



Pour guider les enfants dans le monde de la santé

Vous venez d'apprendre que votre enfant doit avoir un examen ou un soin et vous manquez de temps pour commander la fiche SPARADRAP ?

Pour vous rendre service, l'association SPARADRAP met à votre disposition une version numérique de ses fiches pratiques téléchargeable gratuitement.

Cela vous permet de les consulter à l'écran avec votre enfant et de lui expliquer comment va se passer le soin ou l'examen.

La collection des fiches est également disponible en version "papier" sur [www.sparadrap.org](http://www.sparadrap.org)  
> Catalogue > Par types de documents > Fiches pratiques

# Le MÉOPA

## pour avoir moins mal



**Pour comprendre ta maladie ou te soigner,  
il est parfois nécessaire de te faire des soins  
ou des examens qui sont douloureux.**

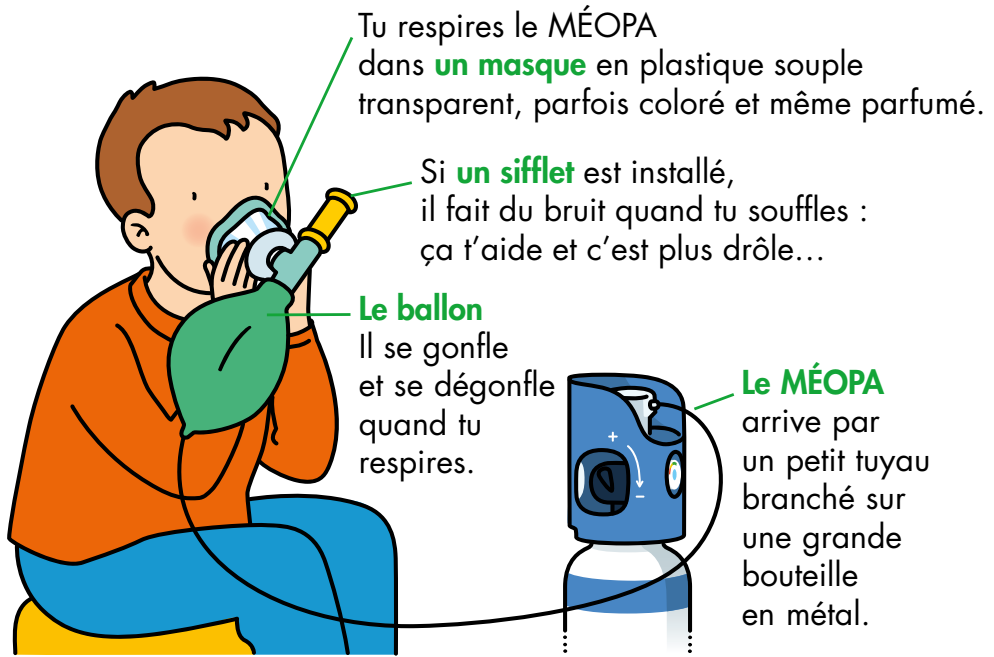
Pour éviter que tu aies mal,  
le médecin ou l'infirmière peut te proposer  
de respirer un produit spécial.

C'est un mélange de deux gaz,  
l'oxygène et le protoxyde d'azote.  
On appelle ce mélange gazeux  
le MÉOPA\*.

**Ce produit que tu vas respirer grâce à un masque  
ne va pas t'endormir, il va plutôt te détendre,  
et tu auras moins mal et moins peur.**

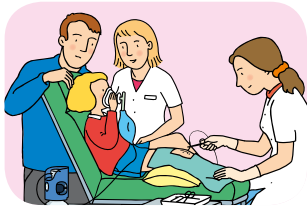
\* Mélange Équimoléculaire Oxygène Protoxyde d'Azote

# Comment ça fonctionne ?



## On peut utiliser le MÉOPA pour faire...

des points de suture



la pose d'une perfusion



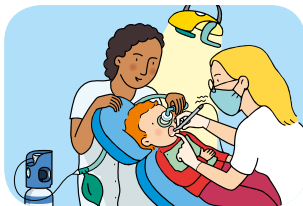
une ponction lombaire



la pose d'une sonde



des soins dentaires



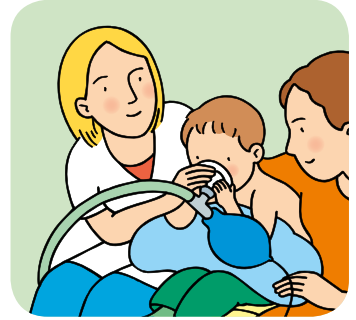
des soins à domicile



et aussi des soins de brûlure, un myélogramme...

## Ce que tu vas faire

- Le médecin et l'infirmière décident avec toi de la position dans laquelle tu vas t'installer : assis, dans les bras de tes parents ou allongé, selon le soin.



- Tu peux tenir le masque toi-même : tu le places en même temps sur ton nez et ta bouche, en appuyant un peu sur ton visage pour éviter les fuites.
- Tu respires tranquillement et régulièrement pendant 3 minutes, puis pendant toute la durée du soin ou de l'examen. S'il y a un sifflet, tu souffles doucement pour le faire fonctionner.
- Quand le soin ou l'examen est fini, on te prévient et tu peux enlever le masque.

## Ce que tu vas ressentir

- Le MÉOPA n'a pas d'odeur particulière.
- Il ne te fait pas dormir, tu es très détendu et tu restes conscient (éveillé) : tu entends tout ce que l'on dit autour de toi, tu peux parler et répondre aux questions.
- Il peut modifier certaines de tes sensations et te faire rire.
- Parfois, tu peux avoir un peu "mal au cœur", ou avoir l'impression de faire un mauvais rêve, mais cela disparaît très vite.
- En tout cas, grâce au MÉOPA, tu as moins mal ou pas mal du tout pendant que l'on fait le soin ou l'examen.

## Dans quels lieux utilise-t-on le MÉOPA ?

On l'utilise à l'hôpital, aux urgences et en hospitalisation pour différents soins\*. Depuis 2010, il peut aussi être proposé chez les dentistes et à domicile. Mais le personnel doit apprendre à s'en servir et toutes les équipes soignantes ne sont pas encore formées.

## Et si mon enfant ne veut pas mettre le masque ?

Pour certains enfants, mettre un masque sur leur visage peut être mal vécu. C'est pourquoi, avant de commencer, les soignants proposent à votre enfant d'essayer le masque pour qu'il s'y habitue. L'idéal est qu'il le tienne lui-même, éventuellement avec l'aide d'un soignant ou la vôtre.

## Combien de temps le produit fait-il effet ?

Le MÉOPA fait de l'effet après 3 minutes d'inhalation et tout le temps que l'enfant continue à respirer dans le masque. L'effet se dissipe dès que l'on retire le masque.

## Est-ce que c'est toujours efficace ?

- Dans la majorité des cas, oui. Souvent, le MÉOPA est utilisé en association avec d'autres moyens pour avoir moins mal (la distraction, la crème anesthésiante, l'anesthésie locale...).
- On peut sans risque s'en servir de nombreuses fois si c'est nécessaire : il reste efficace à chaque fois.

## Y a-t-il des effets indésirables ?

Ils sont très rares (nausées, vomissements, maux de tête...) et ils ne durent pas plus de quelques minutes.

\* Voir les fiches SPARADRAP "Les points de suture : comment avoir moins mal ?", "La ponction lombaire", "La prise de sang" et "La cystographie rétrograde".

Auteurs : Dr Didier COHEN-SALMON, Françoise GALLAND,  
Sandrine HERRENSCHMIDT.

Illustrations et réalisation graphique : Sandrine HERRENSCHMIDT.

Merci aux personnes qui ont bien voulu faire une relecture de ce document. En particulier : Dr Daniel Annequin, Dr Elisabeth Fournier Charrière, Béatrice Geaugeais, Dr Frédérique Hay-Fendler.

Un document  
édité et diffusé  
par l'association  
SPARADRAP



Pour en savoir plus  
[www.sparadrapp.org](http://www.sparadrapp.org)

- > Des documents pour les enfants
- > Des conseils pour les parents
- > Le dico de la santé
- > Une rubrique sur les piqûres

Le catalogue des publications  
est envoyé sur simple demande  
et disponible sur notre site  
Internet [www.sparadrapp.org](http://www.sparadrapp.org)

Ces documents sont envoyés  
pour assurer les coûts  
de réimpression,  
de gestion et d'envoi.