

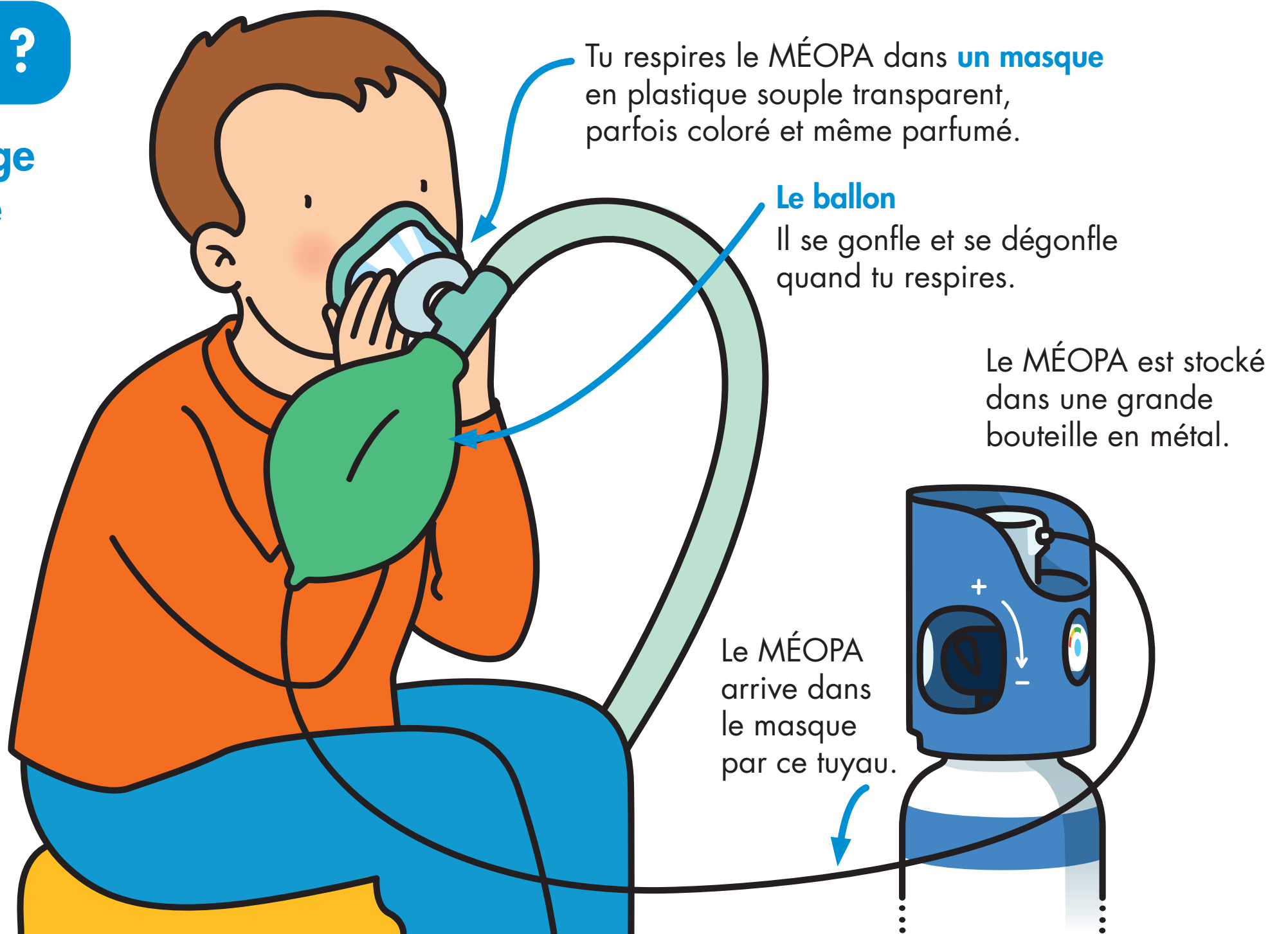
# Le MÉOPA pour avoir moins mal

## Qu'est-ce que c'est ?

Le MÉOPA est un mélange de deux gaz : l'oxygène et le protoxyde d'azote.

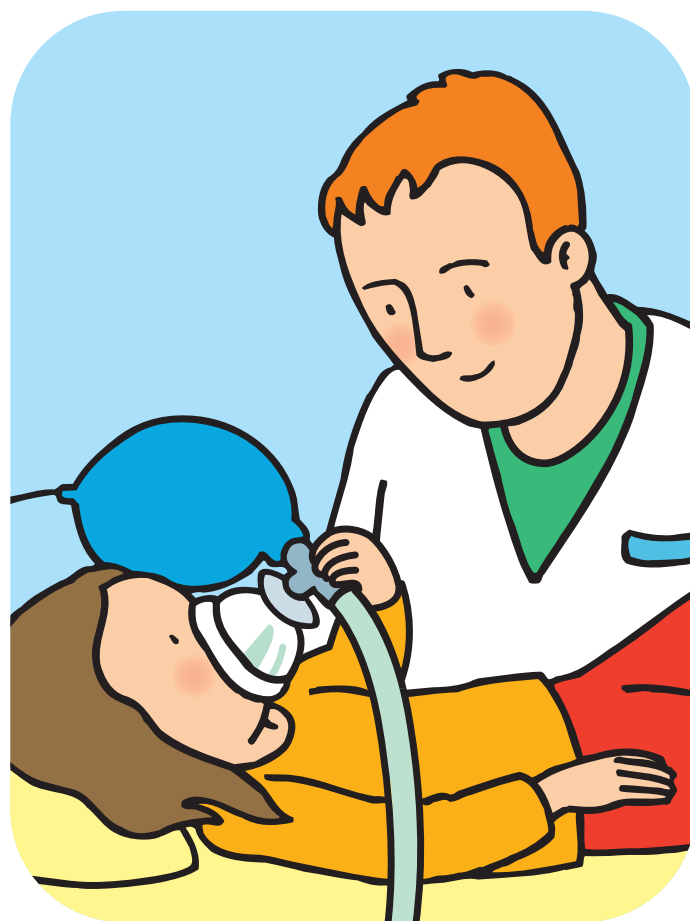
## A quoi ça sert ?

Ce mélange spécial permet que tu aies moins mal et moins peur quand on doit te faire des examens ou des soins douloureux.



## Ce que tu vas faire

- 1 Tu places le masque en même temps sur ton nez et ta bouche en l'appuyant un peu contre ton visage. Tu peux tenir le masque toi-même.
- 2 Tu respires tranquillement et régulièrement pendant 3 à 5 minutes et ensuite pendant toute la durée du soin ou de l'examen.
- 3 Quand le soin ou l'examen est fini, tu peux enlever le masque.



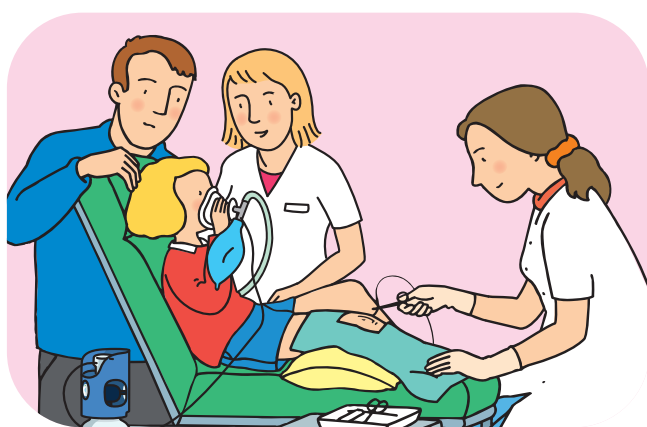
## Ce que tu vas ressentir

- Le MÉOPA n'a pas d'odeur particulière.
- Tu entends ce que l'on dit autour de toi, tu peux parler et répondre aux questions.
- Le MÉOPA change certaines de tes sensations et peut te donner envie de rire.
- Quand tu enlèves le masque, l'effet s'arrête très vite.

Le MÉOPA ne va pas t'endormir : il va plutôt te détendre et tu auras moins mal et moins peur.

## On peut utiliser le MÉOPA pour faire :

• des points de suture



• la pose d'une perfusion



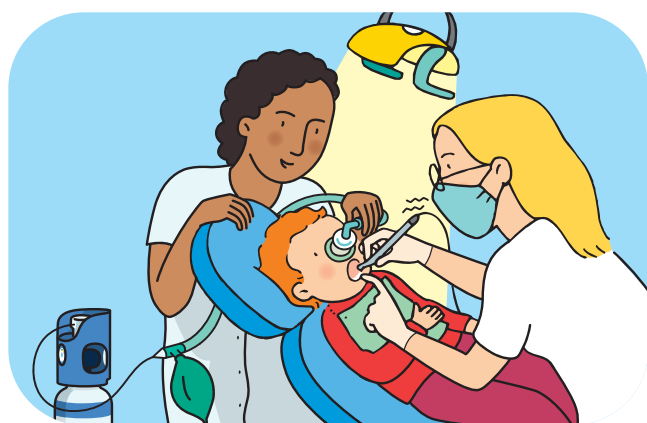
• une ponction lombaire



• la pose d'une sonde



• des soins dentaires



• des soins à domicile



et d'autres soins ou examens comme des soins de brûlure, un myélogramme...

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

Un poster créé et diffusé par l'association SPARADRAP

[www.sparadrap.org](http://www.sparadrap.org)

Pour en savoir plus

> Une fiche pour les enfants à feuilleter en ligne

