

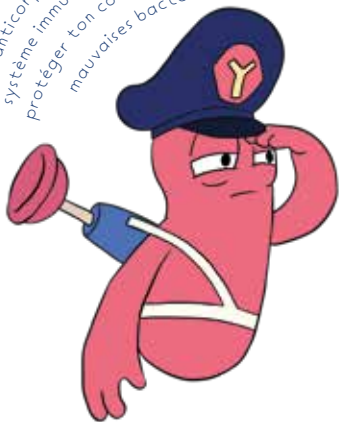
LES AIGUILLES T'INQUIÈTENT? IGI EST LÀ POUR T'AIDER.



Dans ce guide, ton ami IGI répond aux questions que tu pourrais avoir sur les aiguilles utilisées pour le traitement de ta déficience immunitaire primaire (DIP).

N'oublie pas que si tu as des questions, tu peux les poser à ton médecin ou à ton infirmière.

Les anticorps font partie de ton système immunitaire, qui aide à protéger ton corps contre les mauvaises bactéries



TES INJECTIONS D'ANTICORPS PROTÈGENT TON CORPS CONTRE LES INFECTIONS

Si tu es atteint de DIP, une partie de ton système immunitaire est absente ou ne fonctionne pas bien. Il se peut que ton corps n'ait pas assez d'anticorps pour se protéger contre les mauvaises bactéries et les virus.

Quand tu reçois une injection pour traiter ta DIP, on utilise une aiguille pour livrer dans ton corps des anticorps qui l'aideront à combattre les mauvaises bactéries et diminueront le nombre d'infections que tu pourrais avoir.

Les aiguilles peuvent sembler effrayantes pour certains enfants, et même pour des adultes. Il est très important que tu reçoives ces injections d'anticorps, même si tu te sens bien, pour que ton corps puisse mieux combattre les infections.

Les mauvaises bactéries et les virus peuvent te rendre malade, et les anticorps t'aident à les combattre



QU'EST-CE QUE LA PEUR DES AIGUILLES?

La peur des aiguilles (que certaines personnes appellent « phobie des aiguilles »), c'est d'être tellement inquiet au sujet des aiguilles qu'on ne veut pas recevoir d'injections.

La peur des aiguilles est assez fréquente – beaucoup de personnes, comme toi, en ont peur.

LE SAVAIS-TU?

Environ 1 personne sur 10 a peur des aiguilles.

QUE PEUX-TU RESSENTIR QUAND TU AS PEUR DES AIGUILLES?

Si tu as peur des aiguilles, le fait de voir des aiguilles et des injections ou même d'y penser peut te rendre très mal à l'aise. Certaines personnes ont le cœur qui bat plus vite, des sueurs et des tremblements, et se sentent étourdies. D'autres vont même jusqu'à s'évanouir.

Si tu as ces sensations au moment de tes injections d'anticorps, ne t'en fais pas! Parle de tes craintes à ton médecin ou à ton infirmière, ce qui diminuera ton anxiété ou tes inquiétudes au sujet des aiguilles.

COMMENT TE SENS-TU FACE AUX AIGUILLES?

Voici Émilie, Benjamin et Chloé. Ils sont tous atteints de DIP, comme toi. Ils nous ont raconté comment ils se sentaient face aux aiguilles.

Te sens-tu davantage comme Émilie, Benjamin ou Chloé quand tu penses aux aiguilles?



ÉMILIE A DIT

« Les aiguilles ne sont pas la chose la plus effrayante au monde. Elles sont petites et le médicament qu'elles me donnent m'aide à me sentir mieux. »



BENJAMIN A DIT

« Je n'aime pas tellement les aiguilles. Je suis parfois inquiet avant d'avoir une injection. »



CHLOÉ A DIT

« J'ai vraiment peur des aiguilles. Chaque fois que je pense aux aiguilles, je me sens mal. La dernière fois que j'ai eu une injection, je me suis même évanouie. J'essaie parfois de les éviter. »

EST-IL POSSIBLE DE TRAITER LA DIP SANS AIGUILLE?

Malheureusement, cela n'est pas encore possible. On doit utiliser des aiguilles pour tous les types d'injection, car ce sont elles qui envoient dans ton corps des anticorps qui l'aident à combattre les mauvaises bactéries. Elles sont donc importantes pour diminuer le nombre d'infections que tu pourrais avoir.

C'EST BON D'EN PARLER

Si tu as peur des aiguilles, tes injections peuvent se transformer en moments effrayants. Il est important de dire ce que tu sens au sujet des aiguilles à tes parents ou tes aidants, ton médecin ou ton infirmière. S'ils savent comment tu te sens, ils pourront t'aider à avoir moins peur des injections.



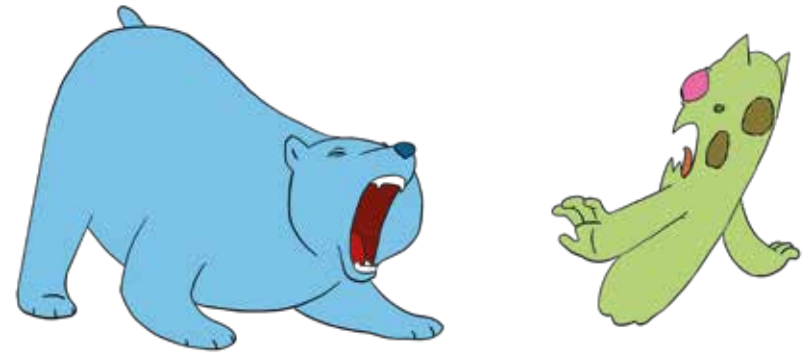
CE QUE TU PEUX FAIRE POUR AVOIR MOINS PEUR DES AIGUILLES DURANT L'INJECTION

La prochaine fois que tu auras une injection, essaie les trucs suivants pour voir s'ils t'aident à être un peu moins inquiet.



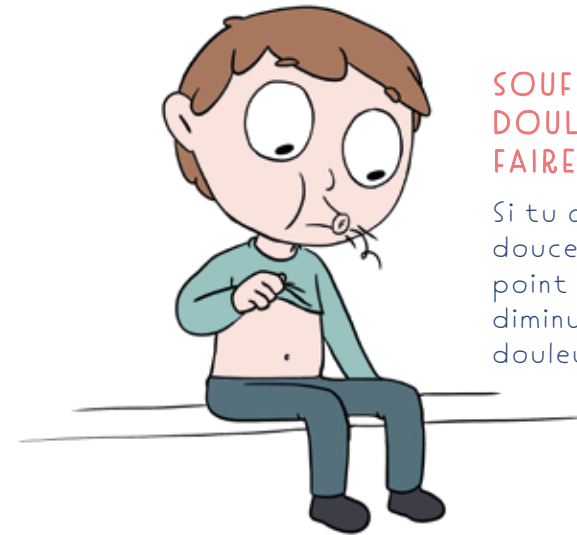
RESPIRE PROFONDÉMENT

Place ta main sur ton ventre et respire lentement et longtemps par le nez pour que l'air se rende jusque dans ton ventre. Expire ensuite lentement par la bouche. Essaie de faire cet exercice 5 fois.



GROGNE COMME UN OURS...

... miaule comme un chat ou barris comme un éléphant. Chaque fois que tu es inquiet au sujet d'une injection, pense à imiter le cri de ton animal préféré.



SOUFFLE SUR LA DOULEUR POUR LA FAIRE DISPARAÎTRE

Si tu as mal, souffle doucement sur ton point d'injection. Cela diminuera un peu ta douleur.

N'oublie pas que les aiguilles et les injections pour traiter ta DIP aident ton corps à combattre les mauvaises bactéries et diminuent le nombre d'infections que tu pourrais avoir.

N'oublie pas de poser tes questions à tes parents, tes aidants, ton médecin ou ton infirmière.

Références/Sources :

1. Site Web de l'Association des allergologues et immunologues du Québec (AAIQ), 2016. Site Web : www.allerg.qc.ca. Auteurs : Nha Uyen Nguyen-Luu, M.D., FRCPC; Hugo Chapdelaine, M.D., FRCPC.
2. Site Web de la Immune Deficiency Foundation. Site Web : www.primaryimmune.org. Navigation : Learn About Primary Immunodeficiencies/Relevant Information/The Immune System/The Immune System and Primary Immunodeficiency. Consulté en juillet 2016.
3. Immune Deficiency Foundation. Immunoglobulin Therapy & Other Medical Therapies for Antibody Deficiencies (disponible au <http://primaryimmune.org/treatment-information/immunoglobulin-therapy/>).
4. Guy's and St Thomas' NHS Foundation Trust. Overcoming your needle phobia (fear of needles): Blood, injury and needle phobias and procedural anxiety. Accessible au <https://www.guysandstthomas.nhs.uk/resources/patientinformation/all-patients/overcoming-your-fear-of-needles.pdf>. Consulté en novembre 2019.
5. University Hospital Southampton. Patient information factsheet. Accessible au <https://www.uhs.nhs.uk/Media/Controlleddocuments/Patientinformation/Tests/Blood-injury-and-needle-phobias-and-proceduralanxiety-patient-information.pdf>. Consulté en novembre 2019.

