

Injections sans douleur chez les enfants âgés de plus de 1 an

Pain-free injections in children over one year of age [French]

Par le personnel de SickKids | Dernières mises à jour: November 11th 2013

La présente fiche donne des conseils afin que les parents puissent faciliter les piqûres et en éliminer la douleur autant que possible.

À retenir

- Les vaccins sont administrés à l'aide d'une seringue et sont donc douloureux. Cette situation est pénible tant pour les bébés que pour les parents.
- Il y a des méthodes que vous pouvez utiliser pour aider à réduire la douleur et l'angoisse que ressent votre enfant pendant les injections.
- Avant l'injection ou la vaccination, vous pouvez utiliser un anesthésique topique et distraire votre enfant.
- Pendant l'injection, vous pouvez tenir votre enfant, le caresser et demeurer calme.

[*Cliquez ici*](#) pour lire l'article traitant des injections sans douleur chez les bébés.

La vaccination permettra de protéger votre enfant contre les maladies infectieuses nuisibles. Toutefois, comme les vaccins sont administrés à l'aide d'une piqûre, ils sont douloureux. Cette douleur est pénible tant pour les enfants que les parents.

Voici des façons de réduire la douleur et l'angoisse durant la vaccination.

Préparez vous à l'avance



Consultez votre médecin

Avant le rendez-vous fixé pour la vaccination de votre enfant, discutez des moyens que vous avez prévus afin d'atténuer la douleur de l'injection avec votre médecin pour qu'il vous appuie. Tous les conseils présentés ci-après reposent sur des résultats de recherches scientifiques réalisées par des spécialistes de SickKids et de l'ensemble du Canada.

Parlez à votre enfant

Si votre enfant est âgé d'au moins 4 ans, aidez-le à se préparer pour sa vaccination en parlant de son déroulement au préalable.

Voici des sujets que pourriez aborder :

- Que fera le médecin? – « Pour te vacciner, le médecin te fera une piqûre dans le bras ».
- Quelle est l'utilité de la vaccination? – « Le vaccin te protégera contre les maladies ».
- Que ressentira votre enfant? – « La piqûre te fera peut-être un petit pincement ».
- Que ferez-vous pour le distraire de la douleur? – « Nous ferons un jeu pour que tu ne sentes à peine la piqûre ».

Avant la vaccination

Employez un anesthésique topique

Vous pourriez appliquer un anesthésique topique sous forme de crème ou de gel sur la région du bras où votre enfant sera vacciné pour réduire la douleur de l'injection. Ces produits sont en vente libre au Canada. Vous devez les appliquer de 30 à 60 minutes avant l'injection. Il est toutefois important au préalable d'en parler avec votre médecin et de vous assurer que le gel ou la crème anesthésique employé ne renferme aucun ingrédient provoquant une allergie chez votre enfant.

Distrayez votre enfant

Apportez tout jouet ou tout autre article susceptible de détourner l'attention de votre enfant de la vaccination. Vous pourriez, entre autres, choisir de le distraire à l'aide de ses jouets préférés ou d'objets mobiles ou encore en faisant des bulles de savon. Vous pourriez aussi chanter, jaser ou raconter des blagues pour calmer la douleur éventuelle de la piqûre.

Durant la vaccination

Asseyez votre enfant sur vous

En asseyant confortablement votre enfant sur vous, vous l'aidez non seulement à se calmer, mais également à se tenir immobile pendant la vaccination.

Frottez votre enfant sur la peau

Frottez votre enfant sur la peau avant, pendant et après la vaccination. La sensation de votre main qui le touche et le frotte sur le bras vers l'extérieur de l'endroit du vaccin le soulagera de la piqûre. Cela réduira chez lui la perception de douleur.

Demeurez calme

Si vous êtes angoissé avant et pendant la vaccination de votre enfant, vous risquez de transmettre ce sentiment à votre enfant. Même si vous êtes tendu, essayez autant que possible de rester calme. Parlez dans une voix normale et prenez de lentes et profondes respirations.

Pour des renseignements plus détaillés sur les conseils présentés ci-dessus, veuillez télécharger une des fiches d'information suivantes :

[Réduire la douleur de la vaccination chez les enfants de moins de 3 ans](#) ou [Réduire la douleur de la vaccination chez les enfants et les ados](#).

Please visit AboutKidsHealth.ca for more child health information.

©2021 The Hospital for Sick Children