



Pourquoi et comment tombe-t-on malade ?

Lorsqu'un virus nous rend malades, cela signifie que notre corps combat un intrus. Certains virus peuvent pénétrer dans notre corps par l'air, lorsque nous respirons par la bouche et par le nez. Une fois entrés, les microbes font comme s'ils étaient chez eux : ils utilisent nos propres cellules (les composants de bases de notre corps), qui les aident à faire des copies d'eux-mêmes. La fabrication de ces copies peut endommager nos cellules et permettre au virus de se propager.

Pourquoi est-ce que je ne me sens pas bien lorsque je suis malade ?

Lorsque vous êtes malade, la plupart des symptômes que vous ressentez (fièvre, nez qui coule, toux) sont les moyens par lesquels votre corps essaie de combattre et de se débarrasser des virus. C'est pourquoi des maladies différentes ont des symptômes similaires : c'est toujours votre corps qui se bat !

Comment éviter de tomber malade ?

Tout d'abord, se laver les mains fréquemment et porter un masque sont d'excellentes façons d'empêcher un virus de pénétrer dans notre corps. Si on tombe malade, ce sont également d'excellents moyens de ne pas infecter les autres.

Comment fonctionnent les vaccins ? Quelle particularité présentent les vaccins ARNm ?

Les vaccins aident notre système immunitaire à s'entraîner à combattre les maladies. Le système immunitaire est une série de défenses que possède notre corps pour se débarrasser d'une infection. Lorsque vous avez de la fièvre, c'est signe que votre système immunitaire travaille d'arrache-pied pour combattre l'infection!

Les vaccins fournissent à notre corps des éléments pouvant aider notre système immunitaire à apprendre à reconnaître une maladie sans avoir à la contracter. Quelques symptômes, comme des courbatures, des frissons ou de la fièvre, pourraient apparaître car notre corps est en train d'apprendre à repousser la maladie, sans que nous soyons pour autant malades. Ces effets secondaires sont généralement moindres et disparaissent au bout d'un jour ou deux.

Certains vaccins utilisent une version modifiée ou morte d'un virus pour que notre corps apprenne à le reconnaître, mais ce n'est pas le cas de tous. Les vaccins contre le COVID-19 les plus courants reposent sur une nouvelle technologie : l'ARN messager (ARNm). Le vaccin impose un ensemble d'instructions à notre corps afin qu'il produise une protéine qui ressemble à une partie du virus du COVID-19, mais qui ne peut pas nous rendre malades. Notre système immunitaire apprend cependant à reconnaître le virus du COVID-19 et comment le combattre d'une manière qui ne présente aucun danger pour nous et qui nous permet de combattre l'infection plus facilement si nous y sommes exposés, parfois avant même l'apparition de symptômes !

4450 Park Avenue • Bridgeport, CT 06604 • 203.416.3521 • www.shudiscovery.org

*The Discovery Museum, Inc. is designated by the Internal Revenue Service (IRS)
as tax-exempt as defined in section 501(c)(3) of the IRS code.*



Qu'est-ce que l'immunité collective ?

Étant donné que notre système immunitaire peut seulement apprendre à combattre quelque chose s'il le reconnaît en tant que problème, les vaccins sont très importants pour protéger nous-mêmes ainsi que nos proches. Tout le monde ne peut pas se faire vacciner : certaines personnes souffrant d'autres problèmes de santé pourraient être allergiques ou souffrir de maladies qui ne leur permettent pas de se faire vacciner ; d'autres pourraient souffrir de pathologies qui font que leur système immunitaire a des difficultés à combattre une infection, même si elles sont vaccinées.

On peut considérer les personnes vivant dans une même région comme un groupe qui collabore pour combattre des maladies comme le COVID-19. Imaginez le vaccin et le virus comme un parapluie sous la pluie : nous ne pouvons pas arrêter la pluie, mais nous pouvons prendre certaines mesures pour nous protéger.

S'il pleut et que vous avez votre propre parapluie, vous courez moins de risques de vous mouiller. Il en va de même pour les vaccins ! Si vous êtes vacciné(e), vous courez moins de risques de tomber malade.

Une personne qui ne peut pas se faire vacciner est une personne sans parapluie. La pluie pourrait la mouiller si elle n'est pas protégée.

Que se passerait-il si 100 personnes se trouvaient sous la pluie sans parapluie ? C'est ce qui se passe lorsqu'aucun vaccin n'est disponible : tout le monde est en danger.

Que se passerait-il si 100 personnes se trouvaient sous la pluie, et que la moitié d'entre elles avait un parapluie ? Certaines resteraient au sec, mais il y a de fortes chances qu'elles reçoivent toutes au moins une petite éclaboussure. C'est ce qui se passera si elles ne décident pas toutes de se faire vacciner : les personnes sans parapluie ne sont pas les seules à être en danger.

Mais que se passerait-il si 100 personnes se trouvaient sous la pluie et que 99 d'entre elles avaient un parapluie ? La seule et unique personne sans parapluie bénéficierait d'une protection suffisante en partageant les parapluies des autres et ne se mouillerait probablement pas beaucoup ! Ce concept s'appelle l'« immunité collective », et il est important que, en tant que membres d'une communauté, nous nous protégeons, si possible, pour protéger celles et ceux qui ne peuvent pas le faire eux-mêmes.

Comment me faire vacciner ?

Vous pouvez trouver une clinique près de chez vous sur [vaccines.gov](https://www.vaccines.gov). Renseignez votre code postal pour voir les lieux les plus proches pour vous faire vacciner.



Quels documents dois-je présenter pour recevoir mon vaccin ?

Si vous avez déjà reçu un vaccin, vous devrez apporter votre carte de vaccination avec votre dossier. Sinon, rendez-vous simplement dans votre clinique avec un masque. On vous demandera peut-être votre nom et des renseignements sur votre assurance maladie (il n'est pas obligatoire d'en posséder une). La vaccination contre le Covid-19 est gratuite.

On vous posera également des questions sur votre état de santé pour déterminer si vous êtes éligible (allergies, âge, problèmes de santé).

Et ensuite ?

Selon le vaccin que vous aurez reçu, vous recevrez une seconde dose et, par la suite, un rappel.

Communities for Immunity existe grâce au financement des Centres de contrôle et de prévention des maladies (Centers for Disease Control and Prevention) ainsi que de l'Institut des services muséaux et bibliothécaires (Institute of Museum and Library Services). Pour de plus amples informations, rendez-vous sur www.communitiesforimmunity.org