



TECHNIQUES NON MEDICAMENTEUSES POUR LUTTER CONTRE LA DOULEUR



Toutes les douleurs de l'enfant ne nécessitent pas systématiquement un traitement médicamenteux. Douleurs légères, liées à un soin, anxiété, céphalées passagères,... peuvent être traitées avec **des gestes et des pratiques douces ou stimulantes** qui permettront à votre enfant d'éloigner le monstre douleur.



Chez les tout petits



L'allaitement

La perception de l'odeur maternelle et le goût du lait engendre un effet rassurant pour l'enfant. Il permet de plus le contact mère-bébé.

Âge : Nouveau-né et enfant en bas-âge.

Précautions : Installation confortable pour la maman, le bébé et le soignant. Gestes invasifs rapides.



Les solutions sucrées

Cette méthode permet la libération d'opioïdes endogènes qui diminuent la douleur. Le goût sucré apaise l'enfant et diminue donc le stress et la douleur.

Âge : De 0 à 6 mois environ.

Précautions : À utiliser avec modération, pour les douleurs d'intensité moyenne et de courte durée.



Le peau à peau

Le bébé est maintenu contre sa mère et perçoit ainsi sa chaleur, son odeur et son rythme cardiaque. Toutes ces conditions lui permettent de s'apaiser.

Âge : Nouveau-né et nourrisson.

Précautions : Attention à la température corporelle du bébé, bien le couvrir.

À tout âge



Le massage / toucher

Le contact par massage peut apporter du bien-être et diminuer la douleur. Il offre de plus le moyen d'établir une relation privilégiée entre l'enfant et le soignant/aidant.

Précautions : Il doit être réalisé uniquement si l'enfant le souhaite, et avec l'accord de ses parents. Attention que le toucher n'amplifie pas la douleur.



Des exercices de respiration

La relaxation par la respiration se sert de la focalisation sur le souffle pour conduire l'enfant à un état de détente plus profonde.

Âge : Selon le développement de l'enfant, fonctionne bien à partir de 8 ans.



L'application de froid ou de chaud

- Le **froid** agit comme un **anesthésique local modéré**. L'effet rafraîchissant peut réduire la transmission des signaux de douleur.
- La **chaleur** permet de réduire la raideur articulaire et les spasmes, et de détendre les muscles. Elle permet aussi d'améliorer la circulation sanguine qui évacuera ainsi mieux les toxines par les muscles.

Âge : Tout âge, sauf l'application de froid pour les nouveau-nés.

Précautions à prendre : Toujours mettre un tissu entre la peau de l'enfant et l'objet chaud/froid. Être vigilant au risque de brûlure.



La Distraction

Détourner volontairement l'attention de l'enfant permet de déplacer son attention sur un objet plaisant plutôt que sur la procédure douloureuse qu'il est entrain de vivre.

Exemples : bulles de savons, gonfler un ballon, objets animés...

Âge : Tout âge, marche très bien pour les enfants âgés de 4 à 12 ans.

Précautions : S'adapter à l'âge de l'enfant.

A partir de 3-4 ans



Les thérapies créatives

La musique et d'autres thérapies créatives sont employées pour réduire la détresse causée par l'anticipation des gestes invasifs.

Âge : À partir de 3 ans.



L'hypnose

Méthode puissante pour gérer de nombreuses formes de douleur et d'inconfort. C'est un **état modifié de conscience** ou de transe, caractérisé par une suspension temporaire du jugement critique, une assimilation rapide de l'information et la capacité à **modifier la sensation et la perception**. Les enfants adhèrent plutôt bien à l'hypnose car ils sont naturellement souvent dans l'imaginaire.

Âge : À partir d'environ 4 ans.

Précautions : Nécessite une formation et donc une personne tiers.

A partir de 7 ans



Le casque de réalité virtuelle

L'immersion dans la réalité virtuelle permet de saturer la sensorialité de l'enfant, réduisant ainsi les perceptions nociceptives et l'anxiété. L'attention est focalisée sur l'expérience de la réalité virtuelle.

Âge : À partir de 7 ans.

Précautions : Peut donner des sensations de vertiges ou des nausées.

Faire tester le dispositif en amont du soin si possible. **Ne jamais utiliser chez les enfants épileptiques.**

ATTENTION !

Il est essentiel d'évaluer la douleur de l'enfant, avant pendant et après le soin. Pour cela, il existe différentes échelles d'évaluation s'adaptant à l'âge de l'enfant et à son développement psychomoteur.

Le plus important : si la douleur change, se déplace, s'intensifie et que l'enfant n'est pas soulagé, avertissez immédiatement l'équipe soignante afin de la prendre en charge rapidement.

