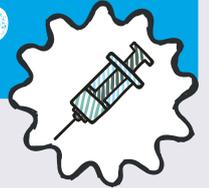




Votre médecin vous a prescrit une **biothérapie administrée par voie injectable** pour votre psoriasis...

...MAIS VOUS N'ÊTES PAS TROP PIQÛRES ?



Il existe des solutions/conseils pour vous aider à surmonter vos appréhensions

Rassurez-vous, vous n'êtes pas seul

De nombreuses personnes éprouvent des craintes vis-à-vis des piqûres.

La peur des aiguilles porte même un nom, la trypanophobie. Lorsque vous devez recevoir une injection, vous pouvez être stressé les jours qui précèdent (pression artérielle et fréquence cardiaque élevées) et le jour J vous sentir faible. **Quelque soit votre situation, il est important de parler de vos appréhensions avec votre médecin. Identifier vos réticences est la première étape pour les désamorcer** et éviter de compromettre la continuité et l'efficacité de votre traitement ^(1,2).

Quelles SOLUTIONS en pratique ?

En amont



- **Pour gérer le stress**, n'hésitez pas à vous orienter vers des solutions alternatives comme la **relaxation**, la **méditation**, la **sophrologie**, la **réflexologie plantaire** ⁽²⁾.
- Il existe également des techniques psychologiques pour vous aider à contrôler vos émotions négatives : **thérapie comportementale et cognitive de désensibilisation**, **autohypnose** ^(1,2).

Sur le moment



- **Se détendre** en respirant lentement, régulièrement et profondément ⁽³⁾.
- Se distraire en fixant votre attention ailleurs que sur l'injection, comme par exemple penser à vos futures vacances ⁽³⁾.

A tout moment



- N'hésitez pas à en parler autour de vous, votre peur peut être liée à la mauvaise expérience de l'un de vos proches qui a pu vous la transmettre inconsciemment ⁽⁴⁾.
- Comprendre l'origine du problème peut vous aider à le surmonter !**

ASTUCES pour apaiser la douleur



- Sortez votre produit du réfrigérateur **30 minutes avant l'injection** pour éviter la douleur liée à l'injection de liquide froid ⁽⁵⁾.



- Laisser fondre **un cube de glace** sur le site d'injection juste avant l'injection peut aider à diminuer l'inconfort de la piqûre ⁽⁵⁾.

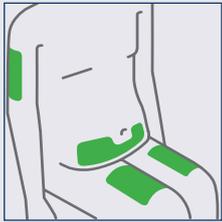


- Nous vous conseillons d'associer votre injection à **un évènement agréable**, par exemple : une soirée cinéma ou téléphoner à un être cher ⁽³⁾.



Conseils pour l'auto-injection

Dans quelles zones du corps réaliser l'injection ?



- Choisissez préférentiellement un endroit sur le **haut de votre cuisse** ou sur votre **abdomen** (sauf la zone dans les 5 cm autour du nombril).
- **Variez le site d'injection** (au moins à 3 cm de distance de l'injection précédente).



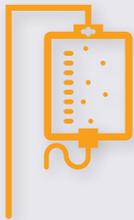
- **N'injectez pas** dans les zones où la peau est sensible, rouge ou atteinte de psoriasis.
- **Évitez** également les zones avec cicatrices.

🔴 Rougeur ⚡ Cicatrice ● Psoriasis

i

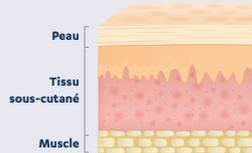
Pour plus de détails ou conseils avant l'injection, référez-vous à la notice d'utilisation de votre médicament. Contactez votre médecin ou votre infirmier(e) si vous avez le moindre doute.

Biothérapies, 2 types d'injections différents



➤ L'injection intraveineuse

Administration par **perfusion** directement dans une **veine**. Réalisée en milieu **hospitalier**⁽⁶⁾.



➤ L'injection sous-cutanée

Injection dans les tissus situés **sous la peau**. Réalisée par une infirmière ou en auto-injection⁽⁷⁾.

➤ Auto-injection

Vous pouvez si vous le souhaitez faire vous-même l'injection sous-cutanée ou la faire faire par une autre personne (membre de votre famille/ami).

L'expérience et les recherches ont montré que l'auto-injection peut aider à surmonter la peur de l'injection⁽⁸⁾.

Il est obligatoire de suivre au préalable un entraînement approprié avec votre médecin et/ou infirmier(e) pour vous montrer précisément comment préparer et réaliser vos injections.



1 - Thérapie de la Phobie. Thérapie de trypanophobie - Peur des injections ou des aiguilles médicales. (consulté le 03/04/2019). Disponible sur : <http://therapie-phobie.fr/principales-formes-de-phobies/therapie-de-trypanophobie-peur-des-injections-ou-des-aiguilles-medicales/> 2 - Ducasse D et al. La phobie du sang-injection-accident : spécificités psychophysiologiques et thérapeutiques. L'Encéphale, 2013 ; 39 (5) : 326-331. 3 - Canadian Psychological Association. Série « La psychologie peut vous aider » : la douleur causée par une aiguille. (consulté le 03/04/2019). Disponible sur : https://cpa.ca/docs/File/Publications/FactSheets/FS_douleurcauseeparuneaiguille_FR_dec2011.pdf 4 - Sokolowski CJ et al. Needle phobia: etiology, adverse consequences, and patient management. Dent Clin North Am. 2010;54(4):731-44. 5 - Begon E. Prescription et surveillance des biothérapies en milieu libéral. Réalités thérapeutiques en dermatologie-vénérologie. 2017 ; 267 (Cahier 1) : 47-50. (consulté le 03/04/2019) Disponible sur : <http://jird.info/wp-content/uploads/2018/01/07.pdf> 6 - Vidal. Les traitements généraux du psoriasis. (consulté le 03/04/2019). Disponible sur : <https://eurekasante.vidal.fr/maladies/peau-cheveux-ongles/psoriasis.html?pb=traitements-generaux> 7 - Association France Psoriasis. Les biomédicaments. (consulté le 03/04/2019). Disponible sur : <https://francepsoriasis.org/la-maladie/soigner/le-psoriasis/biomedicaments/> 8 - <https://canadianurse.com/fr/articles/issues/2017/mars-avril-2017/peur-des-piqures-et-autoinjection-d-insuline>