

Est-ce que se faire vacciner fait mal ?



Les vaccins administrés via une pique peuvent engendrer une douleur au moment de l'injection. Cette douleur varie d'un vaccin à l'autre, en fonction de sa composition.

Cependant, des techniques existent pour réduire la douleur et l'anxiété au moment de la vaccination :

Pour les bébés et les jeunes enfants :

- o Tenir votre enfant contre vous pour qu'il soit rassuré par votre présence et votre chaleur ou qu'il se tienne assis le dos bien droit s'il est plus âgé.
- o Distraire votre enfant avec de la musique, des bulles de savon, un jeu, des images interactives.
- o En tant qu'adulte, nous vous conseillons de développer une attitude calme, confiante et encourageante envers l'enfant. Si vous êtes vous-même rassuré et confiant, il y a plus de chance pour que votre enfant le soit aussi.

Pour les enfants plus grands ou pour vous-même, lors d'une vaccination, vous pouvez vous concentrer sur votre respiration afin de la rendre profonde et lente. Vous pouvez aussi penser à quelque chose de positif (une balade au bord de l'eau, la caresse d'un animal de compagnie, l'image d'un être aimé et rassurant etc.). Vous couchez sur le dos peut être préférable si vous avez des antécédents de malaise.

Exemple

Exemple 1 : Les injections sont-elles plus douloureuses dans certaines positions ? Oui. Chez l'enfant, la position couchée augmente l'anxiété. En raison de cela, les muscles se crispent et l'introduction de l'aiguille est ressentie plus douloureusement.

Exemple 2 : En cas d'administration multiple, dans quel ordre faut-il injecter les vaccins ? Il est important de commencer par l'injection des vaccins les moins douloureux. En cas de co-administration de plusieurs vaccins, l'ordre d'injection influe sur le niveau d'inconfort causé par la vaccination, sachant que l'administration en premier du plus douloureux et en dernier du moins douloureux augmente la douleur cumulée ressentie.

Attention : L'appréhension de la douleur de la vaccination n'est pas à négliger ou à minimiser. C'est en effet un des facteurs qui amène le patient à différer ou à éviter les vaccinations futures. Les hésitations devant la vaccination peuvent conduire à un affaiblissement des taux de couverture vaccinale, qui lui-même entraîne une augmentation du risque de maladie évitable par la vaccination, tant pour les individus que pour la population générale. Un rapport récent a attiré l'attention sur l'atténuation de la douleur au moment de la vaccination en tant que stratégie importante pour répondre aux hésitations face à la vaccination.

La douleur associée à l'injection de vaccins demeure une source d'inquiétude et d'anxiété chez les enfants, les parents et les vaccinateurs. On estime que près de 24 à 40 % des parents sont inquiets par rapport à la douleur associée à la vaccination. La grande majorité des parents (85%) pensent que les vaccinateurs devraient essayer de rendre la vaccination moins douloureuse.

La prise en charge de la douleur et de l'anxiété est donc un volet important à ne pas négliger pour une vaccination efficace et sereine.

Voici quelques mesures supplémentaires pour faire face à la douleur et l'anxiété lors de la vaccination :

- Le vaccinateur doit se montrer calme, coopératif et bien informé ; il devra utiliser des termes neutres (« maintenant, j'y vais » au lieu de « je vais piquer ») et éviter un langage susceptible d'aggraver l'inquiétude.
- Garantir une certaine intimité peut en partie réduire l'anxiété et les manifestations indésirables (malaise, maladie psychogène de masse, par exemple) susceptibles d'apparaître lorsque l'intervention est pratiquée dans des centres de vaccination ouverts et de grandes dimensions ou dans le cadre de programmes en milieu scolaire.
- Aucune aspiration ne doit être pratiquée pendant les injections intramusculaires car un tel geste peut accroître la douleur en raison du temps de contact plus long et du mouvement latéral de l'aiguille.
- Si plusieurs vaccins sont réalisés lors de la même séance, l'idéal est de commencer par les vaccins oraux (rotavirus) pour ensuite administrer les vaccins injectables (ordre à décider en fonction de l'expérience clinique).
- Pour l'enfant : si possible, le parent/tuteur est présent avant, pendant et après la vaccination.
- Si cela est culturellement acceptable, les nourrissons peuvent être allaités pendant ou avant la séance de vaccination. La succion non nutritive possède également des propriétés antalgiques.

Mesures non recommandées par l'OMS :

Plusieurs des interventions envisagées ne sont actuellement pas recommandées en raison du manque de données sur leur efficacité dans l'atténuation de la douleur et/ou de la possibilité qu'elles diminuent l'efficacité des vaccins. Il s'agit notamment :

- du réchauffement du vaccin (en frottant le contenant entre les mains, par exemple);
- de la stimulation manuelle du site d'injection (par frottement ou pincement);
- de l'administration d'analgésiques oraux (acétaminophène, ibuprofène par exemple) avant ou en même temps que la vaccination.

Bien qu'efficaces, les anesthésiques locaux ne sont pas recommandés pour un usage **systématique** par les programmes nationaux de vaccination, en raison de leur coût élevé, de leur disponibilité insuffisante et du temps supplémentaire nécessaire pour les appliquer. A ces problèmes peuvent s'ajouter des erreurs de positionnement du pansement par les parents. Toutefois si la demande est formulée par la famille, il ne faut pas refuser. Si une douleur apparaît dans les jours qui suivent la vaccination, il est possible de donner des analgésiques oraux en vue d'atténuer la douleur et/ou la fièvre liées à la réactogénicité différée.

Source : Réduction de la douleur au moment de la vaccination. Note de synthèse : position de l'OMS ; REH, N°39, 2015 pp.505-9. Consulté en ligne <https://www.who.int/wer/2015/wer9039.pdf?ua=1>

L'objectif de cette fiche est de vous donner un outil pratique pour soutenir votre communication avec votre patient autour de questions relatives à la vaccination.

Pour améliorer votre communication, pensez également au fait :



Que vos propres croyances et votre statut vaccinal transparaissent dans votre discours. Si vous posez des questions sur la vaccination, prenez le temps de mettre vos connaissances à jour.

Votre propre adhésion à la vaccination impacte votre relation avec vos patients.



Que la manière de poser la question influence la réponse. Si vous posez une question ouverte à propos d'une vaccination, telle que : « Souhaitez-vous faire vacciner votre enfant contre le HPV », vous vous exposez à une réponse négative. Suggérer par contre qu'il serait temps de penser à faire la vaccination contre le HPV a plus de chance de voir une réponse positive.



Qu'il est important d'insister sur le consensus scientifique international autour de la vaccination... et que vous y adhérez.

Source : « Communiquer pour tous, Guide pour une information accessible », sous la direction de Julie Ruel et Cécile Allaire, Référentiels de Communication en Santé publique, Santé publique France.)

