

Votre enfant a mal

Que faire ?



Soulager la douleur
de votre enfant au quotidien



SPARADRAP, une association pour aider les enfants
à avoir moins peur et moins mal lors des soins et à l'hôpital

Parfois, face à votre enfant qui a mal, vous hésitez, vous ne savez pas quoi faire...

Faut-il juste le rassurer ?
Lui donner un médicament ?
Attendre ? Consulter un médecin ?



Vous trouverez dans cette brochure des informations et des conseils pour soulager votre enfant selon les situations.

Comment repérer la douleur ?

Parfois c'est évident, parfois c'est moins facile...
Plaintes, pleurs, sommeil perturbé, manque d'appétit, calme inhabituel...

Ce sont les changements de comportement de votre enfant qui peuvent vous alerter.

Quand faut-il traiter la douleur ?

Chaque fois qu'une douleur est assez intense ou prolongée pour gêner ou empêcher les activités habituelles de votre enfant (jouer, manger, dormir...), il faut la traiter et éviter qu'elle revienne.

Comment traiter la douleur ?

Les moyens de traiter la douleur sont nombreux et complémentaires.

Il existe deux types de traitement :

- les moyens non médicamenteux,
- les médicaments contre la douleur.

Il faut souvent les associer pour plus d'efficacité.

La douleur est à la fois
une sensation et une émotion désagréable.

Pour bien soulager votre enfant,
il faut tenir compte de ces
deux composantes.

L'écoute, le réconfort



La peur, l'inquiétude, le stress peuvent augmenter les sensations douloureuses. Au contraire, **être en confiance, rassuré, consolé, permet de moins ressentir la douleur.**

Dans la mesure du possible, gardez votre calme, essayez de dédramatiser : *"Oui, je vois que tu as mal, on va trouver une solution."* Évitez de gronder

votre enfant : *"Je t'avais bien dit..."*, de le dénigrer : *"Arrête de pleurer, c'est rien !"* ou de le juger : *"Tu es vraiment douillet !"*. Exprimer sa douleur n'est pas un signe de faiblesse et chacun la ressent différemment. Et pouvoir dire qu'on a mal fait déjà du bien. Votre présence ou celle d'une personne proche auprès de votre enfant est d'un grand soutien, tout comme son doudou, s'il en a un.

Le confort



Être bien installé, dans vos bras, dans un lit ou sur un canapé, permet de se détendre et donc d'avoir moins mal. Le confort, c'est aussi ne pas avoir trop chaud, ne pas avoir faim ou soif...

Le chaud et le froid



Le chaud favorise la détente musculaire et peut aussi soulager le mal au ventre. Le froid, diminue les douleurs inflammatoires (bosse par exemple). Poser une bouillotte ou une poche de gel "froid" sur l'endroit douloureux est

simple et efficace. Attention, pour ne pas "brûler" la peau de l'enfant, toujours entourer la bouillotte ou la poche de gel congelé d'un tissu.

La distraction



S'ennuyer, ne rien faire, n'aide pas à se sentir bien. Au contraire, écouter de la musique ou une histoire, lire, chanter, jouer, regarder sa série préférée, faire un jeu qui demande de la concentration, avoir de la compagnie... peut aider votre enfant à penser à autre chose, à "oublier" sa douleur.

La distraction peut être un moyen puissant pour lutter contre la douleur. Par ailleurs, certains enfants, très sensibles à la vue de leur "bobo" ou du sang, se sentent mieux quand on détourne leur attention et que l'on cache leur blessure sous un pansement.

**Moyens non médicamenteux
et médicaments contre la douleur
sont complémentaires.
Les associer permet d'être efficace.**

Les différentes molécules

Chaque médicament contient une molécule active (ou plusieurs) dont le nom est défini par l'OMS* : c'est **la DCI** (Dénomination Commune Internationale). Connaître ce nom permet d'éviter de donner deux médicaments contenant la même molécule, ce qui entraînerait un risque de surdosage.

Pour les douleurs légères à modérées

Le paracétamol. Il peut être donné aux bébés et aux enfants. Il a très peu d'effets indésirables. C'est l'anti-douleur à utiliser en première intention.

L'ibuprofène. Il est utile, notamment quand la douleur est due à une inflammation. Il peut être donné aux bébés (à partir de l'âge de 3 mois) et aux enfants. Attention, il est contre-indiqué dans certains cas que le médecin ou le pharmacien vous indiqueront.

Le paracétamol et l'ibuprofène sont les seules molécules que vous pouvez acheter sans ordonnance en pharmacie.

Pour les douleurs plus importantes

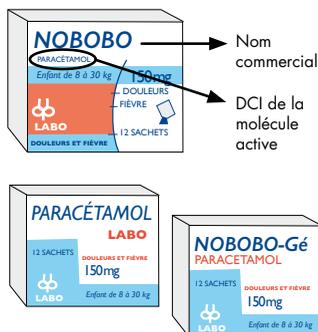
La codéine, le tramadol, la nalbuphine. Ils sont prescrits en fonction de l'âge de l'enfant.

Pour certaines douleurs très intenses

La morphine. Elle peut être prescrite aux bébés et aux enfants et n'est pas réservée aux situations graves (par exemple, elle est parfois utilisée en salle de réveil après l'opération des amygdales).

Une même molécule peut être vendue sous des noms différents, choisis par les laboratoires pharmaceutiques qui vendent le médicament. Mais la DCI est toujours mentionnée, en plus petit.

Pour les médicaments génériques, est indiqué : soit la DCI, suivie du nom du laboratoire, soit le nom commercial donné par le laboratoire, suivi de la mention "Gé".



Les différentes formes de médicament

Comprimé, sirop, solution ou suspension buvable, gélule, crème... les médicaments contre la douleur ont des formes variées. Attention, pour les formes buvables, utilisez uniquement la pipette ou la cuillère fournie avec le flacon car sa graduation est adaptée à ce seul médicament.



Malgré une idée répandue, les suppositoires ne sont pas plus efficaces et leur action n'est pas plus rapide.

Il faut privilégier la prise des médicaments anti-douleur par voie orale (par la bouche), sauf si l'enfant vomit.

La prise du médicament

La quantité de médicament à donner par jour et le nombre de prises dépendent de la molécule, de l'âge de l'enfant et de son poids.

Si c'est un médecin qui a prescrit le médicament, les informations sont précisées sur son ordonnance.

Sinon, les informations peuvent vous être données par le pharmacien et elles sont toujours indiquées dans la notice du médicament. En cas de doute, redemandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

Pour bien soulager votre enfant et empêcher la douleur de "revenir", il est important de :

- donner la quantité de médicament adaptée à son âge et à son poids,
- respecter le rythme des prises et la durée du traitement.

Si, malgré le traitement, votre enfant a encore mal, contactez le médecin.





Chute, bosse, petite brûlure, piqûre... les enfants jouent, explorent et la douleur est parfois au rendez-vous ! Ils apprennent ainsi leurs propres limites et les dangers du monde extérieur. Lorsque cela arrive et que ce n'est pas grave, vous pouvez soulager votre enfant avec des moyens simples.

Après une piqûre (insecte ou plante)



Rassurez votre enfant et installez-le confortablement. Si un dard (ou une épine) est resté sous la peau retirez-le et désinfectez avec un produit qui ne pique pas. Si votre enfant a encore mal, donnez-

lui un médicament anti-douleur. Si, après quelques jours, la piqûre reste enflée, rouge et douloureuse, appliquez du froid et consultez le médecin.

 En cas de gonflement ou de rougeur importants, de difficulté à respirer dans les heures suivant la piqûre : appelez le 15

Après une chute, un choc (bosse sans plaie)



Après la chute, appliquez rapidement du froid sur la bosse (poche de gel ou glaçons dans un linge). Rassurez votre enfant et installez-le confortablement. S'il a encore mal, donnez-lui un médicament anti-douleur.

 En cas de chute sur la tête avec perte de connaissance : appelez le 15

En cas de petite plaie superficielle



En plus des conseils donnés en cas de chute ou de choc, nettoyez la plaie avec un antiseptique sans alcool (qui ne pique pas). Pour faciliter la cicatrisation, laissez la peau à l'air libre ou utilisez une pommade cicatrisante.

Après une brûlure légère (sans cloque)



Placez la brûlure sous l'eau froide pendant 15 minutes. Appliquez de la crème à la trolamine ou de la vaseline mais pas de corps gras (ni beurre, ni huile). Rassurez votre enfant et installez-le confortablement. S'il a encore mal, donnez-lui un médicament anti-douleur.

Après un coup de soleil



Protégez votre enfant du soleil. Appliquez de la crème à la trolamine ou de la vaseline. Si votre enfant a encore mal, donnez-lui un médicament anti-douleur.

Après une chute, une piqûre ou une brûlure, si la douleur s'accompagne d'un saignement important, d'une réaction locale très forte (gonflement), si le comportement de votre enfant est très modifié (plaintes, pleurs ou au contraire calme inhabituel), si la douleur dure malgré les traitements, contactez le médecin ou appelez le 15.



Certaines maladies peuvent provoquer des douleurs parfois intenses (les otites par exemple) : un traitement efficace doit être mis en place. Avant de consulter, vous pouvez soulager votre enfant, cela n'empêchera pas le médecin de faire son diagnostic.

Mal aux oreilles, à la gorge



1 Dans un premier temps, donnez du paracétamol à votre enfant (en fonction de son poids). S'il n'est pas soulagé dans les heures qui suivent, consultez le médecin.

2 Quand le médecin a fait le diagnostic et s'il a donné des médicaments contre la douleur (paracétamol, ibuprofène, gouttes dans les oreilles) : suivez la prescription en respectant les quantités, le rythme des prises et la durée du traitement.

3 Si, malgré le traitement, la douleur persiste, contactez à nouveau le médecin.

Varicelle



C'est une maladie encore courante qui peut être douloureuse si l'enfant a des boutons à l'intérieur de la bouche. Dans ce cas, donnez-lui du paracétamol, mais évitez

l'ibuprofène qui peut parfois être à l'origine de complications. Si votre enfant n'est pas soulagé, consultez le médecin qui pourra proposer d'autres traitements.

Mal au ventre



Il peut être très gênant mais il est souvent sans gravité. Rassurez votre enfant, aidez-le à respirer tranquillement, à se détendre, à se distraire (musique, jeu...), proposez-lui un massage, une bouillotte...



Si la douleur est très forte, si elle ne passe pas, si elle s'accompagne de fièvre et/ou de vomissements, si le comportement de l'enfant est très modifié, consultez le médecin.

Parfois, des maux de ventre répétés, sans autres symptômes, traduisent une anxiété liée à des peurs, des soucis, des chagrins ou du stress, à la maison ou à l'école. Le guide "J'ai des soucis dans la tête" pourra aider votre enfant à les exprimer.



Un guide à feuilleter sur www.sparadrap.org
> Parents > Documents pour les familles



Mal à la tête



Donnez à votre enfant un médicament anti-douleur. Proposez-lui de s'allonger au calme, de se détendre, appliquez une poche de froid... Si le mal de tête se prolonge ou revient souvent, consultez le médecin.



Si le mal de tête est très soudain et intense après une chute sur la tête, si l'enfant a de la fièvre, appelez le 15.

La migraine, une maladie qui touche aussi les enfants

Si le mal de tête est fréquent, intense, si l'enfant est gêné par la lumière ou le bruit, s'il s'isole, s'il a des nausées... ce sont peut-être des migraines. Parlez-en au médecin : des traitements efficaces existent.



Vaccination, prise de sang, soins dentaires, points de suture... La douleur provoquée par les soins et les examens est prévisible. Il est donc possible de l'éviter ou de l'atténuer même quand ces gestes sont réalisés en urgence.

Voici les principaux moyens que les professionnels ou vous-mêmes pouvez utiliser.



L'information

Avant le soin ou l'examen, expliquez à votre enfant ce qu'on va lui faire et pourquoi, même s'il est tout petit. Un enfant bien informé comprend ce qui se passe, il a le sentiment de maîtriser la situation et cela peut l'aider à avoir moins mal. "Quand on a moins peur, on a moins mal !"

La présence des parents

Pendant le soin ou l'examen, soutenez votre enfant, gardez le contact avec lui par la voix, le regard, le toucher... et consolez-le si besoin quand c'est fini.

Le confort

Si le soin ou l'examen est programmé, veillez au confort de votre enfant : apportez son doudou ou sa tétine, habillez-le de façon pratique s'il doit être déshabillé, prévoyez un biberon ou un goûter (si ce n'est pas contre-indiqué)...

La distraction

Détourner l'attention de l'enfant permet de limiter efficacement la sensation douloureuse lors d'un soin ou d'un examen. Vous pouvez chanter une comptine, le distraire grâce à une peluche, un jeu, des bulles de savon, une tablette...

Les médicaments contre la douleur

Avant et/ou après le soin ou l'examen, les soignants peuvent donner un médicament contre la douleur, seul ou associé à d'autres moyens.

Les anesthésiques locaux



La crème anesthésiante.

Elle "endort" la peau à l'endroit où l'on doit faire une piqûre ou un soin (prise de sang par exemple). Elle peut être utilisée dès la naissance. La crème est proposée soit dans un

patch, soit en tube (il faut alors en mettre une couche épaisse sous un pansement spécial). La crème doit être appliquée 1 à 2 heures avant la piqûre ou le soin pour être efficace.

Les gels, les sprays. Ils sont utilisés sur les muqueuses (intérieur de la bouche).

L'injection. C'est, par exemple, la piqûre que fait le médecin avant de recoudre une plaie ou le dentiste avant le soin d'une dent. La piqûre elle-même est douloureuse mais l'anesthésie est rapide et efficace.

D'autres méthodes



Quand le soin ou l'examen est très douloureux ou impressionnant (points de suture, ponction lombaire...), les professionnels peuvent associer aux médicaments et aux anesthésiques locaux d'autres

méthodes, comme la prise d'un médicament qui détend (anxiolytique) ou l'inhalation de MÉOPA. C'est un mélange gazeux que l'enfant respire dans un masque. Il n'a aucune odeur et ne fait pas dormir mais il permet de supprimer ou d'atténuer la douleur.





Reconnaître les signes de douleur

Devant un tout-petit qui pleure, s'agite ou ne trouve pas le sommeil, il n'est pas toujours facile de savoir si c'est parce qu'il a mal.

Tout parent tâtonne dans les premiers temps. Une fois les causes d'inconfort éliminées (votre bébé n'a pas faim ou sommeil, trop chaud ou trop froid) les premières solutions sont le portage, le bercement, les massages... En dehors des éventuelles coliques, parfois difficiles à soulager mais qui sont passagères, consultez votre médecin si les pleurs persistent et si votre bébé a de la fièvre.

Des solutions pour les douleurs du quotidien

Les poussées dentaires

Mâchouiller un anneau de dentition, éventuellement réfrigéré, peut momentanément soulager votre bébé mais c'est rarement suffisant. S'il est très gêné, mange et dort mal, donnez-lui un médicament anti-douleur.

L'érythème fessier

Lavez la peau à l'eau et au savon, séchez en tamponnant et appliquez une "pâte à l'eau" à l'oxyde de zinc à chaque change. Quand c'est possible, laissez les fesses à l'air pour favoriser la cicatrisation.

Eviter ou atténuer la douleur provoquée par les soins



En plus des solutions citées pages 12 et 13, les professionnels peuvent utiliser un moyen très efficace pour éviter la douleur liée aux soins chez le bébé (jusqu'à 4 mois, voire plus) : on donne au bébé un liquide sucré

puis une tétine à sucer ou bien on le met au sein s'il est allaité. L'effet anti-douleur est efficace au bout de 2 minutes. On peut alors faire le soin.

www.sparadrap.org

un site de référence pour les familles



Un espace pour vous, parents

Plus de 25 dossiers de conseils sur la douleur, l'hospitalisation, les soins et les examens, la santé au quotidien...



Un espace pour les enfants

Le Dico de la santé pour expliquer plus de 250 mots en texte et en images. Des rubriques sur les piqûres, l'hôpital, les médicaments...



Des documents illustrés pour les familles

Des guides et des fiches illustrés pour informer les parents et préparer les enfants à toutes les situations de soins. A feuilleter gratuitement.



D'autres sites Internet de référence

www.mpedia.fr

Un site très complet conçu pour les parents par l'Association Française de Pédiatrie Ambulatoire (AFPA).

www.pediadol.org

Un site de référence sur la douleur de l'enfant principalement à l'intention des professionnels.

base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr

Un site qui répertorie tous les médicaments commercialisés en France, informe sur leur usage et met à disposition leur notice.

signalement.social-sante.gouv.fr

Le portail du Ministère de la Santé pour permettre aux particuliers de signaler un effet indésirable lié à un médicament.



La douleur fait partie de la vie.
Elle est utile pour alerter sur une blessure,
une maladie. Mais, une fois le message
reçu, il ne sert à rien de la faire durer.
Cette brochure vous aidera à soulager
au mieux votre enfant, à votre domicile
ou dans les lieux de soins, en collaboration
avec les professionnels de santé.



SPARADRAP, une association pour aider les enfants
à avoir moins peur et moins mal lors des soins et à l'hôpital
www.sparadrap.org

Un document créé et diffusé par l'association SPARADRAP
avec la participation de :

l'Association Française de Pédiatrie Ambulatoire (AFPA),
l'Association Nationale des Puéricultrices Diplômées et des Etudiantes (ANPDE),
l'Association pour le Traitement de la Douleur de l'Enfant (ATDE-PEDIADOL),
la Société Française de Pédiatrie (SFP),
le Syndicat National des Médecins de Protection Maternelle et Infantile (SNMPMI),
le Syndicat National des Pédiatres des Etablissements Hospitaliers (SNPEH).

Auteurs : Myriam BLIDI, Françoise GALLAND, Sandrine HERRENSCHMIDT.

Réalisation graphique : Sandrine HERRENSCHMIDT.

Photos : Agence BSIP (pages 1 à 11 et pages 13-14)

Alexandre BONNEMAISON pour SPARADRAP (pages 12-13)

Collaborateurs 1^{re} édition : Pr Daniel ANNEQUIN, Dr Jean-Louis CHABERNAUD,
Dr Christian COPIN, Dr Catherine DEVOLDÈRE, Dr Elisabeth FOURNIER-CHARRIÈRE,
Dr Anne GALLO, Dr Dominique GORIAUX, Dr Catherine VOINEAU, Nathalie CHEVILLOT
et Alain SIMÉON (pharmaciens Pharmodel).

Merci aux nombreux professionnels et aux parents qui ont accepté de faire
une lecture critique de ce document.

Rellecteurs édition mise à jour 2020 : Pr Daniel ANNEQUIN, Alexandra BECK, Dr Christian
COPIN, Dr Jean-Louis CHABERNAUD, Christophe HONTANG, Dr Frédéric PASQUIER.

À l'origine ce document a été créé grâce au soutien de
la Fondation Apicil, la Fondation Mustela, la Direction générale de la santé,
la MNH, la Fondation Stavros Niarchos et la Fondation J.M. Bruneau.

© Association SPARADRAP - novembre 2013 - Édition mise à jour en janvier 2020

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction par tous procédés,
réservés pour tous pays. Reproduction, même partielle, interdite.

N° ISBN : 978-2-912096-76-0 - Dépôt légal : avril 2014
2e tirage janvier 2020

