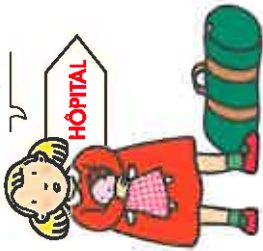


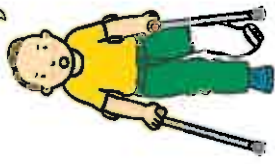
Si j'ai mal, est-ce qu'on me donnera des médicaments ?



Dis-moi comment tu as mal...



Quand est-ce que je n'aurai plus mal ?



Ce livre va t'aider à comprendre quel est le rôle de la douleur et ce que tu peux faire pour avoir moins mal avec l'aide des adultes.

"On évitera tout examen ou traitement qui n'est pas indispensable. On essaiera de réduire au maximum les agressions physiques ou émotionnelles et la douleur."

Article 5 de la charte européenne de l'enfant hospitalisé



L'association SPARADRAP édite une collection de guides pratiques

Pour plus d'informations et commander les guides :

www.sparadrap.org

48 rue de la Plaine 75020 Paris

Tel : 01 43 48 11 80



SPARADRAP, une association pour guider les enfants dans le monde de la santé

Auteurs : Dr Didier COHEN-SALMON, Françoise GALLAND, Sandrine HERRENSCHMIDT
Illustrations et réalisation graphique : Sandrine HERRENSCHMIDT
Collaborateurs : AIDE Pédiatrie

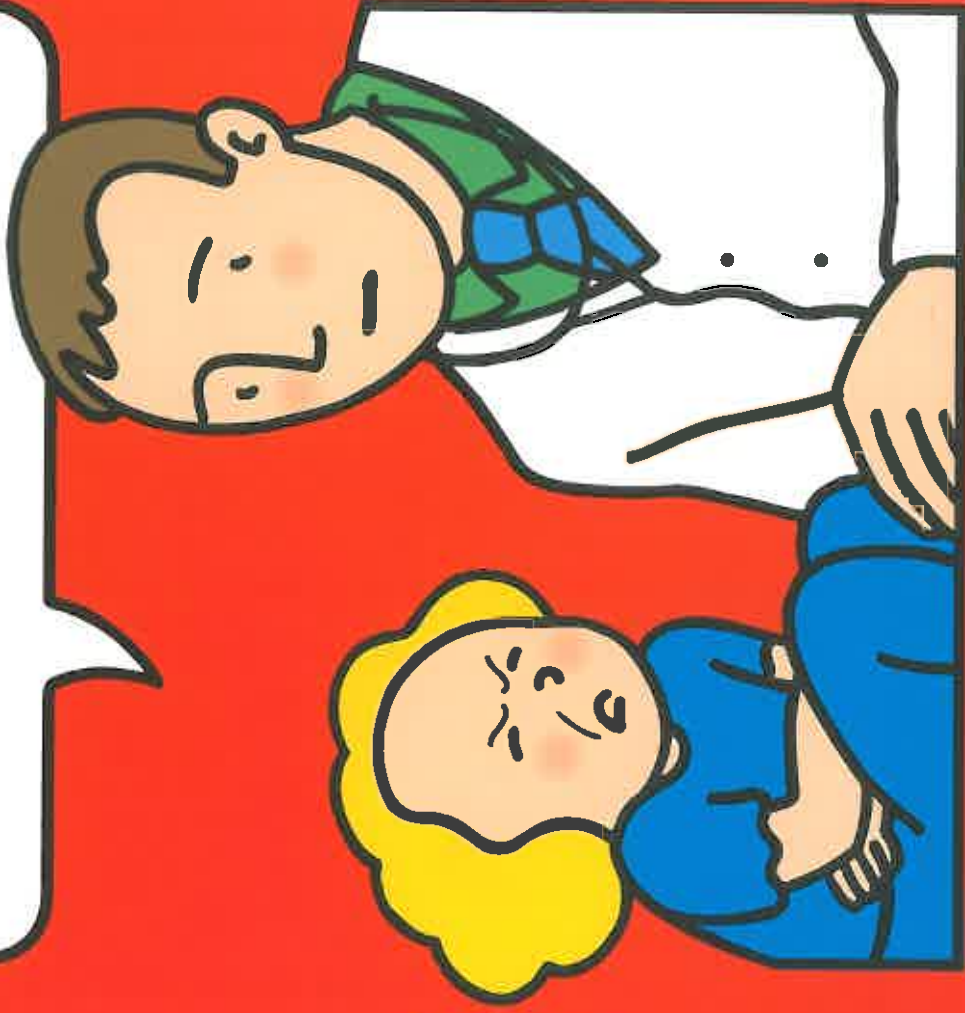
Remerciements aux docteurs Daniel ANNEQUIN et Annie GAUVAIN-PICQUARD et à tous ceux qui ont fait une relecture critique de ce livret.

À l'origine, en 1998, ce document a été créé, édité et diffusé grâce au soutien de la Fondation CNP.

© Association SPARADRAP - novembre 1998 - Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction par tous procédés, réservés pour tous pays. Reproduction, même partielle, interdite.



J'ai mal...



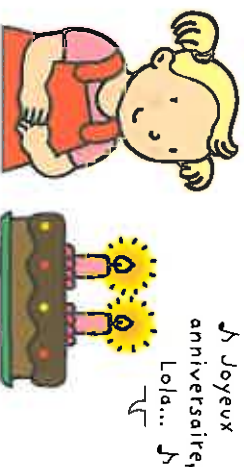
Tu as déjà eu mal...

... et tu le sais, la douleur est une sensation désagréable, parfois très pénible. Elle permet de te prévenir que quelque chose ne va pas ou est dangereux pour toi.

C'est comme une sirène d'alarme.



Si tu approches ta main d'une flamme, la douleur t'oblige à la retirer et empêche que tu ne te brûles trop fort.



C'est en te souvenant de cette sensation désagréable que tu apprends à éviter les dangers !



Mais cela n'empêche pas les accidents...



... même quand on est grand !

Avoir mal ou être mal ?

En général, quand on a mal, on ne se sent pas bien : la douleur est aussi une émotion. Mais on peut se sentir mal parce qu'on est triste ou malheureux. Parfois, c'est difficile de faire la différence.

Les mots de la douleur

La douleur, qu'est-ce que c'est ?

Il n'est pas facile de la définir. Selon l'Association internationale d'étude de la douleur (IASP), la douleur est "une expérience désagréable, émotionnelle et sensorielle, liée ou non à un dommage tissulaire ou décrite par le patient en de tels termes".

Les moyens d'évaluation

La douleur est une expérience subjective. À l'hôpital et dans les consultations de la douleur, on utilise différentes techniques pour la rendre plus objective. On peut ainsi la quantifier et connaître l'efficacité des traitements.

- Le "dessin du bonhomme" aide l'enfant à préciser où il a mal. On lui propose de "dessiner" sa douleur. Tout d'abord, il choisit 4 couleurs pour désigner 4 intensités de douleur (légère, moyenne, forte, très forte). Ensuite, il dessine l'endroit où il a mal sur deux schémas qui représentent un corps de face et de dos.

- La règlette : c'est un outil qui permet à l'enfant d'indiquer lui-même l'intensité de sa douleur. On lui demande de placer le repère "aussi haut que sa douleur est grande". Sur la face destinée aux soignants, une graduation de 0 à 10 permet de chiffrer la douleur. Les enfants sont capables de l'utiliser à partir de 5-6 ans.

- L'observation par les soignants : pour les plus jeunes enfants ou les personnes handicapées, les soignants évaluent la douleur grâce à des échelles de comportement. Le soignant cherche à repérer les signes qui peuvent signifier une douleur : les pleurs, la position, l'agitation, le rythme cardiaque, le sommeil, le besoin de réconfort...

L'éthorie psychomotrice

Parfois, un enfant peut avoir tellement mal qu'il devient incapable de réagir. On risque alors de se tromper et de croire qu'il est simplement triste, calme, ou même sage ! Pourtant, si on lui donne des médicaments contre la douleur, il recommencera à parler, à bouger, à jouer, à s'intéresser aux autres.

Les médicaments de la douleur : les paliers de l'OMS

Les médicaments qui agissent contre la douleur (antalgiques ou analgésiques) sont classés en 3 catégories selon leur puissance. Ce sont les 3 piliers de l'Organisation Mondiale de la Santé.

Le palier 1 pour les douleurs légères à modérées : l'aspirine, le paracétamol et les anti-inflammatoires non stéroïdiens, par exemple l'ibuprofène.

Le palier 2 pour les douleurs plus importantes : la codéine, la nalbuphine, le tramadol ou des associations de médicaments des paliers 1 et 2.

Le palier 3 pour les douleurs très intenses : la morphine. Elle peut être donnée en sirop, en comprimé ou par injection. Dans certains cas, une "pompe d'analgésie contrôlée" permet au patient de s'administrer lui-même la quantité dont il a besoin (selon un maximum fixé par le médecin).

Mais pour certaines douleurs, même très intenses (crise de migraine, douleurs liées à une crise neurologique, douleur psychogène...), les médecins ne donnent pas de morphine ou de morphiniques (qui sont inefficaces ou dangereux dans ces indications) : ils proposent alors d'autres molécules ou d'autres solutions.

La plupart des médicaments du palier 1 peuvent être achetés sans prescription médicale, mais pas les autres. Le même médicament peut être vendu sous différentes marques. Pour que le traitement soit efficace, il faut respecter les doses et les horaires prescrits par le médecin.

Les anesthésiques locaux

Ils permettent également d'éviter la sensation de douleur. Ils existent sous différentes formes :

- par injection, c'est par exemple la piqûre du dentiste dans la gencive avant le soin d'une dent. Cette technique est aussi utilisée dans d'autres situations comme les points de suture, mais la piqûre elle-même est parfois douloureuse.

- les sprays ou les gels sont efficaces sur les muqueuses (les gencives, l'intérieur de la bouche ou des narines...).

- La crème anesthésiante "endorf" la peau à l'endroit où l'on doit faire la piqûre. Il faut en mettre une couche épaisse, sous un pansement spécial, ou grâce à un "patch" (la crème est déjà sur le pansement), ou moins une heure avant. Elle est aussi utilisée pour certains actes en dermatologie ou pour faciliter la libération des adhésifs de la prépuce sur prescription médicale.

Le MEOPA, un mélange gazeux

C'est un mélange en quantités égales d'oxygène et de protoxyde d'azote, pour simplifier on dit "Proto" ou "MEOPA". Il n'a aucune odeur, comme l'air, et on le respire dans un masque. Il ne fait pas vraiment dormir mais il permet de supprimer ou d'atténuer la douleur lors de certains soins : points de suture, ablation de fils, pansement, ponction lombaire...

Quelques mots à l'attention des parents

Face à l'enfant qui a mal, nous sommes souvent désemparés. Nous cherchons l'origine, mais ne savons pas toujours comment faire.

Les situations sont très diverses

Il y a les "babos" de la vie quotidienne : les enfants jouent et explorent, et cela ne va pas sans quelques rencontres douloureuses. Ils apprennent leurs propres limites et les dangers du monde extérieur. Ils apprennent à connaître les sentiments qui accompagnent souvent la douleur : tristesse, culpabilité, solitude, colère... L'enfant qui est tombé pleure parce qu'il s'est fait mal, mais aussi parce qu'il est déçu et vexé d'avoir échoué dans son élan. Enfin, la douleur peut être l'occasion d'explorer le courage, la maîtrise et la joie du réconfort... Certaines maladies

de l'enfance provoquent des douleurs qui attirent l'attention et peuvent aider le médecin dans son diagnostic. Mais une fois le message "douleur" reçu, il ne sert à rien de le laisser durer. Douleur n'est pas toujours synonyme de gravité : il y a de fortes douleurs dont les causes sont simples et des maladies sérieuses qui ne font pas mal. Enfin, il y a les situations où les médecins et les infirmières savent que l'enfant va avoir mal ou qu'ils seront obligés de lui faire mal. Ce sont les douleurs provoquées par les soins : les points de suture, les piqûres, les opérations... Ces douleurs sont explicables, elles ne sont pas pour autant "normales". Lorsqu'elles sont prévisibles, il est très souvent possible de donner un traitement pour les éviter ou les soulager.



toute une gamme de traitements adaptés à de nombreuses situations, des plus bénignes aux plus sévères, et on peut toujours faire quelque chose en combinant plusieurs moyens. Les réticences à prescrire la morphine ont longtemps empêché les médecins de calmer les douleurs les plus fortes. Il est pourtant prouvé qu'elle ne rend pas toxicomane quand elle est utilisée pour traiter une douleur.

Quand faut-il traiter la douleur ?

Chaque fois qu'une douleur est assez intense ou prolongée pour empêcher les activités habituelles de l'enfant, il faut la traiter. Pour cela, il faut d'abord la mettre en évidence, la localiser, l'évaluer. Les enfants ne savent pas toujours dire où, comment, "combien" ils ont mal. Parfois, ils croient qu'ils n'ont pas besoin de le dire parce que, pour eux, leur corps est "transparent" et les adultes peuvent "voir" ce qu'ils éprouvent. Devant la douleur, chacun est différent, certains enfants se plaignent,

d'autres moins et il faut arriver à accepter, sans juger, ces différences de réactions. Ce n'est pas un signe de faiblesse de dire que l'on a mal, cela ne signifie pas que l'enfant est "doux", et rares sont les enfants qui font semblant. Les nouveau-nés et les bébés ressentent aussi la douleur et ils s'en défendent moins bien que les adultes. La mémoire de la douleur existe même chez les tout-petits : après une paracétamène (piqûre dans le tympan lors d'une otite), le jeune enfant craint pour longtemps "les blouses blanches".

Que pouvez-vous faire ?

Si votre enfant doit faire face à une maladie ou à des soins douloureux, vous avez un rôle important à jouer. Vous êtes les mieux placés pour aider

votre enfant à transmettre ce qu'il ressent, pour être son porte-parole, pour l'accompagner et lui expliquer la situation : on supporte mieux les douleurs dont on connaît le sens, et l'enfant qui ne comprend pas ce qui lui arrive peut se sentir coupable de souffrir. C'est pourquoi vous devez vous informer par vous-mêmes sur la prise en charge de la douleur, sur les moyens disponibles, leurs bénéfices et leurs éventuels inconvénients. Il existe aujourd'hui toute une gamme de traitements adaptés à de nombreuses situations, des plus bénignes aux plus sévères, et on peut toujours faire quelque chose en combinant plusieurs moyens. Les réticences à prescrire la morphine ont longtemps empêché les médecins de calmer les douleurs les plus fortes. Il est pourtant prouvé qu'elle ne rend pas toxicomane quand elle est utilisée pour traiter une douleur.

La prise en charge de la douleur évolue grâce aux équipes multidisciplinaires, mais aussi grâce à la participation des parents à redonner des antalgiques et à chercher de leur côté les solutions qui évitent ou limitent la douleur (par exemple, grâce à un désinfectant qui ne pique pas...). Il ne s'agit ni de laisser notre enfant souffrir, ni de le réconforter systématiquement à toute piqûre par un médicament. Il s'agit de connaître les meilleures solutions pour éviter ou soulager la douleur quand c'est nécessaire.

La douleur aide à trouver quelle est la maladie.



J'ai très mal au ventre !



Si tu es malade, si tu dois être soigné ou opéré, tu risques d'avoir mal. Ces douleurs, les adultes peuvent te les éviter, les diminuer, les soulager.



Je dois te faire une piqûre, mais grâce à la crème anesthésiante, tu n'auras pas mal.



Dans ce livret, tu vas découvrir ce qui se passe dans ton corps quand tu as mal et les différentes sortes de douleurs qui existent. Ensuite, nous allons t'aider à comprendre comment tu peux parler de ta douleur, et quels sont les différents moyens de te soulager.

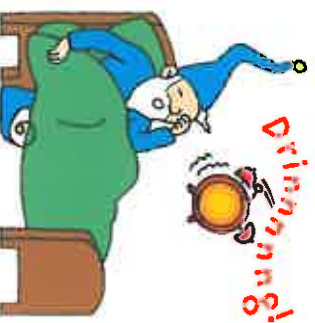
Que se passe-t-il dans ton corps quand tu as mal ?

C'est grâce à tes nerfs et à ton cerveau que tu ressens la douleur. Cela se passe très vite. Il y a différentes étapes.

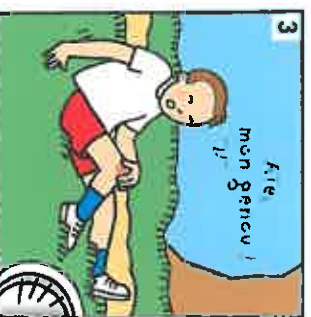
Par exemple, si tu tombes de vélo...



Partout dans ton corps, il existe des petits récepteurs qui sont stimulés quand quelque chose te fait mal.



L'information est transmise par les nerfs.



L'information arrive au cerveau qui analyse et décode le message. Alors, tu sens que tu as mal.



Le sais-tu ?

La douleur est très utile pour protéger ta vie. C'est pourquoi ce message arrive avant tous les autres au cerveau. C'est comme pour les pompiers : tout le monde s'arrête pour les laisser passer.

Et toi, comment réagis-tu quand tu as mal ?

Un jour peut-être, un médecin ou une infirmière te posera des questions pour mieux comprendre ta douleur. Pour te préparer, tu peux essayer de répondre à ce questionnaire.

Ton prénom : _____
Ton âge : _____

Tu es : une fille
 un garçon

- 1 - Quand est-ce que tu as eu très mal ?
- 2 - Qu'est-ce qui t'a aidé à avoir moins mal ?
- 3 - Est-ce que tu as trouvé des "trucs" ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Si tu veux, recopie ou photocopie cette page et envoie-la à l'association SPARADRAP : 48, rue de la Plaine, 75020 Paris. Tes réponses peuvent nous aider à comprendre et à mieux parler de la douleur aux enfants. Tes parents peuvent, eux aussi, nous écrire pour nous expliquer comment ta douleur a été prise en charge.

Quand il a mal, chaque enfant réagit à sa manière
Cela dépend de son âge, s'il sait parler, si ses parents sont là...



Il y a des enfants qui pleurent très fort, très longtemps ou qui crient.



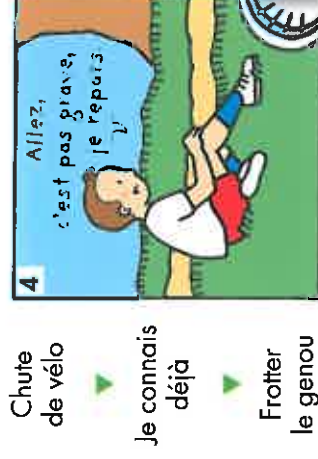
D'autres, au contraire, qui veulent montrer qu'ils sont très courageux.



Il y a des enfants qui n'osent pas le dire pour ne pas inquiéter leurs parents, par peur de rester à l'hôpital...



Il y a des enfants et des parents qui ont peur de "certains" médicaments.



Enfin, ton cerveau peut rendre la douleur plus ou moins forte.



La douleur est plus forte quand tu as peur ou que tu es surpris.



La douleur peut être plus forte quand tu es triste et seul.



Tu ressens moins la douleur quand tu as confiance et que tu comprends ce qui se passe.



En se concentrant très fort, les fakirs arrivent à ne pas ressentir la douleur. Mais ce n'est pas très facile et il faut beaucoup d'expérience!

Il existe différentes sortes de douleurs



Il y a les bobos de tous les jours.



Les maladies de l'enfance qui font plus ou moins mal.



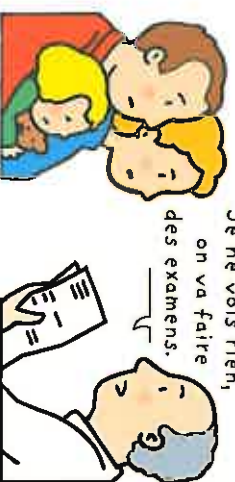
Les accidents, les fractures, les brûlures.



Les douleurs provoquées par les soins de l'infirmière ou du médecin.



Les douleurs lors des maladies graves ou qui durent longtemps.



Il existe même des douleurs que l'on n'arrive pas à expliquer tout de suite.

Il existe plusieurs médicaments pour avoir moins mal

Quand on a "un peu" mal : l'aspirine, le paracétamol, les anti-inflammatoires. Quand on a "beaucoup" mal : la codéine, la nalbuphine, le tramadol. Quand on a "très, très" mal : la morphine.

Tes parents, les médecins ou les infirmières les donnent sous des formes différentes. Lesquelles connais-tu déjà ? En connais-tu d'autres ?



Le sirop



Le comprimé



Le suppositoire



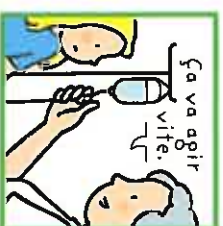
La pommade



Une piqûre anesthésiante



La crème anesthésiante



Dans la perfusion



Un mélange gazeux

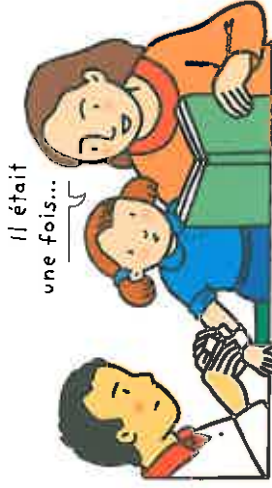
Il ne faut pas attendre d'avoir très mal pour le dire, car on soulage plus facilement une douleur si l'on s'en occupe dès le début. Et puis, quand le médicament ne fait rien, il ne faut pas hésiter à le dire à l'infirmière ou au médecin.

Le sais-tu ?

Une loi dit que les médecins doivent s'occuper de la douleur des malades, et particulièrement de celle des enfants. Parfois, il est difficile de trouver le bon traitement, mais il faut toujours essayer.

Comment avoir moins mal ?

Quand on connaît bien la douleur, on doit la combattre.
Pour cela, il existe différents moyens.
Souvent un seul suffit, mais parfois il faut en utiliser plusieurs.



Si on t'explique ce qui se passe, ça peut t'aider à avoir moins mal.



Les tout-petits sont souvent calmés par leur tétine ou leur "doudou".



Tu as moins mal si on t'apprend à bien te relaxer.

Tu as moins mal quand tu mets ta brûlure sous l'eau froide.

Tu vas mieux si on s'occupe bien de toi et que tu es bien



Pourquoi parler de ta douleur ?

C'est parfois difficile pour un enfant de décrire sa douleur (pour les adultes aussi !). Pourtant, c'est important parce que



On peut voir la cause de ta douleur, mais pas la douleur elle-même.



La douleur ne se voit pas sur une radiographie et ne se mesure pas dans le sang.



On peut pleurer parce qu'on a mal, mais aussi quand on est triste.

Chaque enfant ressent la douleur de façon différente.

Il n'y a que toi qui peux dire comment et "combien" tu as mal.

Le sais-tu ?

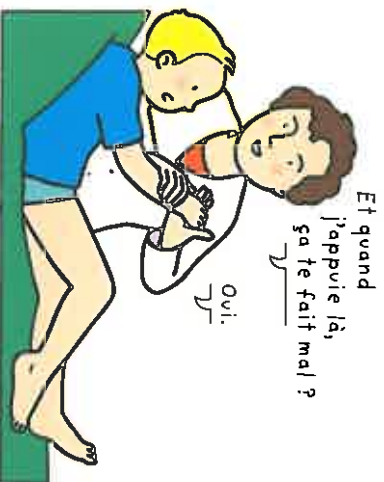
Pour dire "Aïe !", les Anglais disent : "Ouch !", les Russes : "Oï !", les Japonais : "Itai !", les Allemands : "Au !"



Comment parler de ta douleur ?

Il existe différents moyens pour aider les adultes, les médecins et les infirmières à comprendre ta douleur.

Pour savoir où tu as mal



Le médecin t'examine pour trouver l'endroit où tu as mal.



Il peut aussi te demander de colorier sur un dessin l'endroit où tu as mal.



Pour savoir comment tu as mal



Grâce aux mots que tu connais, tu peux dire comment ça fait mal : ça pique, ça brûle, ça chauffe, ça tape, ça serre, ça tord, ça gratte, c'est comme un éclair, un déchirement, un picotement...

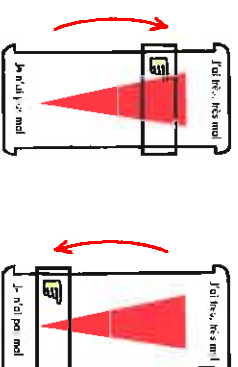
Pour savoir "combien" tu as mal



Tu peux dire si tu as un peu, "moyen", beaucoup ou très mal.



Parfois, pour t'aider, les soignants utilisent une règlette.

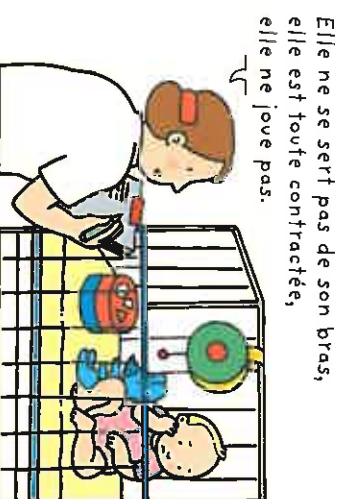


La règlette est utilisée à l'hôpital pour évaluer ta douleur et ensuite pour vérifier que, grâce au traitement, tu as moins mal.

Même quand les enfants sont petits ou ne peuvent pas parler, il existe des moyens pour savoir s'ils ont mal.



Dès sa naissance, les parents essaient de comprendre leur enfant.



À l'hôpital, on observe régulièrement et attentivement les enfants.