



Vous avez mal? Il faut en parler!

Qu'est-ce-que la douleur?

La douleur est **une sensation désagréable** et complexe (**sensorielle et émotionnelle**). Cette sensation provient de l'excitation des nerfs lors d'une lésion tissulaire réelle ou potentielle. Les nerfs sont répartis dans tout le corps: à la surface de la peau mais aussi à l'intérieur du corps (dans les muscles, les articulations ...). Ils sont comme des fils électriques qui propagent l'information vers le cerveau en passant par la moelle épinière.

La douleur est un **signal d'alarme** et vous alerte sur un dysfonctionnement de l'organisme, une blessure, une maladie...

D'où vient-elle?

La douleur peut provenir d'une **lésion tissulaire visible** (piqûre, coupure), d'une **lésion tissulaire invisible** (blessure d'un organe intérieur) ou d'une **lésion d'un nerf ou du système nerveux** (zona).

Elle peut aussi provenir de **troubles psychiques**. Elle est influencée par l'humeur (anxiété, dépression), par les émotions (peur, colère), par les souvenirs d'anciennes douleurs.

L'origine de la douleur est le plus souvent évidente (fracture, brûlure). Mais il arrive parfois que la douleur soit difficile à expliquer.

Y-a t'il différents types de douleurs?

Il existe **2 types de douleurs**:

Douleur aiguë

- ❑ elle ne dure pas longtemps
- ❑ elle est due à une cause précise (Maladie, soins, opération, brûlure...).
- ❑ elle disparaît quand la cause est traitée

Il est important de traiter la douleur aiguë et de rechercher sa cause car plus elle dure plus elle risque de devenir chronique.

Douleur chronique

- ❑ elle dure depuis plus de 3 mois
- ❑ elle accompagne souvent une affection bien déterminée (arthrose, céphalées...)
- ❑ elle peut aussi persister même si la cause de la douleur a disparu

Elle est difficile à comprendre. Elle peut perturber la vie quotidienne et entraîne des modifications de l'humeur et devient une maladie à part entière.

Que faire en cas de douleur?

En cas de douleurs légères à modérées, vous pouvez dans un premier temps avoir recours à l'automédication. Certains médicaments sont disponibles à la pharmacie sans ordonnance. Parlez-en toujours à votre pharmacien, qui vous conseillera sur le médicament le plus adapté.



Si votre douleur persiste ou est trop importante, consultez rapidement à votre médecin qui pourra établir un diagnostic.

Il est important de bien décrire ce que vous ressentez, avec les mots qui vous viennent à l'esprit: cela permettra de trouver l'origine de la douleur.

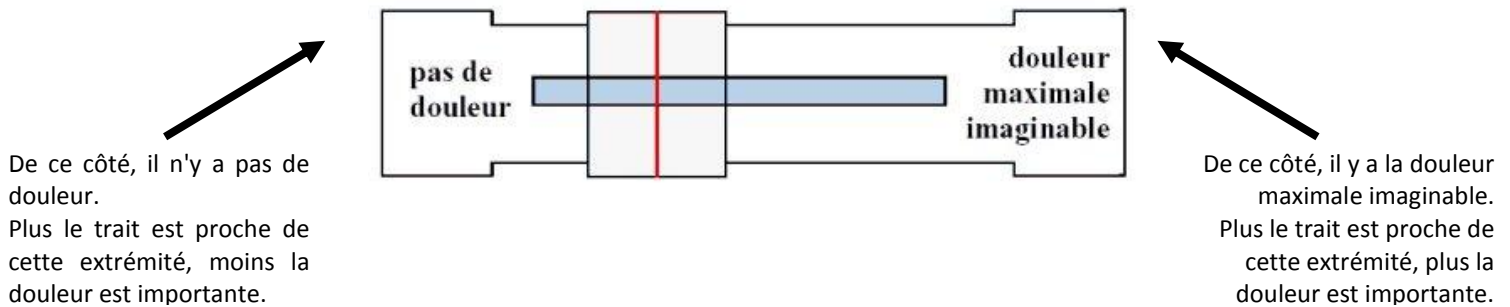
Il est important ensuite d'évaluer l'intensité de la douleur car tout le monde ne ressent pas la douleur de la même façon: cela permettra de la traiter efficacement.

Comment mesurer la douleur?

Pour mesurer l'intensité de votre douleur, le médecin utilise des **échelles d'évaluation**. Voici quelques échelles qu'il pourrait vous montrer.

Echelle visuelle analogique (EVA)

La réglette représente l'intensité de la douleur.

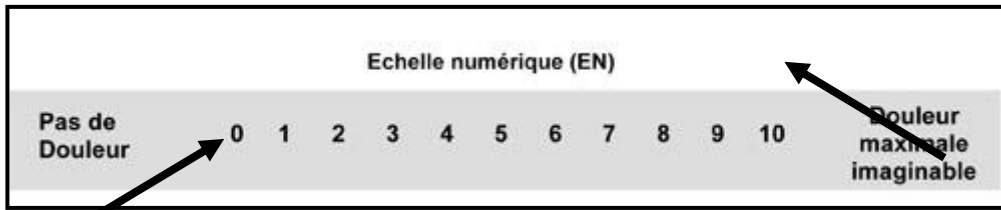


"Pouvez-vous me montrer en déplaçant le trait rouge l'intensité actuelle de votre douleur?"

"Place le doigt aussi haut que ta douleur est grande."



Echelle numérique (EN)



La note 0 correspond à "pas de douleur".

La note 10 correspond à la douleur maximale imaginable.

"Pouvez-vous me dire la note qui décrit le mieux l'importance de votre douleur?"

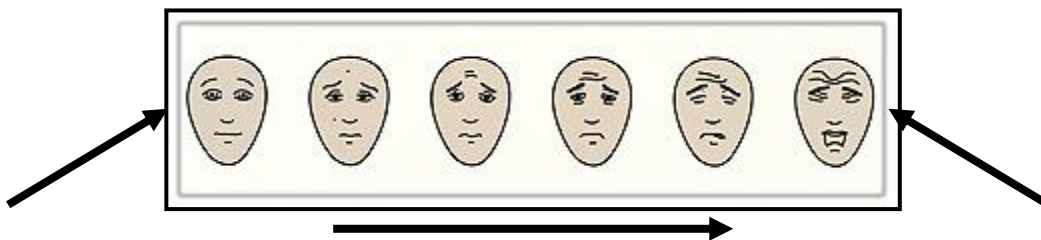
Echelle verbale simple (EVS)

- 0 : Pas de douleur
- 1 : Douleur faible
- 2 : Douleur modérée
- 3 : Douleur intense
- 4 : Douleur extrêmement intense

"Quelle est le niveau de votre douleur?"

Echelle des visages

Ces visages montrent combien on peut avoir mal.



Celui-là montre quelqu'un qui n'a pas mal du tout.

Ceux-là montrent quelqu'un qui a de plus en plus mal.

Celui-là montre quelqu'un qui a très très mal.

Choisis le visage qui montre combien tu as mal en ce moment."

Comment traiter la douleur?

Quand c'est possible, il faut **traiter la cause** de la douleur (fracture, infection...).

Parallèlement pour soulager la douleur, il existe de nombreux médicaments.

Des techniques non médicamenteuses sont également disponibles.

Les médicaments anti-douleur sont appelés **antalgiques**.

Il y a trois catégories de médicaments anti-douleur, en fonction de leur puissance d'action.

- Les antalgiques de **palier 1**

Ils sont destinés à traiter les douleurs légères ou modérées.

Il s'agit de l'aspirine, du paracétamol ou des AINS tels que l'ibuprofène, le kétoprofène, le naproxène...

- Les antalgiques de **palier 2**

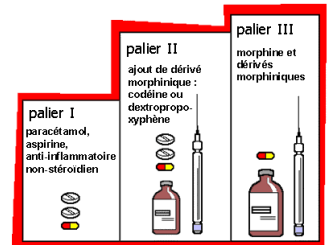
Ils sont destinés à traiter des douleurs modérées ou sévères ou des douleurs qui ne sont pas assez soulagées par les antalgiques de palier 1.

Il s'agit de la codéine, et du tramadol, seuls ou associés au paracétamol ou aux anti-inflammatoires.

- Les antalgiques de **palier 3**

Ils sont destinés à traiter des douleurs intenses qui sont rebelles aux autres antalgiques.

Il s'agit de la morphine et de ses dérivés .



D'autres médicaments peuvent également être utilisés pour combattre la douleur. Ils sont nommés co-analgésiques

- Les antidépresseurs, les anticonvulsivants
- Les anesthésiques locaux

Dans certains cas, un accompagnement par un psychologue ou une consultation avec un psychiatre sont proposés en complément des différents traitements.

A côté des médicaments, d'autres techniques non médicamenteuses sont disponibles pour traiter la douleur: l'**acupuncture**, l'**application de froid** (poches à glace) ou **de chaud** (bouillotte), les **massages**, l'**ostéopathie**, les méthodes de **relaxation** (sophrologie, hypnose).

