



# POUR AMÉLIORER L'EXPÉRIENCE VACCINALE :

Appliquer une crème anesthésiante pour réduire la douleur

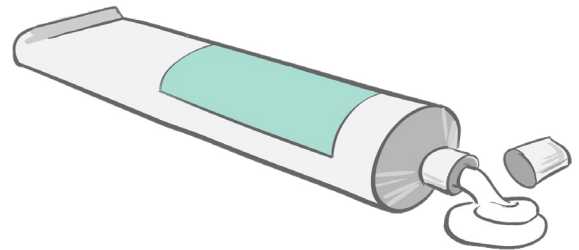
Les crèmes anesthésiantes contiennent des médicaments appelés anesthésiques topiques. Elles servent à engourdir temporairement la peau et peuvent être appliquées pour réduire la douleur de la vaccination.

Les crèmes anesthésiantes sont vendues en pharmacie sans ordonnance. Parle à ton pharmacien ou à ta pharmacienne si tu as des questions.

## OÙ APPLIQUER UNE CRÈME ANESTHÉSIANTE

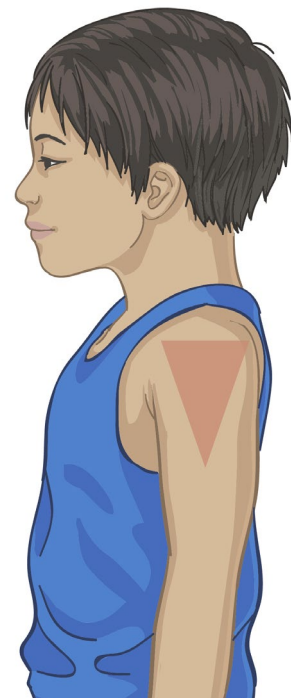
Les vaccins sont habituellement injectés dans le muscle deltoïde (dans le haut du bras sous l'épaule). Avant d'appliquer la crème, assure-toi de confirmer l'endroit précis de l'injection avec un-e professionnel-le de santé.

Pour les bébés de moins d'un an, les vaccins sont injectés dans une autre partie du corps. Il vaut mieux en discuter avec un-e professionnel-le de santé.



## COMMENT APPLIQUER UNE CRÈME ANESTHÉSIANTE

1. Vérifie l'étiquette et la date de péremption de la crème avant de l'appliquer.
2. Décide sur quel bras appliquer la crème. Si tu n'as aucune préférence, évite de l'appliquer sur ton bras dominant. Si tu dois recevoir un autre vaccin le même jour, tu pourrais devoir appliquer la crème sur les deux bras.
3. N'applique pas la crème sur une plaie vive comme une coupure ou une égratignure.
4. Si tu ouvres un tube neuf, sers-toi de la pointe sur le haut du bouchon pour briser le sceau qui recouvre le tube.
5. Repère la zone où appliquer la crème, dans le haut du bras sous l'épaule (au centre du triangle indiqué sur l'image).
6. Applique sur la peau une quantité de crème de la taille d'une pièce de dix cents ou de vingt-cinq cents (sans toucher à la crème ni la frotter sur la peau).



Avec le financement de



Agence de la santé publique du Canada  
Public Health Agency of Canada



7. Pour que la crème reste en place, recouvre l'endroit en enrobant le haut du bras avec de la pellicule plastique, ou sers-toi d'un pansement transparent (comme Tegaderm®).
8. S'il y a de la crème qui dépasse du pansement, essuie-la avec un papier-mouchoir. Évite tout contact avec la bouche, les yeux ou le nez. Rince tes mains sous l'eau après avoir appliqué la crème.
9. Note l'heure de l'application. Assure-toi que la crème reste en place pendant le temps d'attente recommandé (30 à 60 minutes). Le tableau ci-après indique les temps d'attente pour quelques crèmes que l'on trouve dans le commerce.
10. Juste avant la vaccination, enlève la pellicule plastique ou le bandage et essuie la crème avec un papier-mouchoir. Assure-toi de te faire vacciner à l'endroit où tu as appliqué la crème.

Crème anesthésiante	Nom commercial	Temps minimal de prise d'effet
Lidocaïne	Maxilene™ 4 % ou 5 % Zensa™ 5 %	30 minutes
Tétracaïne	Ametop™ 4 %	45 minutes
Lidocaïne-prilocaine	EMLA™ 5 % (aussi disponible en timbre)	60 minutes

## LES CRÈMES ANESTHÉSIAENTES ONT-ELLES DES EFFETS SECONDAIRES?

Quand elles sont appliquées selon les instructions, les crèmes anesthésiantes ont peu d'effets secondaires.

- La peau peut sembler plus blanche ou plus rouge pendant quelque temps. C'est normal.

Appelle ta professionnelle de santé ou ton professionnel de santé si :

- Tu t'es mis de la crème dans la bouche ou les yeux.
- Tu présentes les signes d'une réaction allergique à la crème : éruption cutanée, urticaire, enflure, respiration sifflante ou essoufflement.

## OÙ RANGER UNE CRÈME ANESTHÉSIAENTE

Range la crème anesthésiante dans son contenant d'origine, hors de la portée des enfants et à l'abri des rayons directs du soleil et de la chaleur, et pas dans un endroit humide comme une salle de bain. Ferme bien le bouchon et, si possible, mets la crème sous clé avec les autres médicaments.