

Paris, le 11 septembre 1997

J'AIME PAS LES PIQÛRES !

Un livret pour informer, préparer et rassurer les enfants et leur famille

complété par

un petit guide à l'attention des soignants

LES ENFANTS N'AIMENT PAS LES PIQÛRES !

Contacts :

Tamara BERNARD ☎ 01.42.18.86.19

Edith NIEL BORDENET ☎ 01.42.18.86.51

EKTAS DISPONIBLES SUR DEMANDE

Paris, le 11 septembre 1997

Communiqué de presse

J'AIME PAS LES PIQÛRES ! et LES ENFANTS N'AIMENT PAS LES PIQÛRES !
Deux livrets sur la piqûres édités par la Fondation CNP et l'Association SPARADRAP
Parce que les enfants n'aiment pas les piqûres et qu'elles sont inévitables !

Après le succès du livret sur l'anesthésie *Je vais me faire opérer. Alors on va t'endormir !*, l'association SPARADRAP et la Fondation CNP éditent deux nouveaux livrets, consacrés à la piqûre.

Personne n'aime les piqûres, et encore moins les enfants qui manquent de moyens pour comprendre leur utilité. Cependant, du fait de l'obligation vaccinale, tous les enfants seront un jour confrontés à ce geste médical. La crainte de la piqûre est si banale qu'il paraît presque incongru d'en parler. Pourtant, une première expérience positive permettrait d'éviter bien des peurs, voire des phobies...

Parce que les piqûres pourraient faire moins peur et moins mal, ces deux livrets abordent enfin le problème et proposent des solutions :

■ ***J'aime pas les piqûres !***

Un livret coloré et illustré pour informer, rassurer et répondre aux questions des enfants et des parents sur les vaccins, la prise de sang et la perfusion.

■ ***Les enfants n'aiment pas les piqûres !***

Un petit guide pour sensibiliser les professionnels, qui propose des solutions concrètes pour créer de meilleures conditions psychologiques, et les incite à utiliser les techniques les plus appropriées et à améliorer la prise en charge de la douleur.

Ces livrets permettront :

- d'informer les enfants et les parents pour réduire leurs appréhensions,
- de donner aux enfants les moyens d'être plus actifs face à la piqûre et de diminuer leur sentiment d'impuissance,
- de favoriser le dialogue et la confiance entre enfants, parents et soignants,
- d'assurer une meilleure prise en charge de la douleur.

Les deux livrets seront vendus par l'association SPARADRAP au grand public et aux professionnels de la santé et de l'enfance.

Une affiche, ***Les piqûres, pourquoi, comment ?*** qui résume les points principaux du livret destiné aux enfants est également proposée pour les salles d'attentes, cabinets médicaux, écoles...

La Fondation CNP enverra gratuitement 30 exemplaires du livret *J'aime pas les piqûres !* aux collectivités qui lui en feront la demande : hôpitaux, P.M.I., crèches, écoles... (offre valable jusqu'au 31 décembre 1997, dans la limite de son stock de lancement).

Ces documents ont également bénéficié du concours du Groupe infirmier PEDIADOL et du Comité Français d'Education pour la Santé.

Contacts presse : ☎ 01.42.18.86.19/51

SOMMAIRE

- ☐ COMMUNIQUE DE PRESSE fiche -1-
J'AIME PAS LES PIQÛRES ! et LES ENFANTS N'AIMENT PAS LES PIQÛRES !
Deux livrets sur la piqûre édités par la Fondation CNP et l'Association Sparadrap
Parce que les enfants n'aiment pas les piqûres et qu'elles sont inévitables !

- ☐ DEUX LIVRETS : fiche -2-
 - Un livret destiné au grand public
J'AIME PAS LES PIQÛRES !
 - Un livret destiné aux professionnels
LES ENFANTS N'AIMENT PAS LES PIQÛRES !

- ☐ REDUIRE LA PEUR ET LA DOULEUR fiche -3-

- ☐ DES PIQÛRES TRES DIVERSES... fiche -4-

- ☐ POUR COMMANDER LES LIVRETS fiche -5-

- ☐ LES PARTENAIRES

Fondation CNP pour la Santé
Sparadrap
Groupe infirmier PEDIADOL
Comité Français d'Education pour la Santé

DEUX LIVRETS

J'aime pas les piqûres ! et Les enfants n'aiment pas les piqûres !

■ Pourquoi des livrets sur la piqûre ?

La piqûre est un geste très courant et, du fait de l'obligation vaccinale, tout enfant y sera un jour confronté. Or, c'est un geste qui fait mal, c'est souvent le premier acte douloureux infligé par un adulte et il peut être déterminant pour la qualité des rapports que l'enfant entretiendra dans le futur avec l'ensemble du monde médical.

Personne n'aime les piqûres et encore moins les enfants. La simple évocation du geste suscite une manifestation de repli ou de crainte. Pourtant, il est possible de rompre le cercle vicieux de la peur et de la douleur, et d'enrayer le fatalisme, l'inertie, qui entourent la piqûre : *"La piqûre fait mal, personne n'aime ça, mais ce n'est pas si grave !..."*

La nécessité de réaliser des documents sur la piqûre s'est imposée à la suite de l'étude des quelques 1500 dessins ou poèmes des enfants ayant participé en 1995 au concours "L'hôpital raconté par les enfants". Beaucoup exprimaient avec force leur rejet de la piqûre.

■ Pourquoi deux livrets sur la piqûre ?

Parce qu'il est vraiment possible "d'adoucir" la piqûre et, qu'en France, il n'existe pas de documents d'informations spécifiques sur ce sujet, la Fondation CNP pour la santé et l'association SPARADRAP, avec l'aide du groupe infirmier PEDIADOL se sont associées pour concevoir et éditer deux livrets :

- *J'aime pas les piqûres !* qui rassure et répond aux questions des enfants et des parents.
- *Les enfants n'aiment pas les piqûres !* qui sensibilise et conseille celles et ceux qui les font.

Parce que, pour être efficace et tenter de faire évoluer les mentalités et les pratiques, il est nécessaire de s'adresser à la fois aux familles et aux soignants, pour améliorer la prise en charge des enfants et le savoir-faire des professionnels.

■ *J'aime pas les piqûres ! pour les familles*

Il s'adresse tant aux enfants qu'aux parents. Il s'agit d'un document à lire "*avec son enfant sur les genoux*". Avec ses couleurs et son graphisme volontairement enfantin, ce document de 16 pages est parlant pour les tout petits. Les textes, rédigés dans un langage simple, sont, quant à eux, accessibles dès l'âge de sept ans.

- Il explique (p. 2 et 3) les différentes émotions que l'enfant peut éprouver à l'annonce de l'examen, pour l'encourager à exprimer ses propres sentiments et le rassurer.
- Il décrit, étape par étape (p. 4 à 9), de manière très pédagogique, les trois principaux types de piqûres chez l'enfant : le vaccin, la prise de sang et la perfusion.
- La rubrique "le sais-tu ?" permet de répondre aux questions pratiques des enfants.

- Le livret évoque tous les moyens (p. 10 à 13) que peuvent utiliser enfants, parents et soignants pour adoucir la piqûre : il suggère à l'enfant différentes solutions pour être plus actif au moment de la piqûre, il lui rappelle que les adultes (parents et soignants) sont là pour l'accompagner et qu'ils peuvent l'aider de différentes manières.
- Une page de sensibilisation et de conseils pratiques s'adresse directement aux parents (p. 14).
- Enfin, un glossaire des termes techniques (p.15) rend accessible aux grands enfants et aux parents le langage des médecins et des infirmières.

J'aime pas les piqûres ! décrit la réalité du geste et le ressenti des enfants et propose d'améliorer certaines pratiques : utilisation de la crème anesthésiante, écoute des enfants, présence des parents...

■ ***Les enfants n'aiment pas les piqûres ! pour les professionnels***

C'est un petit guide de sensibilisation et de conseils pratiques pour oser dire que la piqûre est parfois un geste difficile à réaliser, particulièrement chez les petits. En effet, il est à la fois nécessaire de maîtriser la technique et d'anticiper, de gérer les réactions des enfants. Les soignants n'osent pas toujours exprimer leurs appréhensions, tant la piqûre est un geste emblématique qu'ils sont censés maîtriser parfaitement. Ce livret veut les aider à concilier une meilleure prise en charge et une pratique aisée du geste.

- Chacune des 28 pages du livret comprend des dessins, témoignages d'enfants ou d'adultes, des extraits de textes réglementaires, des recommandations qui illustrent ou viennent appuyer le propos principal du livret. En effet, *un dessin d'enfant est parfois plus parlant qu'un long discours...*
- Il rappelle tout d'abord comment les enfants, principaux intéressés, mais aussi les parents et les soignants vivent la piqûre (p. 5 à 9). En effet, la méconnaissance ou le déni de ce ressenti entraînent une vision exclusivement technique du geste qui néglige la dimension humaine et qui, finalement, engendre pour tous les acteurs des souffrances inutiles.
- Il propose ensuite des solutions variées et très concrètes pour créer les meilleures conditions psychologiques, utiliser les techniques appropriées et améliorer la prise en charge antalgique (p. 10 à 25). La participation active du groupe infirmier PEDIADOL a permis de s'assurer de la justesse des conseils relatifs au savoir-faire infirmier et aux moyens de traitement de la douleur.
- Le document sensibilise (p. 25) sur la nécessité d'évaluer l'acte réalisé et d'accompagner l'enfant après le soin. Enfin, il conclut (p. 26) sur les règles de base à respecter et les pièges à éviter.

REDUIRE LA PEUR ET LA DOULEUR

Les réactions des enfants sont variables face à la piqûre, mais il faut **tous** les aider. Avant tout, ils ont besoin de comprendre et d'être écoutés. Une piqûre est banale pour le soignant qui en réalise tous les jours, mais elle est exceptionnelle pour l'enfant.

Pour que le geste soit vécu le mieux possible, la prise en charge doit être psychologique et relationnelle, mais aussi antalgique.

Le rôle de la douleur est central et il est probable que si la douleur était éliminée, la peur s'éteindrait....

■ La prise en charge psychologique

Les enfants, comme la plupart des adultes, craignent les aiguilles et redoutent la piqûre. Malheureusement, une première expérience négative aggrave cette crainte pour longtemps.

Est-ce que tu as déjà eu une piqûre ?, Est-ce que tu as eu un peu, beaucoup, très mal ?, Est-ce que tu sais pourquoi je te fais une piqûre ? Est-ce que tu as peur ? Voici des questions qui devraient systématiquement être posées à un enfant pour évaluer son anxiété et ajuster la prise en charge.

Les peurs des enfants sont souvent irrationnelles et les adultes ont du mal à les imaginer :

- l'aiguille leur paraît démesurée, la piqûre va traverser leur corps en entier, rester dedans...
- ils ont peur de la vue du sang, ou d'être vidés de leur sang : *"mais si vous prenez mon sang, après j'en aurai plus"*
- ils se sentent coupables ou responsables, et ce sentiment de culpabilité est largement entretenu par la phrase suivante : *"si tu n'es pas sage, t'auras une piqûre..."*
- ils ont peur d'avoir mal, et la piqûre peut même devenir un obstacle à la prise en charge d'une douleur plus importante. Un enfant niera sa douleur s'il croit que le traitement nécessitera une piqûre. C'est l'exemple de cet enfant de 4 ans qui, après une amputation, refuse un antalgique et dit à l'infirmière qu'il n'a pas mal parce qu'il a peur qu'elle lui fasse une piqûre.

Le tout-petit vit les premiers vaccins comme une agression gratuite, face à laquelle il est impuissant, et la répétition des piqûres peut aggraver ce sentiment d'impuissance. L'enfant ne comprend pas que l'on puisse **lui faire du mal pour lui faire du bien**. C'est seulement à partir de 7-8 ans qu'il pourra comprendre les bienfaits de la piqûre. Ce n'est pas pour autant qu'il ne la craindra plus...

Voici, extraits du petit guide destiné aux professionnels, quelques exemples de ce que l'on peut faire :

- ne pas nier la peur des enfants en disant : *"Tu ne vas pas avoir peur d'une petite piqûre, tu es grand !"*
- éviter le mensonge même s'il paraît rassurant sur le moment et ne pas dire *"ça fait pas mal, c'est rien du tout"*
- informer les enfants, prendre le temps de leur expliquer : *"Je comprends que tu n'aimes pas ça, mais je suis obligé de te faire une piqûre parce que je ne peux pas te donner le médicament sous une autre forme (comprimé, sirop). Sinon, il serait digéré dans l'estomac au lieu d'être efficace..."*
- encourager les parents à rester présents pendant le soin pour soutenir et distraire leur enfant
- faire en sorte que l'enfant puisse donner son avis *"est-ce que tu préfères que je fasse la piqûre quand tu es allongé ou assis ?, sur le bras gauche ou droit ?, est-ce que tu veux que l'on attende que tes parents soient là ?..."*
- le distraire pendant le soin : les moyens sont nombreux et pas toujours onéreux.

■ La prise en charge de la douleur

La plupart des enfants sont capables de supporter la douleur brève de certaines piqûres s'ils sont informés et préparés. Pour d'autres, en revanche, parce que l'acte est répétitif ou parce qu'ils gardent un mauvais souvenir d'expériences précédentes, la piqûre peut devenir une réelle épreuve. La prise en charge relationnelle doit alors s'accompagner d'une prise en charge antalgique. Soulager la douleur consiste à obtenir la collaboration de l'enfant avec une douleur "résiduelle" la plus faible et la mieux vécue possible.

La prise en charge de la douleur de l'enfant s'inscrit dans une façon de soigner qui vise à prendre en charge le patient d'une manière globale et multidisciplinaire. Elle contribue aussi à la prévention des phénomènes de démotivation et d'épuisement des équipes soignantes.

Concrètement, que peut-on faire ? Voici certaines solutions proposées dans le livret destiné aux soignants :

- Utiliser une **crème anesthésiante** : appliquée au moins une heure avant, à l'endroit où l'on doit faire la piqûre, elle permet de diminuer significativement ou totalement la douleur au moment de l'effraction cutanée. Son utilisation nécessite néanmoins une organisation particulière, elle oblige à repenser l'organisation des soins en recentrant le soin sur l'enfant au lieu de lui demander de s'adapter aux contraintes du service.... Attention, elle ne protège pas de la peur née d'expériences douloureuses...

- Faire respirer du "**protoxyde d'azote**", mélange gazeux particulièrement utile pour les piqûres douloureuses comme les ponctions lombaires, les myélogrammes... L'enfant doit le respirer quelques minutes dans un masque afin d'obtenir un état de sédation consciente.

Mais la prise en charge de la douleur ne se résume pas à l'administration d'antalgiques :

- elle commence par la question suivante : "*Est-ce indispensable de faire cette piqûre ?*" En effet, les prélèvements peuvent parfois être regroupés ou réalisés au cours d'une anesthésie générale.

- l'installation de l'enfant est un moment important : il ne faut pas le brusquer mais, au contraire, essayer d'obtenir sa coopération pour éviter d'avoir à le maintenir. Une immobilisation forcée peut augmenter sa détresse.

- le choix du matériel n'est pas à négliger : il existe, par exemple, des garrots à serrage progressif qui évitent de pincer la peau des enfants. La taille des aiguilles, le site d'injection doivent être adaptés à l'objet de la piqûre.

- enfin, il faut évaluer l'acte, écouter l'enfant, pour ajuster une prise en charge ultérieure.

DES PIQÛRES TRES DIVERSES...

Par définition, une piqûre est l'introduction d'une aiguille creuse dans une partie du corps pour en retirer un liquide organique (ponction, prise de sang) ou pour y injecter un médicament. Les piqûres sont brèves, mais la perfusion, qui peut rester en place plusieurs jours, ne l'est pas. Le contexte et la préparation du geste sont plus ou moins impressionnants : urgences, peur du diagnostic, odeur du désinfectant, vue du matériel, position,...

LES PIQÛRES LES PLUS COURANTES

■ les injections

De nombreux médicaments sont administrés par injection. Certains le sont pour obtenir une action plus rapide et efficace, d'autres car s'ils étaient administrés par voie orale (sirop, comprimé), ils seraient digérés et donc inefficaces.

Les enfants connaîtront principalement les injections vaccinales qui sont, pour la plupart, obligatoires et confèrent une immunité contre une ou plusieurs maladies. L'injection peut se faire soit par une piqûre intradermique (piqûre très courte, superficielle et très fine dans l'épaisseur de la peau), soit par une piqûre sous-cutanée (dans le tissu, au dessus du muscle), ou encore par une intramusculaire (piqûre plus profonde, dans l'épaisseur du muscle). Les principaux vaccins sont administrés par voie intradermique ou intramusculaire : D.T.C.P. (Diphtérie, Tétanos, Coqueluche, Poliomyélite), R.O.R. (Rougeole, Oreillons, Rubéole), Hépatite B... Mais certains vaccins peuvent être inoculés par voie orale, comme pour la vaccination antipoliomyélite.

Les injections intradermiques sont également courantes dans le cadre du diagnostic (tests cutanés) et du traitement des allergies ou de l'asthme.

■ la prise de sang

La prise de sang, prélèvement en vue d'une analyse ou d'une transfusion, s'effectue le plus souvent par une piqûre intraveineuse. Elle est couramment pratiquée avant une anesthésie générale.

Elle peut aussi se faire par prélèvement capillaire. On procède alors par une piqûre soit au talon (nourrisson), soit au bout du doigt (en particulier chez le diabétique) ou dans le lobe de l'oreille, afin de recueillir quelques gouttes de sang. Le prélèvement capillaire est en fait plus douloureux car il touche des zones très sensibles, surtout dans le cas d'une piqûre au talon chez le nourrisson.

■ la perfusion

La perfusion est une injection lente et continue de solutés (eau et autres substances : sel, sucre...) dans le cadre d'un traitement. A l'aide d'une aiguille fine, on introduit dans la veine un tuyau de plastique souple relié à un flacon contenant le liquide médicamenteux requis pour le traitement. Ainsi, il suffit de relier le tuyau à un nouveau flacon pour brancher une nouvelle perfusion. Cela évite de refaire à chaque fois une piqûre.

D'AUTRES PIQÛRES MOINS COURANTES ET PLUS DOULOUREUSES

Elles sont effectuées dans le cadre de maladies nécessitant des examens et des traitements lourds :

- la ponction artérielle : prélèvement de sang artériel pour mesurer, par exemple, la teneur en oxygène du sang (les gaz du sang),
- la ponction lombaire : prélèvement de liquide rachidien dans la colonne vertébrale, par exemple en cas de suspicion de méningite,
- le myélogramme : prélèvement de moëlle osseuse pour le diagnostic des maladies du sang (leucémie de l'enfant).

POUR COMMANDER LES LIVRETS (bon de commande joint)

La diffusion payante des livrets par l'association SPARADRAP permet :

- de couvrir les frais de gestion des commandes et les frais d'envoi,
- d'assurer les réimpressions des documents et leur pérennité.

■ ***J'AIME PAS LES PIQÛRES !***

Commandes à l'unité : envoi contre 12 F en timbres adressés à SPARADRAP

Commandes en nombre : tarif dégressif selon les quantités
(règlement par chèque bancaire à l'ordre de SPARADRAP)

- de 10 à 49 exemplaires : 5 F pièce
- par 50 exemplaires : 200 F (soit 4 F pièce)
- par 100 exemplaires : 350 F (soit 3,50 F pièce)
- par 250 exemplaires : 750 F (soit 3 F pièce)

■ ***LES ENFANTS N'AIMENT PAS LES PIQÛRES !***

Commandes à l'unité : envoi contre 15 F en timbres adressés à SPARADRAP

Commandes en nombre : tarif dégressif selon les quantités
(règlement par chèque bancaire à l'ordre de SPARADRAP)

- de 10 à 24 exemplaires : 12 F pièce
- par 25 exemplaires : 200 F (soit 8 F pièce)
- par 50 exemplaires : 300 F (soit 6 F pièce)

Affiche *Les piqûres, pourquoi comment ?*

Une affiche résumant les principaux points du livret *J'aime pas les piqûres !* est proposée pour les salles d'attente en milieu hospitalier, P.M.I., cabinets médicaux, écoles,... :

- vendue au prix unitaire de 40 F
- jointe gratuitement à toute commande
 - de plus de 100 exemplaires du livret *J'aime pas les piqûres !*
 - de plus de 50 exemplaires du livret *Les enfants n'aiment pas les piqûres !*

Pour commander les livrets : Association SPARADRAP 92, bld Diderot 75012 PARIS

Offre gratuite de lancement de la Fondation CNP destinée aux collectivités :

A toutes les collectivités qui lui en feront la demande, la Fondation CNP enverra gratuitement 30 exemplaires du livret *J'aime pas les piqûres !*, jusqu'au 31 décembre 1997 et dans la limite de son stock de lancement de 50 000 exemplaires.

**Adresser toute demande à :
Fondation CNP pour la santé
-Offre de livrets-
4, place Raoul Dautry
75015 PARIS
Fax : 01 42 18 86 55**