

ANTALGIE



# LA DOULEUR

Des conseils pour lutter contre la douleur



# EDITO

Autrefois, un patient pouvait facilement être qualifié de "malade imaginaire". Grâce aux différentes études menées ces dernières années, la douleur est considérée aujourd'hui comme une maladie en soi et demeure un enjeu de santé publique.

Les douleurs, notamment les douleurs persistantes, sont susceptibles d'altérer considérablement la vie quotidienne, les activités et la vie professionnelle. Les impacts sont si importants que les autorités publiques s'engagent durablement en faveur d'une amélioration de la prise en charge avec la mise en place de plans d'actions successifs contre la douleur depuis 1998<sup>(1)</sup>.

Les douleurs peuvent être variées, mais communes en certains points mutualisant ainsi les conseils pour les soulager. Il est important d'être à l'écoute de son corps et de s'appuyer sur les différents professionnels de santé pour améliorer la prise en charge de votre douleur spécifique.

# 10 QUESTIONS SUR LA DOULEUR

## 1 Pourquoi a-t-on mal ?

Selon la définition officielle de l'association internationale pour l'étude de la douleur (International Association for the Study of Pain, IASP), "la douleur est une **expérience sensorielle et émotionnelle désagréable**, associée à une lésion tissulaire réelle ou potentielle, ou décrite dans ces termes". La douleur repose donc avant tout sur le ressenti du patient, ce qui la rend difficile à quantifier et à qualifier. De plus, elle n'est pas systématiquement liée à une lésion, ce qui complexifie encore son étude<sup>(2)</sup>.

On distingue par exemple :

- ◆ La douleur qui survient **après une blessure**, comme un signal d'alarme qui permet d'informer notre corps de l'agression et de la localiser. Un message douloureux est envoyé au cerveau pour l'alerter et provoquer une réaction contre cette agression. On parle de **douleur nociceptive**.
- ◆ La douleur qui traduit une **lésion du système nerveux** lui-même. Dans ce cas, la transmission de l'information douloureuse par le cerveau et les nerfs périphériques est défaillante. La douleur est qualifiée de **neuropathique**.
- ◆ Il existe également d'authentiques douleurs sans pour autant qu'il y ait de lésion visible. Ce sont des douleurs dont les mécanismes sont mal connus (**douleurs idiopathiques**) ou résultant de troubles psycho-pathologiques (**douleurs psychogènes**)<sup>(3),(4)</sup>.

Les différents types de douleurs peuvent donc se différencier par leurs mécanismes générateurs, par leur impact sur vos activités et comportements, mais aussi par leur évolution (aiguë ou chronique).

### QUELQUES SENSATIONS POSSIBLES<sup>(3)</sup>



## 2

# Quelles différences entre douleur aiguë et douleur chronique ?

Une **douleur aiguë** est intense, souvent d'origine brutale, le plus souvent liée à une cause unique, et elle constitue un signal d'alarme. Sa prise en charge nécessite d'en déterminer l'origine et de la limiter par un traitement antalgique adapté.

Une **douleur chronique** est une sensation douloureuse qui évolue depuis plus de 3 à 6 mois et qui est susceptible d'affecter de façon péjorative le comportement ou le bien-être du patient. Les douleurs chroniques sont toujours multifactorielles. Le traitement de la douleur s'intègre dans le traitement global de la maladie et peut nécessiter une prise en charge pluridisciplinaire (médicale, chirurgicale, comportementale...)<sup>(2),(3)</sup>.

## 3

# Est-ce que la douleur est un phénomène fréquent ?

D'après le dernier rapport de l'Académie de médecine<sup>(5)</sup>, près de 20 millions de français, c'est-à-dire **environ 30% des adultes souffrent de douleurs chroniques**. Parmi les douleurs les plus souvent citées, on trouve les douleurs qui affectent principalement le dos, le cou et les épaules, les membres, la tête, l'abdomen. Ces douleurs peuvent être associées à des dépressions, de l'anxiété, des troubles du sommeil et altèrent la qualité de vie des patients<sup>(2),(6)</sup>.

Le nombre de patients souffrant de douleurs augmente avec l'âge. Dans les deux tiers des cas, elles sont d'intensité modérée à sévère et affectent davantage les femmes et les catégories socio-professionnelles les moins favorisées. Les **douleurs neuropathiques concernent près de 7% des Français**, davantage des personnes ayant des professions manuelles et vivant en milieu rural, avec un pic entre 50 et 64 ans<sup>(2),(6)</sup>.



### QUELQUES EXEMPLES DE DOULEURS<sup>(2),(3)</sup>

#### ◆ Aiguë

- Coupure
- Traumatisme
- Lésion inflammatoire...

#### ◆ Chronique

- Douleurs musculaires
- Migraines
- Lésions nerveuses
- Arthrose
- Zona
- Fibromyalgie...

4

## La douleur est-elle différente selon l'âge ?

On peut avoir mal **à tous les âges de la vie**. Le système de transmission de la douleur fonctionne dès le sixième mois de la vie intra-utérine. Les **nouveau-nés** peuvent donc ressentir la douleur<sup>(4)</sup>.

Les **personnes âgées**, elles aussi, sont d'autant plus vulnérables à la douleur qu'elles peuvent être dans l'incapacité de communiquer. Leurs difficultés à exprimer leurs souffrances peuvent entraîner de graves conséquences<sup>(4),(5)</sup> : la douleur neuropathique est notamment un facteur de déclin cognitif.



### ÉVALUATION DE LA DOULEUR D'UNE PERSONNE ÂGÉE QUI PARLE PEU<sup>(4)</sup>

- ◆ Il existe des échelles comme l'échelle Doloplus<sup>®</sup>, Algoplus<sup>®</sup> ou l'Échelle Comportementale Personne Âgée (ECPA)
- ◆ Ces échelles permettent de repérer, mesurer et évaluer la douleur malgré les troubles de communication verbale avec notamment :
  - Une observation des réactions du visage ou du regard
  - Une observation du corps et des comportements
  - Une attention aux plaintes et gémissements

5

## Quelles sont les particularités de la douleur chez la personne âgée ?

Les personnes âgées de plus de 65 ans représentent 17 % de la population française et **la douleur chronique touche 50 % des personnes âgées vivant à domicile**, 49 à 83 % de celles vivant en institution et 80 % des personnes âgées en fin de vie<sup>(7)</sup>.

La douleur est un **facteur d'amplification de la vulnérabilité physique et psychologique**, en particulier chez le patient âgé, mal-communicant et/ou souffrant de pathologies cognitives et neurodégénératives (démences, maladie de Parkinson, sclérose en plaques, accident vasculaire cérébral). Des **répercussions en cascade** sont souvent observées comme l'accélération du déclin fonctionnel, le repli sur soi, l'anxiété, la dépression, l'anorexie, la dénutrition, les troubles du sommeil ou l'aggravation de handicaps existants au préalable et la perte d'autonomie<sup>(7)</sup>.

La détection de la douleur, qu'elle soit aiguë ou chronique, nociceptive ou neuropathique, est un défi en gériatrie. Les outils d'évaluation de la douleur sont essentiels et doivent être complétés par un repérage de la souffrance physique chez le patient âgé qui a des difficultés à s'exprimer<sup>(7)</sup>.

## 6 Comment puis-je décrire ma douleur ?

Personne n'est mieux placé que le patient lui-même pour décrire sa douleur. C'est d'autant plus important que cette description va permettre aux médecins de mettre en place un traitement<sup>(4)</sup>.

Vous devez essayer de **décrire avec des mots**, de **quantifier l'intensité** et de **déterminer précisément où et quand vous avez mal**.

Pensez également à évoquer le **retentissement de la douleur dans votre vie quotidienne**. A-t-elle un impact sur votre humeur, sur votre capacité à vous déplacer, sur votre sommeil ou encore sur vos relations avec les autres (repli, irritabilité...)<sup>(4)</sup> ?



### QUELQUES QUESTIONS & MOTS POUR DÉCRIRE SA DOULEUR

- ◆ Quand survient-elle ?
- ◆ Avez-vous identifié des facteurs qui déclenchent, aggravent ou calment votre douleur ?
- ◆ Où est-elle située ? Quel est son trajet ? Reste-t-elle localisée à un endroit ou diffuse-t-elle vers d'autres régions ?
- ◆ Quelle est son intensité : légère, modérée ou sévère ?
- ◆ Quelle est sa durée ? Est-elle continue ou par poussées ?
- ◆ À quoi pouvez-vous la comparer ?
  - Un élancement
  - Une brûlure
  - Un tiraillement
  - Une tension
  - Un coup de poignard
  - Un étouffement
  - Des fourmis
- ◆ Est-elle :
  - Pénétrante
  - Irradiante
  - Permanente ou intermittente
  - Insomnante ou non

## 7

## Comment évaluer ma douleur ?



Mesurer la douleur est toujours délicat : aucun examen radiologique ni aucune prise de sang ne permet d'évaluer précisément la douleur. Il est donc nécessaire que vous puissiez vous-même l'estimer avec votre médecin. Pour ce faire, les professionnels de santé pourront vous proposer d'utiliser une **Échelle Visuelle Analogique ou EVA**, une **Échelle Numérique ou EN** ou encore une **Échelle Verbale Simple, EVS<sup>(4)</sup>**.

La plus courante est sans doute l'EVA. Cette échelle se présente sous forme d'une réglette. Vous allez devoir **positionner un curseur sur une ligne** dont les extrémités correspondent à gauche à "Pas de douleur" et à droite à "Douleur maximale imaginable". En plaçant le curseur, vous permettrez au médecin de quantifier votre douleur. La réglette présente en effet des graduations de 0 à 10 du côté soignant pour chiffrer votre douleur<sup>(4)</sup>.

Ces différentes échelles permettent d'avoir une **information sur l'intensité globale** de votre douleur et d'en **suivre l'évolution tout au long de votre suivi médical<sup>(4)</sup>**.

## 8

## Quels sont les médicaments utilisés pour soulager les douleurs ?

Le choix du traitement antalgique dépend de l'intensité et des caractéristiques de votre douleur (aiguë ou chronique, nociceptive ou neuropathique).

Les médicaments antalgiques sont utilisés pour traiter notamment les douleurs nociceptives et sont classés en 3 catégories par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) :

- ◆ **Les antalgiques de palier 1 ou antalgiques dits périphériques** qui sont utilisés contre **les douleurs d'intensité légère à modérée** ;
- ◆ **Les antalgiques de palier 2** qui sont réservés aux **douleurs d'intensité modérée à intense** ;
- ◆ **Les antalgiques de palier 3** qui sont réservés aux **douleurs intenses et/ou rebelles aux antalgiques de niveau plus faible<sup>(6)</sup>**.

Lors du choix du traitement antalgique, votre médecin portera une vigilance accrue aux indications, contre-indications, précautions d'emploi et interactions médicamenteuses. Il est de ce fait essentiel de signaler à votre médecin tous les traitements que vous prenez déjà ainsi que vos éventuelles allergies connues<sup>(4)</sup>.



## Puis-je me soigner seul ?

L'**automédication** consiste à utiliser des médicaments pour se soulager sans avis médical préalable<sup>(9)</sup>. Les médicaments permettant de lutter contre les douleurs d'intensité légère à modérée, comme le paracétamol, l'aspirine ou les anti-inflammatoires non stéroïdiens à dose antalgique, sont disponibles en pharmacie sans ordonnance.

Ces médicaments, comme les médicaments obtenus sur ordonnance, **ne sont pas à prendre à la légère**. Ils peuvent aussi présenter des risques et vous devez donc prendre des précautions et demander conseil à votre pharmacien pour éviter tout risque de surdosage ou d'effets indésirables qui peuvent être plus ou moins graves<sup>(9)</sup>.



### QUELQUES CONSEILS POUR PRATIQUER L'AUTOMÉDICATION<sup>(9)</sup>

- ◆ Avant d'acheter un médicament, faites valider votre choix par votre pharmacien
- ◆ Soyez particulièrement vigilant si
  - Si vous êtes enceinte,
  - Si vous allaitez,
  - Si vous êtes allergique,
  - Si vous êtes âgé,
  - Si vous êtes atteint d'une affection de longue durée
  - Ou si vous choisissez un médicament pour votre enfant
- ◆ Avant de prendre un médicament, lisez toujours la notice
- ◆ Ne prenez pas de votre propre initiative plusieurs médicaments différents : leurs effets peuvent s'accumuler ou s'opposer
- ◆ Respectez les doses, l'intervalle entre les prises, le nombre de prises quotidiennes et la durée de traitement
- ◆ Si vous ne constatez aucune amélioration après quelques jours, si vos symptômes s'aggravent ou se répètent, demander l'avis de votre médecin ou pharmacien
- ◆ Si vous présentez un effet indésirable, même mineur, contactez votre médecin ou votre pharmacien

10

## Quels professionnels de santé peuvent m'aider à sortir de ce cercle vicieux ?

Votre **médecin traitant** reste le premier interlocuteur pour évaluer avec vous la douleur et définir ensemble les moyens de la prendre en charge. Plusieurs consultations peuvent être nécessaires pour trouver des moyens efficaces, notamment si la situation est complexe et/ou dure depuis plusieurs mois. Si besoin, il vous orientera vers un **spécialiste** en fonction du type de douleur. Dans certaines situations, l'orientation vers une **Structure Spécialisée Douleurs Chroniques (SDC)** vous sera proposée<sup>(4)</sup>.

Le parcours de prise en charge de la douleur chronique est souvent long et complexe, il nécessite du temps, de la réflexion et de l'observation, d'où, quelquefois, le sentiment de ne pas être compris. Il faut absolument éviter de demeurer dans le cercle vicieux douleur-tension-stress et en parler dès que possible avec son médecin afin de trouver les solutions les plus efficaces<sup>(4),(10)</sup>.



# 10 CONSEILS SUR LA DOULEUR

## 1 Soyez attentif aux signes d'alerte

N'essayez pas de prendre en charge vous-même vos symptômes, si votre douleur :

- ◆ **Est violente**, inattendue et survient de façon brutale (notamment une douleur "serrant" fortement dans la poitrine) ;
- ◆ **Revient de façon répétitive** sans cause apparente ;
- ◆ **Fait soupçonner une maladie grave** (comme une appendicite) ;
- ◆ **S'accompagne d'autres signes** comme un état de malaise général, une forte fièvre, un gonflement inhabituel de la zone douloureuse, une diminution de la force dans un membre . . .

Ces signes peuvent être les symptômes d'une maladie plus grave, vous devez consulter un médecin<sup>(1)</sup>.

## 2 Ce que vous ne devez pas faire vous-même

Il ne faut pas prendre de vous-même un traitement si :

- ◆ Vous êtes atteint d'une **maladie grave des reins, du foie ou du cœur** ;
- ◆ Vous avez un **risque connu de saignement** (maladie hémorragique, prise de médicaments anticoagulants...).

Il ne faut pas continuer de vous-même un traitement contre la douleur si :

- ◆ La **douleur persiste** ;
- ◆ Le traitement vous semble **insuffisamment efficace** ;
- ◆ La **douleur vous réveille la nuit**<sup>(1)</sup>.

### 3

## Adoptez de bonnes habitudes d'hygiène de vie

Ces habitudes peuvent prévenir l'apparition de certaines douleurs, il est donc très important de suivre ces conseils :

- ◆ **Une bonne hygiène bucco-dentaire** et des visites régulières chez le dentiste pour éviter les douleurs dentaires ;
- ◆ **Des exercices physiques** pour renforcer votre musculature, des changements de posture au fil de la journée, ou encore une perte de poids pour éviter les douleurs de dos ;
- ◆ **Un examen ophtalmique** régulier pour éviter certains maux de tête<sup>(1)</sup>.

### 4

## Bien respecter les règles d'utilisation des antalgiques

Les antalgiques diminuent ou suppriment la douleur en bloquant le cheminement du signal nerveux à des niveaux différents qui dépendent de la nature de la molécule. Certains antalgiques peuvent avoir des propriétés dites anti-inflammatoires qui contribuent à diminuer la douleur.



Pour bien utiliser un antalgique il faut donc respecter :

- ◆ **La posologie ;**
- ◆ **Un intervalle de temps suffisant entre 2 prises ;**
- ◆ **La dose maximale quotidienne.**

Le non-respect de ces règles peut entraîner des complications notamment un risque de surdosage. Si le traitement antalgique n'est pas rapidement efficace et que votre douleur persiste, vous devez consulter votre médecin traitant et lui préciser quel type de traitement vous avez pris (médicament, dose, fréquence)<sup>(1)</sup>.

## 5 Peut-on soigner autrement la douleur qu'avec des médicaments ?

Il existe des techniques non médicamenteuses pour soulager la douleur, complémentaires aux approches médicamenteuses. Ces techniques peuvent être de différents types :

- ◆ **Les approches physiques** comme les massages, la kinésithérapie, la physiothérapie (application de chaleur, de froid, de courant électrique), la balnéothérapie, les contentions (corset de maintien lombaire, collier de mousse, "strapping"), l'éducation posturale et gestuelle ;
- ◆ **D'autres méthodes, dites psychocorporelles**, qui agissent à la fois pour un bien-être psychique et corporel (exemple : la sophrologie, la méditation, l'hypnose...);
- ◆ **D'autres recours thérapeutiques** (l'acupuncture, l'ostéopathie, l'homéopathie...), bien que non confirmées scientifiquement, peuvent être efficaces auprès de certaines personnes<sup>(4)</sup>.

## 6 Est-il vrai que mon mode de vie influence ma douleur ?

Oui, et cela peut devenir un cercle vicieux. Par exemple, le manque de sommeil aggrave le vécu douloureux et, en même temps, la douleur perturbe la qualité de sommeil. Le vécu douloureux peut amener à des compensations alimentaires (sucrées, grasses, alcoolisées...) et une mauvaise alimentation influence l'expérience douloureuse en l'aggravant. Une activité physique importante (travail, loisirs...) peut vous faire oublier la douleur, mais elle la renforce puisque le corps va être soumis à un rythme qui le malmène et l'épuise.

**La prise en charge globale** impose donc de s'interroger sur la prise en charge de votre douleur et sur votre mode de vie<sup>(4)</sup>.



## 7

## Occupez-vous l'esprit

La douleur change et se transforme au fil du temps. Si elle n'a rien d'imaginaire, son intensité se module selon le contexte familial, professionnel, social, les émotions perçues, le niveau d'anxiété et de dépression.

En ayant l'esprit occupé à vos activités, **vous porterez moins d'attention à votre douleur** et vous ne renforcerez pas sa perception<sup>(4)</sup>. Vous pourriez par exemple :

- ◆ Écouter de la musique, ou regarder un programme télévisé,
- ◆ Participer à des jeux de société, maintenir vos loisirs habituels
- ◆ Focaliser votre esprit sur des choses agréables : vos prochaines vacances, des idées de sorties, des visites aux membres de votre famille...

## 8

## Soyez pro-actif pour soulager votre douleur

Pour mieux vivre avec une douleur chronique, il est indispensable de bien la connaître. Cette connaissance vous aidera à mieux gérer les crises douloureuses, à anticiper des événements qui pourraient favoriser votre douleur ou encore à mieux prendre votre traitement en comprenant l'intérêt de la posologie qui a été déterminée pour vous<sup>(4)</sup>.

Être pro-actif pourrait signifier :

- ◆ **Accepter de vous faire aider ;**
- ◆ **Adapter votre activité physique, professionnelle, familiale et sociale ;**
- ◆ **Vous informer sur votre maladie ;**
- ◆ **Participer à un programme d'éducation thérapeutique** organisé dans votre région<sup>(4)</sup>.



## 9

## Limitez le stress

Dans toutes les douleurs chroniques, on constate un effet du stress, de l'anxiété, de la dépression et du manque de sommeil. Les différentes prises en charge possibles doivent vous aider à **interrompre ce cercle vicieux**. Si la plupart des **méthodes dites psychocorporelles** nécessitent un entraînement, vous verrez que vous pourrez assez rapidement les utiliser de façon totalement autonome sous forme d'autorelaxation<sup>(4)</sup>.

Autre point clé pour limiter le stress : **l'activité physique**. C'est un élément essentiel de la prise en charge qui sera discuté avec votre médecin, il faut en effet trouver le bon équilibre entre mobilisation et maintien des capacités physiques et le besoin de repos. Votre médecin pourra vous conseiller une activité physique adaptée, c'est-à-dire une activité qui mobilise votre corps dans des conditions compatibles avec votre état de santé<sup>(4)</sup>.

## **10** Pour résumer, agir au quotidien

- ◆ **Sachez qu'il faut toujours soulager votre douleur** : la douleur est un symptôme qu'il faut combattre et les moyens thérapeutiques existent. Son soulagement est inscrit à la loi ;
- ◆ **Ne laissez aucune douleur s'installer** : la douleur est une perception et la mémoire d'anciens souvenirs douloureux peut renforcer cette perception ;
- ◆ **Décodagez votre douleur pour en parler à votre médecin** : ses caractéristiques, son évolution avec un traitement ;
- ◆ **Mettez en pratique les conseils d'hygiène de vie** que votre médecin traitant vous donne ;
- ◆ **Soyez acteur de votre prise en charge**<sup>(4)</sup>.

### BIBLIOGRAPHIE

<sup>1</sup> SFETD. Société française d'étude et de traitement de la douleur. Les plans douleur. <http://www.sfetd-douleur.org/plans-douleur>. Date de dernière consultation : 30.04.19.

<sup>2</sup> INSERM. Douleur. Pour qu'elle ne soit plus vécue comme une fatalité. Dernière mise à jour : 01.05.2016.

<sup>3</sup> Acapo S et al. Définition et évaluation de la douleur. *Kinesither Rev* 2017 ; 17(186) :44-55.

<sup>4</sup> SFETD. Société française d'étude et de traitement de la douleur. La douleur en questions. Quand les professionnels de santé vous expliquent la douleur et les traitements. 2018.

<sup>5</sup> Académie Nationale de Médecine. Rapport. Les douleurs chroniques en France. Recommandations de l'Académie nationale de médecine pour une meilleures prise en charge des malades. Octobre 2018.

<sup>6</sup> Bouhassira D et al. Prevalence of chronic pain with neuropathic characteristics in the general population. *Pain* 2008 ; 136 :380-387.

<sup>7</sup> SFETD. Société française d'étude et de traitement de la douleur. Livre blanc de la douleur 2017. État des lieux et propositions pour un système de santé éthique, moderne et citoyen. Editions Med-Line. 2017.

<sup>8</sup> FHF. Les médicaments de la douleur : les paliers de l'OMS. Mise à jour le 22 mai 2017.

<sup>9</sup> AFSSAPS. Médication officinale. Tout ce que vous devez savoir sur les médicaments en accès direct à la pharmacie. Juin 2008 <https://ansm.sante.fr/content/download/13001/158336/version/2/file/regles-dor.pdf> Date de dernière consultation : 30.04.19.

<sup>10</sup> Allaz AF et Cedraschi C. Douleurs chroniques et émotions. *Rev Med Suisse* 2014 ; 10 :221.

<sup>11</sup> AFSSAPS. Douleur de l'adulte. Bien vous soigner avec des médicaments disponibles sans ordonnance. Juin 2008.

# MIEUX SE SOIGNER, C'EST AUSSI MIEUX COMPRENDRE SA MALADIE.

Nous avons souhaité vous accompagner dans cette démarche au travers de la collection de brochures Zentiva en vous donnant les informations principales sur les pathologies, les traitements mais également pour vous apporter des conseils de prévention, et des règles hygiéno-diététiques à appliquer au quotidien.

— Demandez-les à votre pharmacien  
ou téléchargez-les sur [www.zentiva.fr](http://www.zentiva.fr) —



Informations Médicales :

Services et appels  
gratuits

0 800 089 219