

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.**

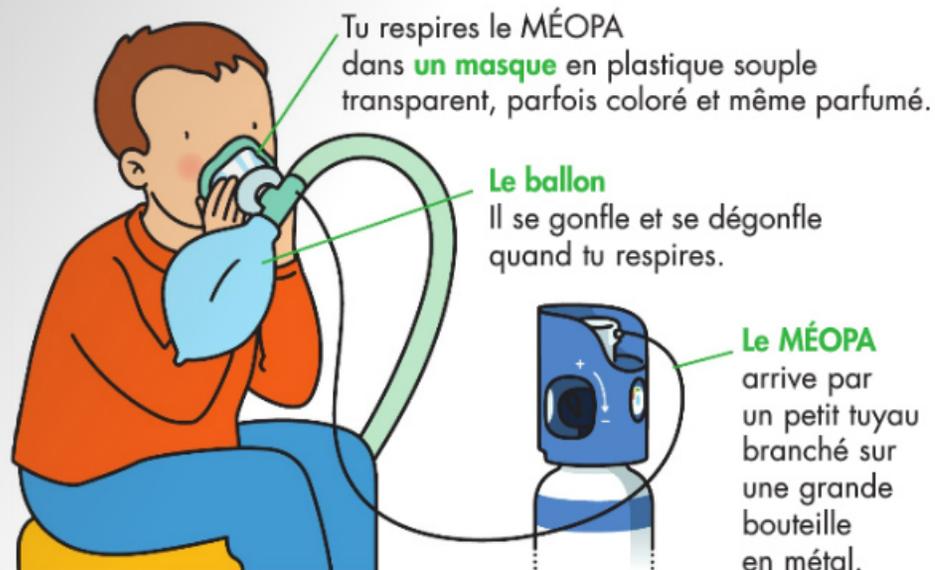
Pour éviter que tu aies mal,
on peut te proposer de respirer
un mélange spécial de deux gaz :
l'oxygène et le protoxyde d'azote.

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 Équimolaire 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 pour faire des soins de brûlure, un myélogramme...

Ce que tu vas faire

- Tu t'installes dans la bonne position selon le soin ou l'examen : assis(e), allongé(e), dans les bras ou sur les genoux de tes parents...



- 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 au moins 3 minutes, puis pendant toute la durée du soin ou de l'examen.
- 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.
- En respirant ce produit spécial, tu ne vas pas t'endormir mais plutôt te détendre. Tu peux entendre tout ce que l'on dit autour de toi, parler et répondre aux questions.
- Il peut modifier certaines de tes sensations et te faire rire.
- Parfois, tu peux te sentir "bizarre" : l'impression de faire un mauvais rêve ou avoir un peu "mal au cœur"... C'est normal et, le plus souvent, cela disparaît 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.

Pour en savoir plus sur le MÉOPA

Le MÉOPA, mélange à 50 % d'oxygène et 50 % de protoxyde d'azote, est utilisé depuis plus de 30 ans en France pour soulager la douleur provoquée par des soins et examens de courte durée, en particulier chez l'enfant. Il existe deux systèmes d'administration : l'un avec un ballon, qui délivre du MÉOPA en continu ; l'autre avec une "valve à la demande", utilisable chez l'enfant à partir de 6-8 ans environ, qui délivre du MÉOPA uniquement quand l'enfant inspire.

Dans quels lieux utilise-t-on le MÉOPA ?

On peut utiliser le MÉOPA à l'hôpital, aux urgences et en hospitalisation pour faire différents soins ou examens. Il peut aussi être proposé chez les dentistes et à domicile, quand les équipes soignantes ont été formées à l'utiliser.

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 MÉOPA fait-il effet ?

Le MÉOPA agit très rapidement, après 3 à 5 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.

Le MÉOPA est-il toujours efficace ?

Dans la majorité des cas, oui. Souvent, le MÉOPA est utilisé en association avec d'autres moyens pour avoir moins mal (la crème anesthésiante, l'anesthésie locale, la distraction, l'hypnoalgésie...). 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.

Un document
créé et diffusé
par l'association
SPARADRAP



Pour en savoir plus
www.sparadrap.org

- > Des documents pour les enfants
- > Des conseils pour les parents
- > Le dico de la santé

Auteurs : Dr Didier COHEN-SALMON, Françoise GAILLAND, Sandrine HERRENSCHMIDT.
Illustrations et réalisation graphique : Sandrine HERRENSCHMIDT. Relecture orthographique : Alain ANDRIEU.
Merci aux personnes qui ont bien voulu faire une relecture de ce document.
En particulier : Pr Daniel ANNEQUIN, Dr Elisabeth FOURNIER-CHARRIÈRE, Béatrice GEAUGEAIS, Dr Frédérique HAYFENDLER.
À l'origine, ce document a été créé grâce au soutien de la Fondation CNP pour la santé.

N° ISBN : 978-2-912096-13-5 - Dépôt légal : juillet 2000 - 10^e tirage avril 2023
9 782912 096135

Retrouvez plus d'infos sur le MÉOPA sur www.sparadrap.org

Pour les enfants



Une vidéo

pour préparer les plus petits
à partir de 3 ans



Un dico

pour comprendre tous les mots
du monde de la santé

Pour les parents



Un dossier de conseils

pour aider les parents à accompagner
leur enfant lors d'un soin ou un examen

