

# Truc simple pour avaler les pilules: La technique de posture de la tête



Image credit: Adobe Stock

**Sommaire :** Il n'est pas seul! Beaucoup d'enfants, de jeunes et même d'adultes ont de la difficulté à avaler les pilules. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe des trucs pour avaler plus facilement! Dr. Kaplan, professeure à l'Université de Calgary, et ses collègues ont trouvé un truc simple pour aider à avaler une pilule.

## Votre enfant a-t-il de la difficulté à avaler les pilules?

Il n'est pas seul! Beaucoup d'enfants, de jeunes et même d'adultes ont de la difficulté à avaler les pilules. Cette situation peut causer beaucoup de stress pour tout le monde. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe des trucs pour avaler plus facilement. Dr. Kaplan, professeure à l'Université de Calgary, et ses collègues ont trouvé un truc simple pour aider à avaler une pilule.

## La technique avec différentes positions de la tête

La plupart des personnes essaient d'avalier avec la tête en position centrale. Mais on s'est aperçu que pour beaucoup de personnes, il est plus facile d'avalier quand on place la tête dans différentes positions.

Les personnes avalent souvent plus facilement :

- quand la tête est tournée de côté;
- quand la tête est penchée un peu vers l'avant;
- quand la tête est penchée un peu vers l'arrière.

## Regardez cette vidéo pour apprendre comment

<https://www.youtube.com/watch?v=Zxqs7fHJQc> (anglais seulement)

## Conseils pratiques!

Commencez par vous préparer. Apprenez vous-même le truc pour vous aider à l'enseigner à votre enfant.

Aidez l'enfant à s'entraîner avec des bonbons. Utilisez des petits bonbons durs comme les Tic Tacs ou les M&M's. Faites-lui faire l'exercice quelques minutes chaque jour pendant 14 jours.

Soyez patient. Apprendre à avaler une pilule est semblable à n'importe quelle habileté qu'on doit apprendre. Il faut du temps et de la pratique. Il est important de s'exercer avec des bonbons pendant au moins 14 jours pour développer la technique. Évitez d'utiliser la technique trop vite avec de vrais médicaments et suppléments. Les enfants ont tendance à abandonner trop vite s'ils n'ont pas eu le temps de maîtriser la technique.

## Référence

---

BJ Kaplan, RA Steiger, J Pope, A Marsh, M Sharp et SG Crawford. « Successful treatment of pill-swallowing difficulties with head posture practice », Paediatric Child Health, vol. 15, no 5 (2010):e1-e5.

## À propos de ce document

---

Cette feuille d'information a été préparée par Bonnie Kaplan (Ph.D., Université de Calgary) et des membres du comité d'information sur la santé mentale du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO).

## Licence

---

Protégé par une licence Creative Commons. Vous avez l'autorisation de partager, de reproduire et de diffuser cette oeuvre dans sa totalité sans modification. Cette oeuvre ne peut pas être utilisée à des fins commerciales. Consultez la licence complète à : [www.creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/](http://www.creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/).

## Avertissement

---

L'information contenue dans cette feuille d'information pourrait ne pas s'appliquer à votre cas précis. Votre fournisseur de soins de santé est le mieux placé pour vous fournir de l'information sur votre santé.