

# Les vaccins



## Tu vas avoir un vaccin.

- Les vaccins permettent à ton corps de se préparer à l'avance pour se défendre contre des maladies qui peuvent être graves.
- La vaccination évite aussi que tu transmettes ces maladies à d'autres personnes.
- La plupart des vaccins sont obligatoires et sont faits tout au long de la vie : quand on est bébé, enfant et même adulte...

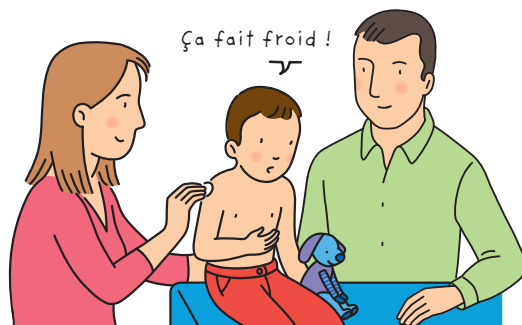


**De nombreux enfants n'aiment pas les piqûres et ont peur d'avoir un vaccin. Mais il existe des solutions pour avoir moins peur et moins mal.**

# Comment ça se passe ?

## Avant le vaccin

- Le vaccin peut être fait par un médecin ou par une infirmière.
- Tu t'installes confortablement sur une table d'examen ou dans un fauteuil. Ton papa ou ta maman peuvent rester avec toi.
- On désinfecte ta peau à l'endroit où on va faire le vaccin : le plus souvent c'est sur le haut du bras ou de la cuisse.



## Pendant le vaccin

- La seringue contient un liquide : le vaccin.
- On fait la piqûre. C'est très rapide.
- Tu peux regarder ce qu'on te fait ou regarder ailleurs.



## Après le vaccin

- Quand on retire l'aiguille, c'est fini. On te met un pansement.
- Ensuite, on écrit dans ton carnet de santé le nom du vaccin que l'on vient de faire.
- Tu peux avoir mal à l'endroit du vaccin pendant un ou deux jours et avoir un peu de fièvre. Dans ce cas, tu prends un médicament conseillé par le médecin.



# Ce qui peut t'aider

## Pour bien te préparer avant le vaccin

Le médecin, l'infirmière ou tes parents t'expliquent pourquoi il faut te vacciner. Ils peuvent te montrer comment on fait sur une poupée ou sur une peluche.

Le médecin ou l'infirmière peuvent aussi te poser des questions pour savoir comment s'est passé ton dernier vaccin, si tu es inquiet...



## Pour avoir moins peur... et moins mal

Quand on les vaccine, les enfants réagissent de différentes manières : certains enfants ont mal, certains trouvent que c'est désagréable, d'autres n'ont pas mal du tout.

Pendant le vaccin, le médecin, l'infirmière ou tes parents peuvent t'aider à penser à autre chose : en te racontant une histoire, en te faisant une blague, en chantant avec toi une chanson, en t'aidant à respirer profondément pour te relaxer... C'est très efficace et cela peut suffire pour ne pas avoir mal.



Dans certains cas, on peut aussi mettre à l'avance de la crème anesthésiante qui "endort" la peau à l'endroit où on va faire le vaccin. C'est très efficace pour ne pas sentir l'aiguille mais ça ne supprime pas la sensation désagréable provoquée par le liquide de certains vaccins.



## Après le vaccin

Certains enfants pleurent ou sont très énervés : c'est normal s'ils trouvent que c'est difficile ! Tes parents peuvent te faire un câlin, te reconforter. Et le médecin ou l'infirmière peuvent te féliciter d'avoir eu du courage.

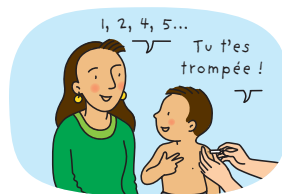
## Le vaccin, un soin banal ?

Parce qu'il est obligatoire et programmé selon un calendrier bien défini, parce qu'il est fait dans un cadre connu (PMI, cabinet du médecin traitant), le vaccin peut sembler un soin banal. Mais c'est, dans la majorité des cas, un des premiers soins "douloureux" dont votre enfant a fait ou va faire l'expérience. La douleur provoquée par le vaccin est prévisible, il est donc possible de l'éviter ou de l'atténuer et les professionnels y sont attentifs.

## Comment aider mon enfant ?

Les enfants n'aiment pas les piqûres. Cela est naturel, les piqûres font mal. Face à la vaccination, les réactions des enfants sont très diverses. Mais tous les enfants doivent être aidés, et vous pouvez faire beaucoup pour cela. Avec des mots adaptés à son âge, expliquez à votre enfant pourquoi il faut lui faire un vaccin, comment cela va se passer. Insistez sur le fait qu'il s'agit d'un soin et évitez le mensonge, même s'il paraît rassurant, cela détruirait la confiance de votre enfant.

- De la naissance à quatre mois environ : vous pouvez garder votre enfant dans vos bras. Pour limiter la douleur, les professionnels peuvent vous proposer de faire têter à votre bébé avec une solution sucrée, 2 minutes avant le début du vaccin. Le même effet a été observé lorsque l'enfant est allaité : on fait le vaccin pendant que le bébé est au sein.
- Chez le jeune enfant : vous pouvez garder votre enfant dans vos bras ou sur vos genoux. Pour l'aider à avoir moins peur et moins mal, une solution très efficace est de détourner son attention, de le distraire. Les moyens sont très nombreux, par exemple : raconter une histoire, chanter une chanson, une berceuse, écouter de la musique, regarder des images, manipuler des objets ludiques (mobile, marionnette à doigt...), faire des bulles de savon...



A tout âge, votre enfant aura peut-être besoin d'être consolé. Même un grand enfant peut avoir envie de pleurer à ce moment-là. Il est important de le laisser exprimer ses émotions. Parlez ensemble de ce qui vient de se passer, expliquez une fois de plus pourquoi le vaccin était nécessaire. Félicitez votre enfant d'avoir fait son possible pour coopérer. Et puis, l'expression d'une émotion forte ou d'un désaccord n'est pas obligatoirement le signe que votre enfant vivra difficilement les soins futurs.

## Avec ou sans crème anesthésiante ?

La crème permet d'anesthésier la peau à l'endroit où doit être fait le vaccin et supprime la douleur provoquée par l'aiguille. Elle peut être utilisée dès la naissance et doit être posée au minimum 1 heure avant le vaccin. C'est donc souvent vous qui devrez la mettre : elle se présente sous la forme d'un pansement spécial, un patch. Le professionnel vous indiquera lors de la consultation précédente comment et où il faut le poser. Associée à un moyen de distraction, la crème est un bon moyen de réduire la douleur et la peur provoquées par la piqûre du vaccin.

Mais, pour certains vaccins, c'est le liquide injecté qui provoque une sensation désagréable (de chaud, de froid, de brûlure...). La crème anesthésiante soulage uniquement la douleur provoquée par la piqûre de la peau mais pas celle provoquée par l'injection. L'enfant peut alors être surpris par cette sensation. C'est pourquoi la crème n'est pas une solution utilisée automatiquement lors de toutes les vaccinations.

Un document  
édité et diffusé  
par l'association  
**SPARADRAP**



Auteurs : Françoise GALLAND, Sandrine HERRENSCHMIDT,  
Dr Didier COHEN-SALMON, Myriam BLIDI

Illustrations et réalisation graphique : Sandrine HERRENSCHMIDT.

Merci aux personnes qui ont bien voulu faire une relecture de ce document.

En particulier : Famille BROCHOT, Christine CAMINADE, Dr Patrick CLAROT, Dr Elisabeth FOURNIER-CHARRIERE, Catherine HOLZMANN, Christophe HONTANG.

Réalisé avec  
le soutien de



Pour en savoir plus  
[www.sparadrap.org](http://www.sparadrap.org)

- > Des documents pour les enfants
- > Des conseils pour les parents
- > Le dico de la santé
- > Une rubrique sur les piqûres

Le catalogue des publications  
est envoyé sur simple demande  
et disponible sur notre site  
Internet [www.sparadrap.org](http://www.sparadrap.org)

Ces documents sont vendus  
pour assurer les coûts  
de réimpression,  
de gestion et d'envoi.