



# Une vaccination plus agréable pour votre enfant

## A Better Immunization Experience for your Child

### Préparez-vous aux vaccins de votre enfant

Les vaccins ou injections peuvent faire mal. Les conseils ci-dessous pourraient rendre la vaccination plus agréable, tant pour vous que votre enfant.

### Conseil n° 1 : Préparez votre enfant avant la visite

#### Enfants de tout âge

- Les enfants sont très conscients des émotions des adultes qui prennent soin d'eux. Même si les vaccinations peuvent s'avérer stressantes pour vous, essayez de garder votre calme durant le rendez-vous et lorsque vous parlez de la vaccination à votre enfant.
- Adoptez une approche terre-à-terre et encourageante.

#### Bambins et enfants d'âge préscolaire

En général, il faudrait informer les bambins et les enfants d'âge préscolaire de plus de deux ans au sujet du vaccin un peu avant la visite ou le rendez-vous à la clinique.

#### Enfants d'âge scolaire

Pour la plupart des enfants d'âge scolaire, il est suffisant de les préparer une journée à l'avance. Des enfants plus âgés peuvent bénéficier d'une période de préparation plus longue, mais cela peut dépendre de la façon dont votre enfant réagit.

Vous trouverez ci-après des suggestions pour discuter du vaccin et de la visite à la clinique avec votre enfant.

### CE QUI EST RECOMMANDÉ

- Gardez votre calme, parlez d'un ton de voix égal et neutre.
- Répondez aux questions honnêtement et utilisez des mots qui minimisent l'anxiété. Par exemple, « Tu pourrais sentir de la pression, un pincement ou un petit coup ». Ne vous servez pas de mots comme « bobo, douleur, mal ou piqûre ».
- Vous pouvez dire : « Tu as besoin du vaccin pour rester en bonne santé. Le médicament va être injecté dans ton bras avec une aiguille. Tu vas sentir un petit coup rapide. »

### CE QU'IL FAUT ÉVITER

- N'utilisez pas de mots qui attirent l'attention de l'enfant sur l'aiguille, comme « Ce sera bientôt fini et ça ira bien après. »
- Ne donnez pas de fausses assurances, comme « Ça ne te fera pas mal. » (Pour des suggestions de réponses à la question « Est-ce que ça va faire mal? », voir la section précédente, intitulée « Ce qui est recommandé ».)
- Ne vous excusez pas. Ne dites pas, par exemple, « Je suis vraiment désolé que tu doives passer par là. »

### Envisagez d'utiliser des crèmes et des timbres anesthésiants

Ces produits diminuent l'intensité de la douleur en bloquant les récepteurs de la douleur présents dans la peau. Appliquez le produit selon les instructions figurant sur l'emballage, habituellement 60 minutes avant le rendez-vous. Après l'application, surveillez votre enfant, pour qu'il ne mange pas la crème ou le timbre par accident. Les crèmes et les timbres anesthésiants peuvent être achetés sans ordonnance dans la plupart des pharmacies.

Pour savoir à quel endroit appliquer des crèmes ou des timbres anesthésiants, adressez-vous à votre fournisseur de soins de santé.

### Conseil n° 2 : Réconfortez votre enfant durant le rendez-vous

Les conseils ci-après vous aideront à reconforter votre enfant durant le rendez-vous.

#### Enfants de tout âge

- **L'immobilisation reconfortante :** Gardez votre bébé ou votre enfant fermement pelotonné contre vous, en position assise sur vos genoux.

Pourquoi? Garder votre enfant près de vous le calme et aide à immobiliser ses jambes et ses bras, afin d'administrer les vaccins en toute sûreté. La position assise avec le dos bien droit aide à augmenter le sentiment de sécurité et de contrôle des enfants. Demandez au fournisseur de soins de santé de vous donner des exemples de ce type de position.

- **La distraction :** Distrayez votre enfant immédiatement avant et durant la vaccination, à l'aide de bulles, d'un virevent ou d'un jouet sonore, musical ou lumineux. Avec un enfant plus vieux, posez des questions sur un sujet qui le passionne. Un enfant plus vieux peut aussi utiliser des livres, un lecteur de musique ou un jeu vidéo de poche pour se distraire.

Pourquoi? La recherche montre que la partie du cerveau en cause en cas de douleur est moins active lorsque les enfants sont distraits pendant les vaccinations.

### Bébés

- **Bébés allaités :** Allaitez votre bébé avant, durant et après la vaccination. La recherche montre que cela est sûr et ne causera pas, pour votre bébé, d'association entre l'allaitement et la douleur.

Pourquoi? L'allaitement reconforte votre bébé. L'action de sucer et le goût sucré du lait maternel le distraient. Le lait maternel contient aussi des substances naturellement apaisantes.

- **Bébés nourris au lait maternisé :** On peut offrir une solution de sucrose aux bébés jusqu'à l'âge de 12 mois inclusivement immédiatement avant la vaccination.

Pourquoi? La recherche montre que cette solution sucrée, lorsqu'elle est administrée de une à deux minutes avant une procédure médicale, fait produire au cerveau des substances chimiques qui atténuent naturellement la douleur.

Vous pouvez préparer cette solution à la maison et l'apporter avec vous lors du rendez-vous de votre enfant. Santé Canada recommande de ne donner que de l'eau stérilisée aux bébés.

Préparation d'une solution de sucrose

- Amenez de l'eau froide du robinet au point d'ébullition et faites bouillir à feu vif pendant au moins deux minutes.
- Faites dissoudre une cuillère à thé de sucre dans 10 ml (deux cuillères à thé) d'eau bouillie, dans un contenant stérile refermable.
- Conservez la solution dans le réfrigérateur jusqu'avant le rendez-vous de votre enfant. La solution doit être utilisée dans les 24 heures.

Durant le rendez-vous, une ou deux minutes avant la vaccination, donnez 2 ml de solution de sucrose à votre bébé, à l'aide d'une tasse, d'une cuillère ou d'une seringue. Jetez la solution non utilisée.

À la maison, n'utilisez pas de sucre pour calmer les bébés contrariés ou en pleurs.

### Enfants âgés de trois ans et plus

- **La respiration profonde :** Demandez à votre enfant de vous regarder en train de souffler pendant l'injection du vaccin. Demandez à votre enfant :
  - de faire des bulles en soufflant;
  - de souffler sur une bougie imaginaire;
  - de souffler sur un virevent ou dans un jouet de fête qui fait du bruit.

Pourquoi? La respiration profonde détend le corps durant sa réaction au stress. Elle distrait également.

Le recours à ces techniques peut transformer les visites à la clinique ou les rendez-vous de vaccination en possibilités d'enseigner aux enfants des compétences leur permettant de surmonter des situations potentiellement effrayantes ou difficiles.

Pour en savoir plus sur la vaccination, visitez Immunize BC, à <https://immunizebc.ca/>.

### Autres fiches HealthLinkBC sur la vaccination des enfants :

[N° 50a Le système immunitaire de votre bébé et les vaccins](#)

[N° 50b Avantages de la vaccination de votre enfant](#)

[N° 50c Les vaccins administrés aux enfants sont sans danger](#)

[N° 50d Vaccins administrés aux enfants : Ce qu'ils contiennent et pourquoi](#)



ImmunizeBC



BC Centre for Disease Control  
An agency of the Provincial Health Services Authority

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ou composez le 8-1-1 (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le 7-1-1. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.