Recommandations pour réduire la douleur vaccinale

> 1 heure	½ à 1 heure	1 à 2 minutes	Stratégies au moment de l'injection

Stratégies de procédure

- Ne pas aspirer
- Le vaccin le plus douloureux en dernier
- Injection rapide

Stratégies physiques

- Posture (s'asseoir le dos droit)
- Détendre le bras
- Tendre les grands muscles ou s'allonger (si antécédents de perte de connaissance)

Stratégies avec les nourrissons

- Allaitement au sein
- Solutions sucrées
- Succion non alimentaire

Stratégies psychologiques

Distraction (p. ex. parler avec quelqu'un, écouter de la musique)

Interaction :

- À FAIRE : employer des mots neutres pour dire que l'intervention est imminente
- À NE PAS FAIRE : répéter des paroles rassurantes ou dire que ça ne fera pas mal

Stratégies pharmacologiques

Anesthésiques topiques (lidocaïne liposomique, améthocaïne ou lidocaïne-prilocaïne 20 à 60 minutes avant l'injection*)

*Consulter la monographie du produit

Stratégies liées au processus

Encadrement des prestataires et des particuliers

Stratégies pour atténuer la peur des aiguilles

Thérapie d'exposition par un·e professionnel·le formé·e, comme un·e psychologue

Avec le financement de
Agence de la santé publique du Canada
Public Health Agency of Canada
CIHR IRSC
HELP Eliminate Pain Kids & Adults
Organisations partenaires
University of Toronto Leslie Dan Faculty of Pharmacy
Immunize Immunization Canada
University of Guelph
Anxiety Canada
camh
SickKids