

Je commande les articles suivants:

- Fibromyalgie
Brochure, gratuite (F 371)
 - Restez souple et en forme!
Dépliant, gratuit (F 1001)
 - Puissance concentrée
Dépliant, gratuit (F 1002)
 - L'impact de l'alimentation
Brochure, gratuite (F 431)
 - Moyens auxiliaires
Catalogue, gratuit (F 003)
 - Hérisson pour le massage
Très souple (A), souple (B), dur (C)
CHF 12.50* (A)
CHF 10.50* (B, C)
(N° d'art. 0009A, B, C)
 - Pince de ménage
pour petites languettes et poignées
CHF 33.50* (N° d'art. 5403)
- * Frais de port non inclus, sous réserve de modification de prix
- Je souhaite soutenir le travail d'intérêt général de la Ligue suisse contre le rhumatisme. Veuillez m'envoyer les informations correspondantes.
 - Je souhaite devenir membre de la Ligue suisse contre le rhumatisme. Veuillez me contacter.

Numéro de téléphone _____

E-mail _____



Ligue suisse contre le rhumatisme
Notre action – votre mobilité



Conseil, mobilité, accompagnement: nous aidons les personnes atteintes de rhumatismes à mieux vivre au quotidien.

Ligue suisse contre
le rhumatisme

Tél. 044 487 40 00

info@rheumaliga.ch

www.ligues-rhumatisme.ch



**Faites un don avec
TWINT!**



Scannez le code QR avec
l'app TWINT



Confirmez le montant et
le don



Société
Suisse de
Rhumatologie



Ligue suisse contre le rhumatisme
Notre action – votre mobilité



F 1000 / 3000 / OD / 7.2023

Comprendre la douleur

Éviter la chronification

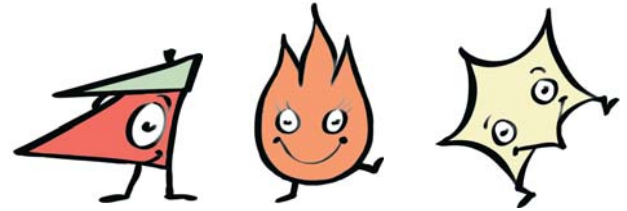


Cerveau

Comment fonctionne la douleur? Un voyage au cœur du système nerveux.

La douleur a de nombreux visages. La douleur peut être sourde, lancinante, profonde ou encore superficielle. Elle peut se manifester au repos ou à l'effort, être permanente ou intermittente. Son intensité est également variable allant de douleurs légères à fortes.

La douleur est habituellement déclenchée par des stimuli douloureux tels que la pression, la chaleur ou le froid intense et l'inflammation. Les facteurs déterminants sont donc des stimuli mécaniques, thermiques ou chimiques dans les tissus.



Stimulus douloureux mécanique

Stimulus douloureux thermique

Stimulus douloureux chimique

Parfois, il suffit d'une perception sensorielle, d'une pensée ou d'un souvenir pour que nous ressentions la douleur. Dans le cas d'une évolution chronique et de troubles psychiques, la douleur peut occuper un champ de projection de plus en plus important dans le système nerveux central et le corps. En d'autres termes, si la douleur devient chronique, elle prend plus de place qu'elle ne devrait.

Système nerveux central et végétatif

La moelle épinière et le cerveau forment ensemble le système nerveux central. La moelle épinière est le poste de contrôle à proprement parler de notre corps.



Les réflexes (de protection) sont déclenchés directement dans la moelle épinière.

Les informations provenant du corps entier y sont analysées, triées puis ralenties ou transmises au cerveau. Ce n'est qu'alors que nous les percevons. A l'exception de certains réflexes de protection qui sont déclenchés directement dans la moelle épinière, sans activation directe du cerveau.

La douleur prend donc naissance dans le cerveau. Ce dernier a la capacité d'amplifier ou d'atténuer ces informations douloureuses, et ainsi d'augmenter ou de diminuer la perception de la douleur. Il y a donc une part subjective dans le ressenti de la douleur.

Le système nerveux végétatif contrôle des processus automatiques comme le sommeil ou la digestion. Il est étroitement lié à notre cerveau, tout comme le système immunitaire et le système endocrinien, qui contrôle des fonctions essentielles de notre corps par le biais d'hormones. Tous ces systèmes sont impliqués dans la manière dont la douleur est ressentie. A l'inverse, la douleur influence aussi ces systèmes. Nos pensées, nos émotions et nos sentiments sont également impliqués dans la gestion et la perception de la douleur.

Système nerveux périphérique

Plusieurs millions de kilomètres de voies nerveuses relient le corps tout entier à la moelle épinière et celle-ci au cerveau. Les nerfs sont des fibres nerveuses qui enregistrent les stimulations provenant des tissus et les transmettent au système nerveux central. Ils se chargent également de transporter des messages de la moelle épinière au reste du corps (par exemple aux muscles pour les faire bouger). Le nombre de ces fibres nerveuses varie d'un individu à l'autre et d'une partie du corps à l'autre. C'est pour cela que certaines parties du corps sont plus sensibles (par exemple le bout des doigts). Les nerfs sont dits «neuro-plastiques», ce qui signifie qu'ils peuvent évoluer tout au long de la vie. Lors de

l'apprentissage de nouvelles choses, les nerfs s'adaptent.

Les fibres nerveuses spécialisées dans la douleur sont réparties dans tout le corps. Le seuil à partir duquel la douleur est transmise est très individuel. On parle de seuil de stimulation individuel.

Cerveau

Beaucoup d'informations se passent dans le cerveau de manière inconsciente. Les sentiments, les souvenirs ou les instincts peuvent être mémorisés sans que nous n'y prêtions vraiment attention. Nous percevons plus consciemment les mouvements, la parole ou les informations sensorielles perçues par nos 5 sens (tel que l'ouïe ou la vue par exemple) si nous y prêtons vraiment attention. Les informations mémorisées consciemment ou inconsciemment sont toutes interconnectées : nos sens sont liés avec nos souvenirs et nos sentiments, nos mouvements avec nos instincts, etc. Un réseau individuel de circuit de neurones se forme ainsi pour chaque activité et chaque pensée. Ce réseau est appelé matrice ou modèle.

La douleur forme, elle aussi, un circuit neuronal de perceptions, de mouvements et d'émotions. Ce circuit est sans cesse réactivé lors d'expériences similaires tel un

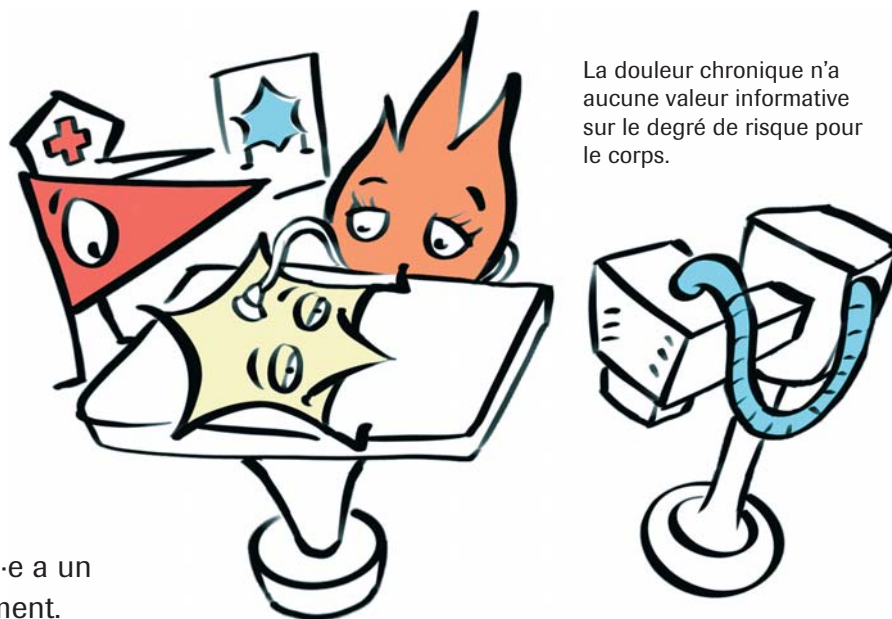
cercle vicieux. Par exemple, la simple idée d'une craie qui grince sur le tableau noir peut déclencher une douleur. Une matrice de douleur peut persister bien au-delà de la guérison des tissus. Etant donné que le cerveau est, comme les nerfs, neuroplastique et qu'il est ainsi capable d'apprendre tout au long de la vie, les schémas peuvent toujours être modifiés.



La douleur est vitale.
Elle avertit en cas de danger.

Pourquoi la douleur apparaît-elle ?

La douleur est un signal d'alarme. Elle avertit le corps d'un danger potentiel, idéalement avant que les tissus ne soient réellement endommagés. La douleur est



La douleur chronique n'a aucune valeur informative sur le degré de risque pour le corps.

donc nécessaire à la survie. Chacun-e a un système d'alarme réglé individuellement. Quand tout fonctionne normalement, il se calme une fois le danger passé.

En cas de stimuli douloureux répétitifs (y compris émotionnels), de blessures récurrentes ou de maladies, le seuil de sensibilité de ce système d'alarme peut s'abaisser. Si ces stimuli persistent et que les signaux douloureux sont mal traités, un stimulus de faible intensité suffira pour produire une sensation douloureuse. Si la douleur a été particulièrement forte, traumatisante ou qu'elle a persisté sur une longue durée, elle restera dans la mémoire du système nerveux. Ainsi, le système d'alarme continue à signaler la douleur, même si le corps n'est pas (ou plus) en danger.

Douleurs chroniques

La douleur chronique peut être déclenchée soit par un stimulus toujours présent (par exemple un rhumatisme inflammatoire, une lésion tissulaire ou une tumeur), soit justement par un schéma de douleur erroné dans le système nerveux central et périphérique. Dans le second cas, le système d'alarme se manifeste souvent et fortement, bien que, selon le rapport médical, il n'y ait pas ou plus de lésion tissulaire. Par contre-coup, les nerfs périphériques transmettent trop de stimuli, même inoffensifs, à la moelle épinière. Celle-ci signale toutes ces informations de façon incontrôlée au cerveau qui leur accorde beaucoup d'attention et réduit le blocage naturel de la

douleur. C'est ainsi qu'un stimulus même minime peut engendrer une sensation douloureuse importante. La matrice de la douleur reste activée et se renforce constamment. Même une odeur, un son, un souvenir ou le tissu d'un vêtement sur la peau peuvent activer un tel schéma de douleur chez une personne concernée. La douleur chronique est réelle. Elle n'est pas imaginaire. Elle n'est toutefois pas proportionnelle à l'ampleur de la blessure ou du danger pour le corps.



Selon l'association internationale pour l'étude de la douleur (IASP), la douleur est une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable associée à une lésion tissulaire réelle ou potentielle ou décrite dans ces termes.

*nerfs périphériques
du tissu au cerveau*



Les nerfs périphériques transmettent les stimuli mécaniques, chimiques ou thermiques au cerveau.

cerveau

Lancer l'alerte ou non ?
Le cerveau décide si et
quand la douleur est perçue.

matrice

*nerfs périphériques
du cerveau au tissu*



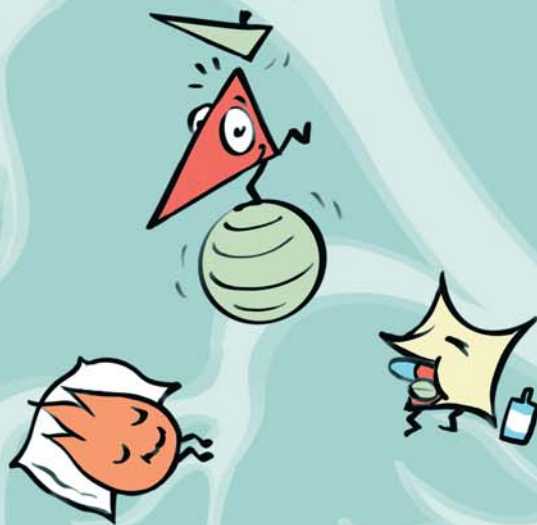
Demandez-vous ? :
Qu'est-ce qui me fait du bien ?
Quel est mon objectif ?

système nerveux central

moelle épinière

Les réflexes (de protection)
sont déclenchés directement
dans la moelle épinière.

colonne vertébrale



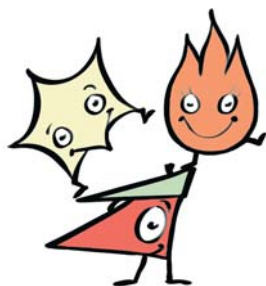
Les causes physiques de la douleur
doivent être traitées en conséquence.



En cas de douleur chronique, le
succès est le fruit de petites étapes.
Les échecs font partie du processus !

Reprenez le contrôle: en cas de douleurs chroniques, faites appel à une aide professionnelle. Votre médecin de famille peut vous aider à trouver le bon spécialiste.

→ La douleur chronique est le résultat de facteurs biologiques, émotionnels et psychiques qui se renforcent mutuellement de manière négative.



Qu'est-ce qui soulage la douleur? Identifier et rompre le cercle vicieux.

La douleur doit être investiguée afin d'en comprendre la cause (maladie sous-jacente, blessure etc.). En cas de douleur aiguë (=nouvelle), l'origine est souvent identifiable et s'explique par un dommage. En cas de douleurs chroniques à début insidieux, il est souvent plus rare de pouvoir déterminer son origine.

Il est essentiel pour la personne vivant avec des douleurs de les analyser en tenant, par exemple, un journal pendant quelques jours afin de déterminer ses caractéristiques: qu'est-ce qui soulage la douleur? Qu'est-ce qui me fait du bien? Qu'est-ce qui, au contraire, augmente la douleur? Ainsi, la personne concernée par les douleurs chroniques en devient son experte.



Traiter les causes

Si la douleur a des causes physiques, celles-ci doivent être traitées. Les inflammations et les maladies chroniques sont habituellement traitées par des médicaments.

Les problèmes mécaniques principalement par la physiothérapie ou l'ergothérapie avec un entraînement ciblé, et si cela n'est pas possible autrement, par la chirurgie.

Un traitement antalgique (=contre les douleurs) est également important en cas de douleurs insidieuses (subaiguës) et chroniques. Il doit être prescrit par un médecin et adapté régulièrement selon les situations. Il existe plusieurs familles d'antalgiques ayant différents degrés d'intensité mais aussi d'effets secondaires. On distingue les antalgiques qui contiennent des stupéfiants comme la morphine (antalgiques majeurs) et d'autres, d'intensité moins forte, qui ne contiennent pas d'opiacés (antalgiques mineurs). Les psychotropes (antidépresseurs et neuroleptiques) sont également un élément important du traitement de la douleur. Leur prescription ne signifie pas forcément qu'une maladie mentale est présente.



Les objectifs de traitement doivent être attrayants et réalistes.

Définir les objectifs du traitement

Ne placez pas la barre trop haut !

Obtenir la disparition des douleurs n'est pas un objectif réaliste à court terme en cas de douleurs persistantes. En revanche, les objectifs réalisables à court terme sont axés sur la maîtrise et le contrôle de la douleur et sa diminution.

Les objectifs du traitement devraient se baser sur les questions « Qu'est-ce qui me fait du bien ? », « Quel est mon objectif ? » et « Qu'est-ce que je veux éliminer ? ». Ils devraient être axés sur les besoins subjectifs, et non sur les normes sociales. Ils doivent être formulés de manière positive, sans faire référence à un éventuel comportement fautif. Déterminez donc des objectifs réalistes, attrayants et mesurables. Fixez vos objectifs dans le temps, vérifiez-les et adaptez-les en permanence.



Les échecs font partie du processus. Ne vous laissez pas détourner de votre objectif principal.

Rompre le cercle vicieux

Pour modifier les circuits pathologiques du cerveau impliqués dans la douleur, il faut les remplacer par de nouveaux circuits. Cela nécessite de modifier son comportement. Un changement de comportement se compose de plusieurs étapes :

- 1) Déterminer quelles activités ont une influence négative sur la douleur.
- 2) Chercher des stratégies pour changer ces activités.
- 3) Formuler les objectifs.
- 4) Intégrer concrètement les changements dans la vie quotidienne.
- 5) Apprendre à éviter ou à surmonter les rechutes qui font partie du processus.

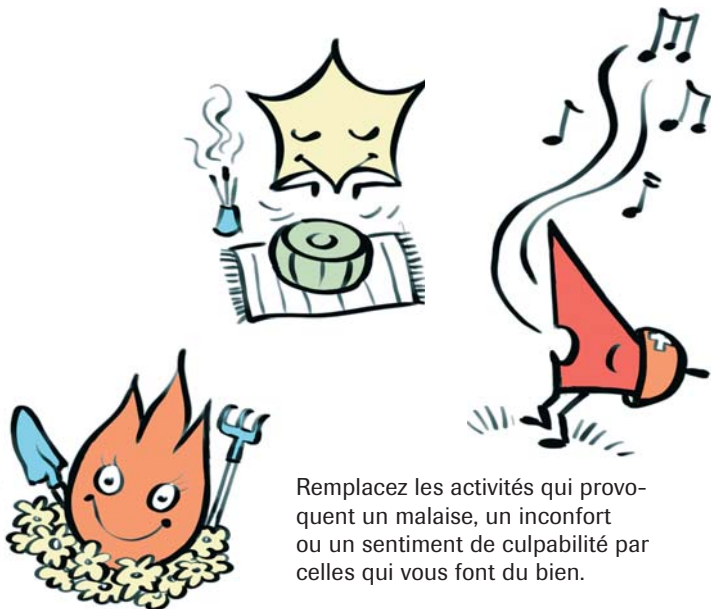
Le succès étape par étape

Les personnes touchées par la douleur sont souvent limitées dans leurs activités, embarquées dans un schéma d'inactivité ou de passivité. Dans les deux cas, le « pacing » (en anglais, « garder le rythme ») permet de réintégrer les activités dans la vie quotidienne avec le moins de douleurs possible.

Le pacing consiste à estimer une quantité maximale d'effort réalisable pour une activité choisie. On teste donc à partir de quand la douleur apparaît ou, si elle est constante, à partir de quand elle s'intensifie. Avec 80 % de ce dosage, on s'entraîne tous les jours pendant au moins deux semaines. Ensuite, le dosage est recalculé et l'entraînement adapté. Avec cette technique, il est important de ne pas dépasser le dosage prescrit, même les bons jours ! Ainsi, l'activité peut être réintégrée et mémorisée dans le cerveau sous forme d'un nouveau modèle sans douleur.

Exercice physique et détente

L'exercice physique est un élément central d'un traitement efficace de la douleur. L'exercice physique doit être plaisant, individuel et adapté aux besoins. Il devrait se composer d'un maximum d'activités quotidiennes et d'un entraînement ciblé. L'entraînement doit être adapté aux besoins et aux intérêts individuels et être augmenté



Remplacez les activités qui provoquent un malaise, un inconfort ou un sentiment de culpabilité par celles qui vous font du bien.

lentement. Le plaisir et le succès renforcent le sentiment de bien-être et aide à suivre un entraînement régulier avec motivation.

La détente est également essentielle à notre bien-être. La détente n'est pas nécessairement synonyme d'inactivité passive.

Le cerveau est détendu lorsqu'il se trouve dans la bonne zone entre le surmenage et le manque de stimulation. Cet état est appelé flow (en anglais : couler, s'écouler). Le meilleur moyen d'atteindre le flow est de pratiquer une activité dans laquelle on peut s'immerger complètement sans être débordé. On peut se détendre en faisant du yoga, en enlevant les mauvaises herbes au jardin, en jouant aux cartes ou en chantant.

De nombreuses personnes souffrant de douleurs ont des troubles du sommeil. Le sommeil est extrêmement important pour tous les processus physiques et psychiques de notre corps. Le traitement des troubles du sommeil fait donc logiquement partie de tout traitement de la douleur.

Mentions légales

Auteurs :
Martina Rothenbühler, physiothérapeute diplômé HES,
CAS Schmerz Basic, Ligue suisse contre le rhumatisme

Comité consultatif :
Dr méd. Michael Gengenbacher, directeur médical de l'appareil locomoteur et de la médecine interne, ZURZACH Care
Martina Berchtold-Neumann, psychologue diplômée, FSP, Stein am Rhein
Martina Roffler, physiothérapeute diplômé HES, Ligue suisse contre le rhumatisme

Lectorat spécialisé en français :
Dre Aline Schläpfer-Pessina, Cheffe de clinique adjointe, Service de rhumatologie, Centre hospitalier universitaire vaudois

Illustrations :
Nicolas d'Aujourd'hui, nix-productions, Bâle

Conception :
Bleil + Grimm GmbH, Laufenburg

Direction du projet :
Marianne Stäger, Ligue suisse contre le rhumatisme

Éditeur :
Ligue suisse contre le rhumatisme, 2^e édition 2023



B



Expéditeur:rice

Prénom/Nom _____
Rue/n° _____
NPA/localité _____
Date _____
Signature _____

Ligue suisse contre
le rhumatisme
Josefstrasse 92
8005 Zurich