

9 conseils pour soulager les douleurs chroniques



© Fotolia

Par Jacques Huguenin - Le 17 mai 2018 à 11h30

SANTÉ BIEN VIEILLIR

Près d'un tiers des Français se plaignent de douleurs chroniques. La majorité souhaite éviter les antalgiques et anti-inflammatoires. Il existe des thérapies "douces" qui aident à apprivoiser la douleur chronique et à l'atténuer.

"La douleur est une expérience propre à chacun, qui a un fort impact psychologique", résume le Pr Serge Perrot. La douleur chronique se définit comme une douleur persistante depuis au moins trois mois, de façon quasi quotidienne. C'est une douleur qui détruit tout, la vie personnelle, professionnelle, sociale, affective. Mais ce n'est pas une fatalité. De*

nouvelles thérapies existent pour la soulager. Le cerveau recèle en effet " *des mécanismes capables de contrôler la douleur de façon aussi importante que les plus puissants des antalgiques, comme la morphine*", indique le Dr Bouhassira. Il peut envoyer des messages vers la moelle épinière pour diminuer, voire bloquer la transmission de la douleur... " *Toutes les douleurs peuvent être traitées ou au moins soulagées*", à condition de jouer un rôle actif dans la prise en charge et d'associer plusieurs traitements, pas nécessairement médicamenteux.

1 - FAIRE DE L'EXERCICE PHYSIQUE ADAPTÉ ET PROGRESSIF

Le sport "remplace une mauvaise fatigue douloureuse par une bonne fatigue liée à l'effort physique", note le Pr Perrot. On a peur de se faire mal en bougeant, mais c'est en fait " la réduction d'activité physique qui entraîne des positions anormales et contribue à accroître la douleur", complète le Dr Bouhassira. En outre, durant le sport, le cerveau sécrète des endorphines, anti-inflammatoires, qui agissent sur la douleur et améliorent le sommeil, l'humeur, les émotions et les capacités intellectuelles. "Il s'agit de faire des exercices très fractionnés progressifs, en commençant par 5 à 10 minutes tous les jours", précise le Pr Perrot. Il faut aussi s'échauffer, masser les zones douloureuses, voire prendre du paracétamol 30 minutes avant l'exercice physique, puis faire des étirements en fin de séance. L'activité choisie doit procurer du plaisir afin de la pratiquer durablement. Enfin, "il ne faut pas attendre de ne pas avoir mal pour redémarrer l'activité physique", conseille le Pr Perrot.

2 - APPRENDRE À SE RELAXER ET À RESPIRER

Le Dr Bouhassira préconise une méthode dont les principaux ingrédients sont : s'installer confortablement dans une pièce calme, peu éclairée et les yeux fermés ; pratiquer 5 inspirations et 5 expirations profondes de 5 secondes chaque ; contracter-décontracter les poings, bras, orteils et pieds ; ou encore porter son attention sur chaque partie du corps pour ressentir le relâchement de tous les muscles.

3 - FAIRE UN BILAN-ÉVALUATION DES DOULEURS COMPLEXES

Le rôle des centres de la douleur (on en compte 252) est d'évaluer, puis d'organiser ou de traiter les patients douloureux chroniques complexes avec une équipe multidisciplinaire (médecins, psychologues, infirmières...). Une combinaison de divers traitements y est en général proposée.

4 - CROIRE EN LA PUISSANCE DE L'EFFET PLACEBO

Cet effet repose sur des mécanismes cognitifs (l'anticipation du soulagement par le malade et la suggestion d'efficacité par le prescripteur), la diminution de l'anxiété et l'activation des systèmes opioïdes, explique le Pr Perrot : "L'effet placebo est associé à une libération de substances comme les opioïdes endogènes." "Les techniques d'imagerie du cerveau ont permis de montrer qu'un placebo peut agir sur le fonctionnement du cerveau exactement de

la même façon qu'un traitement classique, confirme le Dr Bouhassira. Il est l'exemple parfait de l'usage de notre cerveau à réduire la douleur en utilisant ses propres ressources."

5 - SE METTRE AU TAI-CHI

Cet art martial chinois, l'une des approches les plus étudiées dans un grand nombre de maladies douloureuses (mal de dos, arthrose, fibromyalgie), est "adapté comme activité physique à tous les âges, car il s'agit d'une technique lente qui se base sur la respiration, la concentration, la méditation", note le Pr Perrot.

On peut commencer ou pratiquer à tout âge. Le qi gong et le yoga, parce qu'ils "tendent à accroître la force musculaire, l'équilibre, la souplesse, le contrôle corporel et, sur le plan psychologique, à réduire le stress et l'anxiété, améliorer le sommeil et la qualité de vie au sens large", rappelle le Dr Bouhassira, sont également recommandés pour maîtriser la douleur chronique.

6 - CONSULTER UN HYPNOTHÉRAPEUTE

Cette médecine complémentaire est "particulièrement utile lors de douleurs liées à des migraines ou au mal de dos", note le Pr Perrot. "L'hypnothérapeute cherche, par des suggestions verbales, à changer vos perceptions dans un but thérapeutique", explique le Dr Bouhassira. Les effets d'une séance d'hypnose sur la douleur peuvent "persister quelques heures (parfois un peu plus) après la séance. Pour traiter une douleur chronique, il faudrait répéter ce type de séances tous les jours ou presque."

7 - S'ADONNER À LA MÉDITATION EN PLEINE CONSCIENCE

Objectif : amener le patient à "considérer la douleur, comme les autres sensations, pour ce qu'elles sont réellement, c'est-à-dire des productions du cerveau, des pensées, et que ces pensées ne sont pas vous", indique le Dr Bouhassira. "Les effets bénéfiques sur la douleur chronique peuvent apparaître après seulement quelques semaines. Selon certaines études, 30 minutes par jour pendant 8 semaines peuvent suffire. "La méditation améliore le sommeil et l'humeur, diminue l'anxiété et le stress. "La douleur est toujours là, mais elle est moins présente".

8 - TENTER LA TENS

La neurostimulation transcutanée (TENS) "consiste à appliquer sur une zone douloureuse limitée un courant électrique de faible intensité délivré par un boîtier", explique le Pr Perrot. À raison de 3 ou 4 séquences de 15 à 30 minutes par jour, "cette stimulation tactile superficielle bloque la transmission de la douleur". Proposée dans des structures de prise en charge de la douleur chronique rebelle, elle est remboursée par l'Assurance maladie, peut être pratiquée à domicile et "ne présente aucun effet secondaire", précise le Dr Bouhassira.

9 - SUIVRE UNE THÉRAPIE COGNI-TIVO-COMPORTEMENTALE (TCC)

Pleine Vie

Cette thérapie consiste à supprimer des conditionnements en se confrontant peu à peu aux situations qui font peur, car elles sont censées générer de la douleur. "*La technique de déconditionnement la plus utilisée est la confrontation progressive avec ce que vous évitez*", explique le Dr Bouhassira. Par exemple, réaliser progressivement un mouvement précis de façon à constater qu'il est supportable ou indolore, contrairement à ce que l'on croyait.

Nos experts : Pr Serge Perrot, rhumatologue, directeur du centre d'étude et de traitement de la douleur, hôpital Cochin-Hôtel Dieu (Paris), président de la Société française d'étude et de traitement de la douleur.

Dr Didier Bouhassira, neurologue, directeur de l'unité Inserm Physiopathologie et pharmacologie clinique de la douleur, hôpital Ambroise-Paré (Boulogne-Billancourt).

Tweeter 

[9 conseils pour soulager les douleurs chroniques](#)

Commenter

Partager cet article

Contenus sponsorisés

Un jeu époustouflant! Joue avec tes amis!

League of Angels III

Souvenez-vous du fils de Jamel Debbouze? Respirez bien fort avant de voir à quoi il ressemble maintenant

Trading Blvd