



**SANDOZ**



**MIEUX VIVRE  
AVEC...**

**LA DOULEUR**

# Qu'est-ce que la doule

Migraines, maux de ventre, brûlures d'estomac, douleurs dentaires ou lombalgies sont autant de manifestations de la douleur. Aiguë, chronique, voire invalidante, elle touche tout le monde à un moment ou à un autre de la vie.



# ur physique ?

## La douleur, un signal protecteur

Provoquée par un dysfonctionnement localisé ou non, la douleur révèle une anomalie. Face à cette information, le cerveau déclenche une sensation pénible dont on cherche à tout prix à se débarrasser.

Subjective, la douleur est composée à la fois d'éléments sensoriels et affectifs. En France, la douleur est devenue

une priorité depuis qu'est appliquée la loi relative aux droits des malades (4 mars 2002). Ce texte, présenté par Bernard Kouchner, alors secrétaire d'État à la Santé, reconnaît à chacun le « Droit à recevoir des soins visant à soulager la douleur ; la douleur devant être prévenue, évaluée, prise en compte et traitée ».

## L'environnement de la douleur

### ► Aspect sociologique

La perception de la douleur dépend de l'environnement religieux, culturel, éducationnel... En France, le traitement de la douleur a longtemps été jugé secondaire. Certains ont estimé, par exemple, que les nourrissons ne souffraient pas, car leur système nerveux n'était pas mature. Néanmoins, la douleur est maintenant considérée comme une affection spécifique, et parfois même comme une urgence.

### ► Aspect psychologique

La douleur comporte une dimension psychologique importante qui repose sur deux facteurs : l'expérience de chacun et l'origine de la douleur.

- La tolérance à la douleur varie chez une même personne selon les expériences vécues. Le corps a donc une mémoire !
- À intensité égale, l'origine de la douleur et l'état psychologique du malade ne sont pas ressentis de la même manière : un accouchement, heureux événement néanmoins douloureux, ne sera pas vécu comme une pathologie chronique qui engendrerait une douleur aussi forte.

# Typologie de la douleur

## Les formes de douleur<sup>(1)</sup>

### ► Douleur chronique

La douleur chronique est une douleur rebelle aux traitements antalgiques usuels qui évolue depuis au moins six mois. Elle n'est toutefois pas traitée de la même manière, selon qu'elle est liée à une pathologie lourde (cancer, sida...) ou issue d'affections qui peuvent concerner les articulations (rhumatismes, lombalgies...) ou le système nerveux (migraine, zona...).

### ► Douleur aiguë

Provoquée par des maux de tête, de ventre ou des brûlures, la douleur aiguë est une réponse vive, immédiate et brève du système de défense. Elle disparaît une fois l'origine traitée.

## LES COURBATURES

- Les courbatures se ressentent pendant 2 à 3 jours, au repos lorsque les muscles sont « froids » et l'effet s'estompe en une bonne semaine.

### Comment les éviter en cas d'activité sportive ?

- Assurer un échauffement suffisant, ne pas démarrer trop intensément son effort et ne pas dépasser ses propres possibilités.
- Les étirements après l'effort peuvent être pratiqués « en douceur » davantage dans un but de retour au calme que pour réellement soulager le muscle.
- Prendre un bain pour favoriser le relâchement des muscles, puis faire couler de l'eau froide sur les zones douloureuses.
- Les antalgiques et les anti-inflammatoires sont efficaces sur les courbatures.





## Les patients et la douleur

### ► Chez la femme

La femme serait plus sujette aux douleurs chroniques (comme des douleurs migraineuses) que l'homme<sup>[3]</sup>.

### ► Chez la personne âgée

Malgré de grands progrès, la prise en charge de la douleur chez la personne âgée demeure insuffisante : 40% des douleurs ne seraient pas soulagées<sup>[2]</sup>.

### ► Chez l'enfant

Il faut toujours expliquer à l'enfant ce qui se passe et utiliser une échelle ludique pour identifier sa douleur. Chez le bébé, l'évaluation de l'intensité sera effectuée par le professionnel de santé.

## LA DOULEUR MIGRAINEUSE

- Caractérisée par des maux de tête répétés sous forme de crises, la migraine est la conséquence d'une dilatation des artères cérébrales et d'une réaction inflammatoire des vaisseaux et des méninges du cerveau<sup>[4]</sup>.
- Selon la Haute Autorité de Santé (HAS)<sup>[5]</sup>, cinq critères caractérisent une migraine :
  - La répétition des crises (au moins 5 dans une vie) ;
  - La durée des crises (de 4h à 72h) ;
  - La nature des crises qui doivent répondre au moins à deux de ces critères :
    - les céphalées siègent d'un côté ;
    - elles sont pulsatiles ;
    - elles entravent les activités quotidiennes ;
    - elles sont aggravées par l'effort physique ;
  - La présence de symptômes associés (nausées, vomissements, photophobie...) ;
  - L'existence de périodes d'accalmie entre les crises.

[3] IASP - Global year against pain in women - octobre 2007. [4] Anoes - Prise en charge thérapeutique de la migraine chez l'adulte et l'enfant : octobre 2002

[5] HAS - Prise en charge diagnostique et thérapeutique de la migraine chez l'adulte et chez l'enfant aspects cliniques et économiques : octobre 2002

# Comprendre et évaluer

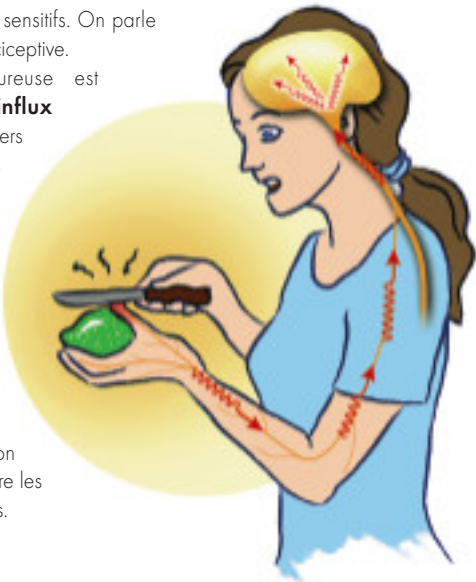
Un malade qui a appris à comprendre sa douleur saura mieux l'expliquer au professionnel de santé et pourra bénéficier plus rapidement d'un traitement adapté.

## Comprendre le mécanisme de la douleur

Pour qu'il y ait douleur, il faut un élément déclencheur. Perçue par les récepteurs (superficiels sur la peau et les muqueuses), cette sensation est transmise vers la moelle épinière par les nerfs sensitifs. On parle alors de sensation nociceptive.

L'information douloureuse est véhiculée par **l'influx**

**nerveux** et remonte vers une partie du cerveau, celui-ci analyse alors les données et décrypte le message reçu. Par exemple, cette femme, qui ressent une douleur au pouce, comprendra qu'elle s'est coupée avec un couteau car son cerveau fait le lien entre les différentes informations.



# la douleur

## LES TROIS DIMENSIONS DE LA DOULEUR

Puisque l'expression de cette douleur est conditionnée par l'analyse du cerveau, il est donc permis de dire qu'une même douleur possède trois dimensions :

- ▶ Biologique : le caractère physique de la douleur.
- ▶ Psychologique : le ressenti de la douleur par chacun.
- ▶ Sociologique : la gestion de la douleur en fonction de la culture et de l'environnement culturel.

## Mesurer l'intensité de la douleur

Il importe de pouvoir évaluer le ressenti de la douleur, qui est subjectif, lors du diagnostic. Lorsque le patient n'est pas

capable de mesurer lui-même sa douleur (nourrissons, déficients mentaux...), le professionnel de santé le fera.



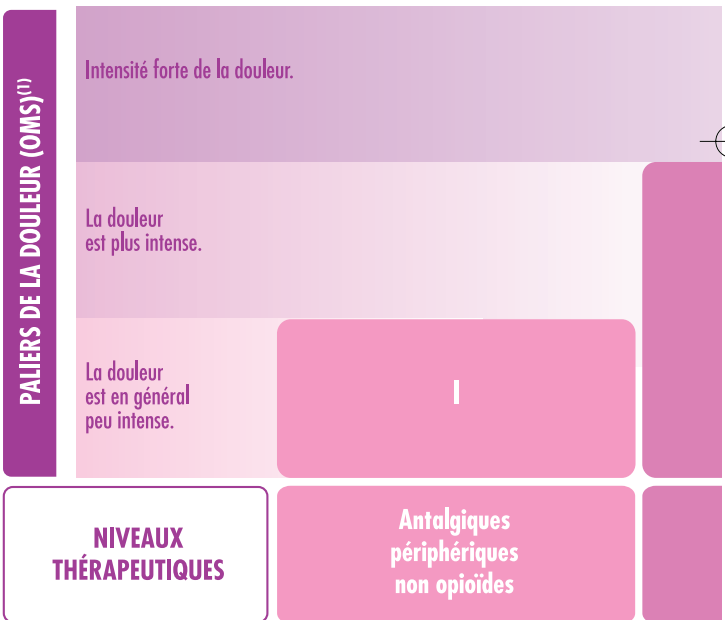
# La prise en charge de

Les **antalgiques** ou **analgésiques** sont des familles de médicaments indiqués contre la douleur. Le traitement dépend de l'intensité de la douleur.

**Face à une douleur chronique, il convient de procéder par étapes avec des antalgiques de plus en plus forts.**

Ces étapes ont été définies par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) à travers une échelle de la douleur qui comporte trois paliers :

**palier I, palier II et palier III** (voir schéma).



# la douleur

## EN PRATIQUE

- ▶ Une douleur sévère pourra être d'emblée traitée par un médicament puissant.
- ▶ Il convient de demander l'avis du pharmacien ou de votre médecin qui saura vous guider en fonction de votre douleur.
- ▶ Désormais, de nombreux dérivés morphiniques sont prescrits par les médecins de ville ; mais certains ne sont délivrés qu'à l'hôpital.

II

**Antalgiques  
centraux  
opioïdes faibles**

III

**Antalgiques centraux  
opioïdes forts  
(morphiniques)**

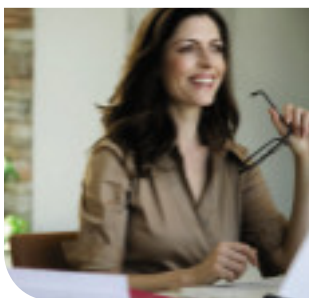
# Prévenir et guérir...

## Avant la douleur...

Outre quelques gestes simples pour prévenir la douleur au quotidien, le sport peut s'avérer un allié précieux.

### ► Conseils pratiques pour prévenir les douleurs dorsales

- **Pour ramasser un objet** : plier les genoux et saisir l'objet des deux mains, sans faire le dos rond.
- **Pour porter des sacs** : les tenir serrés contre soi sans les prendre à bout de bras.
- **Pour prendre une bonne position assise** : maintenir le dos bien droit et caler les reins au fond du siège.
- **Pour dormir** : s'allonger sur le côté ou sur le dos avec un oreiller de maintien.



### ► En prévention d'une crise de migraine

- Dormir suffisamment et à heures régulières.
- Éviter de sauter des repas, ne pas boire d'alcool.

### ► Activités sportives préventives

Pour renforcer sa masse musculaire, il est indispensable de pratiquer une activité physique, en douceur et à son rythme !

- **Pour développer la capacité d'amortissement du dos**, pratiquer quotidiennement la marche.
- **Pour muscler le corps et étirer votre colonne vertébrale**, nager au moins une fois par semaine sur le dos.
- **Pour alléger la sensation de « jambes lourdes »**, suivre des séances d'aquagym, marcher dans la mer.

## ... Quand la douleur est déjà là



Froid, chaleur et méthodes de relaxation peuvent limiter vos souffrances.

### ► Glace ou chaleur ?

- La chaleur est bénéfique pour les douleurs musculaires car elle dilate les vaisseaux sanguins, favorise la circulation, et l'évacuation des toxines (source des douleurs).
- En cas d'entorses, de tendinites ou encore de brûlures superficielles, de douleurs dentaires, de maux de tête ou d'ecchymoses, la glace a des propriétés anti-inflammatoires.



### ► Et pendant la migraine

- Se détendre, s'allonger au calme dans une pièce fraîche et obscure.
- Appliquer un linge froid et masser la tempe douloureuse.

### ► Approches non médicales contribuant à soulager la douleur

Il existe un certain nombre d'approches adaptées aux traditions culturelles et aux coutumes locales, qui peuvent aider les patients à lutter contre la douleur. On peut les utiliser en complément des médecines modernes, mais elles ne doivent jamais s'y substituer. Elles englobent :

- Le soutien affectif : l'attention et le soutien de la famille et des amis sont essentiels
- Le toucher : caresses, massages, bercements et vibrations
- Les distractions : radio, musique, aider le patient à visualiser dans son esprit une scène agréable ou un moment joyeux de sa vie
- La prière et la méditation, selon la pratique du patient.

Les pratiques traditionnelles inoffensives peuvent s'avérer extrêmement bénéfiques.

# Le rôle du pharmacien dan

## Le mieux-être du patient dépend de la qualité de sa relation avec les professionnels de santé et en particulier le pharmacien.

Le pharmacien utilise l'échelle verbale simple pour mesurer l'intensité de la douleur sur une gradation de 0 à 10.

Ces éléments d'évaluation seront pris en compte pour mieux déterminer la stratégie de prise en charge qui comporte, le plus souvent, plusieurs modalités de traitement.

En général, le pharmacien explique : « Vous seul ressentez votre douleur ; pour mieux comprendre, nous allons utiliser une sorte de thermomètre de la douleur : 0 correspond à pas de douleur et 10 à la douleur maximale imaginable ».

Voici les informations que vous pouvez donner à votre pharmacien afin qu'il vous conseille au mieux :

- ▶ Quelle douleur, quel symptôme, quel médicament ?
  - Toujours préciser la nature et l'intensité de la douleur.
  - Donner les symptômes ressentis.
  - Ne pas oublier de donner au pharmacien la liste des médicaments que vous utilisez pour soulager ou non la douleur.
  
- ▶ Consultez votre médecin si les symptômes persistent.

# s l'évaluation de la douleur

## (VRAI ou FAUX ?)

Entre douleur chronique et douleur aiguë, antalgiques, analgésiques, opioïdes... nombre d'idées fausses circulent. Faites le point sur vos connaissances.

- 1 Dans le cadre de douleurs exceptionnelles, les morphiniques peuvent être utilisés sous contrôle médical. (VRAI)
- 2 La douleur est un signal protecteur révélant une anomalie. (VRAI)
- 3 La douleur est identique tout au long de la vie. La tolérance à la douleur varie chez une même personne. (FAUX)
- 4 La chaleur est bénéfique pour les douleurs musculaires. (VRAI)
- 5 Les enfants souffrent moins que les adultes. La sensation douloureuse existe dès la naissance. (FAUX)
- 6 Il est préférable d'attendre pour soigner la douleur. Le traitement de la douleur est une aide psychologique à la guérison. (FAUX)
- 7 Plus on vieillit, plus on devient douillet. Il n'existe pas de différence de seuil de douleur entre jeunes et personnes âgées. (FAUX)
- 8 Tous les adultes perçoivent la douleur de la même manière. Le seuil de perception de la douleur change d'une personne à l'autre et d'un jour à l'autre pour une même personne. (FAUX)
- 9 Le froid soulage la douleur due aux brûlures superficielles. Passer la zone sous l'eau fraîche pendant au moins 15 minutes. (VRAI)
- 10 Un enfant peut avoir mal sans pleurer. Chez l'enfant la douleur s'exprime en une phase aiguë et, si elle se prolonge, en une phase dite d'inertie psychomotrice où l'enfant est trop abattu pour se plaindre. (VRAI)

# Plan anti-douleur

En France, les plans anti-douleur\* (1998, 2002, 2006) et la Loi relative aux droits des malades du 4 mars 2002 ont contribué à faire de la douleur une priorité nationale.

Avec comme slogan « **La douleur ne doit plus être une fatalité** », le premier plan a favorisé la reconnaissance de la douleur chronique par les professionnels de santé. Ce programme était articulé autour de 3 axes :

- La prise en compte de la demande du patient.
- Le développement de la lutte contre la douleur dans les structures de santé et les réseaux de soins.
- L'information et la formation des professionnels de santé pour mieux évaluer et traiter la douleur.

Des centres anti-douleur ont ainsi été créés. Quoiqu'encore assez mal connues du public, ces unités pluridisciplinaires spécialisées dans le diagnostic et le traitement des douleurs chroniques existent dans la plupart des régions françaises  
[www.sante-jeunesse-sports.gouv.fr](http://www.sante-jeunesse-sports.gouv.fr)

Le deuxième plan anti-douleur a poursuivi cette amélioration de la prise en charge de la douleur et notamment de la douleur chronique rebelle en fixant :

## ► Trois objectifs

- Prévenir et traiter la douleur provoquée par les soins, les actes quotidiens et la chirurgie.
- Mieux prendre en charge la douleur de l'enfant.
- Reconnaître et traiter la migraine.

## ► Cinq priorités

- Associer les usagers par une meilleure information.
- Améliorer l'accès du patient souffrant de douleurs chroniques rebelles à des structures spécialisées.
- Améliorer l'information et la formation des professionnels de santé.
- Conduire les établissements de santé à s'engager dans un programme de prise en charge de la douleur.
- Renforcer le rôle infirmier notamment dans la prise en charge de la douleur provoquée.


## ADRESSES ET CONTACTS UTILES

- ▶ **Observatoire de la douleur** : premier portail dédié exclusivement à la douleur. [www.observatoiredeladouleur.com](http://www.observatoiredeladouleur.com)
- ▶ **Pédiadol** : association pour la diffusion des données sur le traitement de la douleur de l'enfant. [www.pediadol.org](http://www.pediadol.org)
- ▶ **Ensemble contre la douleur** : association internationale « Ensemble contre la douleur ». [www.againstpain.org](http://www.againstpain.org)
- ▶ **Sparadrap** : association créée par des parents et des professionnels pour aider les familles et les professionnels lorsqu'un enfant est malade ou hospitalisé. [www.sparadrap.asso.fr](http://www.sparadrap.asso.fr)
- ▶ **Hôpital 2000 pour vaincre la douleur en France** : association pour la lutte contre la douleur et l'aide au développement des soins palliatifs. [www.hopital2000.org](http://www.hopital2000.org)



Qui mieux que votre pharmacien peut délivrer la bonne information pour éviter tout risque d'interaction d'un médicament avec un autre ?

Spécialiste du médicament, il est sans aucun doute le mieux placé pour vous conseiller et vous apporter toute information utile sur un produit délivré sans ordonnance.

 **N° Vert** 0 800 455 799

49, av Georges Pompidou - 92593 Levallois-Perret Cedex  
SAS au capital de 2 596 776 euros - RCS Nanterre 552 123 341

 **SANDOZ**

Votre partenaire santé au quotidien