



LA DOULEUR, C'EST QUOI ?

Derrière le seul mot **DOULEUR...** il s'en cache plusieurs ! Il est important de faire la distinction, car le traitement sera lui aussi différent.

ON DISTINGUE 4 TYPES DE DOULEUR :

LA DOULEUR NOCICEPTIVE :

Elle apparaît quand les nerfs de la sensibilité sont stimulés par une lésion, après une coupure, par exemple.

LA DOULEUR INFLAMMATOIRE :

Comme son nom l'indique, elle est provoquée par une inflammation ! Une atteinte articulaire dans la polyarthrite rhumatoïde, ou une infection comme un abcès dentaire ... Cette douleur s'accompagne souvent d'un gonflement (œdème), d'une sensation de chaleur et d'une rougeur.

LA DOULEUR FONCTIONNELLE :

Quand une douleur apparaît sans lésion neurologique ou inflammatoire, on parle de « douleur fonctionnelle » : côlon irritable, céphalée de tension, fibromyalgie ...

ET ENFIN,

LA DOULEUR NEUROPATHIQUE

Elle est causée par une atteinte du système nerveux qui conduit le cerveau à interpréter comme douloureuses des stimulations normalement indolores, ou qui amplifie la perception de la douleur (hyperalgésie).^{1,2}

Dans le cas d'un zona, même après guérison, certains patients peuvent avoir encore mal pendant plusieurs semaines, voire plusieurs mois. La douleur neuropathique peut aussi se manifester sous forme de sensations anormales douloureuses.³

QUELLE QU'ELLE SOIT, LA DOULEUR EMPRUNTE TOUJOURS LES MÊMES VOIES.

4 LA GESTION DE LA DOULEUR

Votre cerveau analyse ce signal douloureux et met en place un système pour atténuer la douleur.

2 LE RÉFLEXE

Ces fibres nerveuses, sensibles au toucher, activent des neurones appelés nociceptifs*, ce qui provoque un réflexe pour retirer votre main.

Au départ, il y a un signal ...

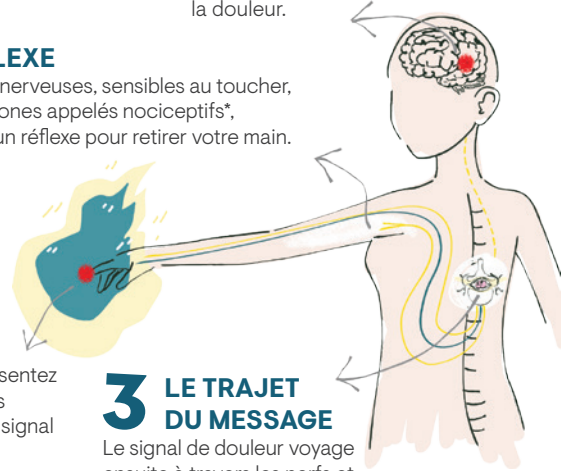
1 L'ORIGINE

Lorsque vous ressentez de la douleur, des fibres nerveuses envoient un signal de douleur.

3 LE TRAJET DU MESSAGE

Le signal de douleur voyage ensuite à travers les nerfs et la moelle épinière pour atteindre votre cerveau.

* Les neurones nociceptifs sont responsables de la perception des stimuli générateurs de douleur.



À noter : 2 types de douleur sont souvent associés : une douleur cancéreuse peut être à la fois inflammatoire et neuropathique.

MIEUX COMPRENDRE LA DOULEUR



SCAN ME

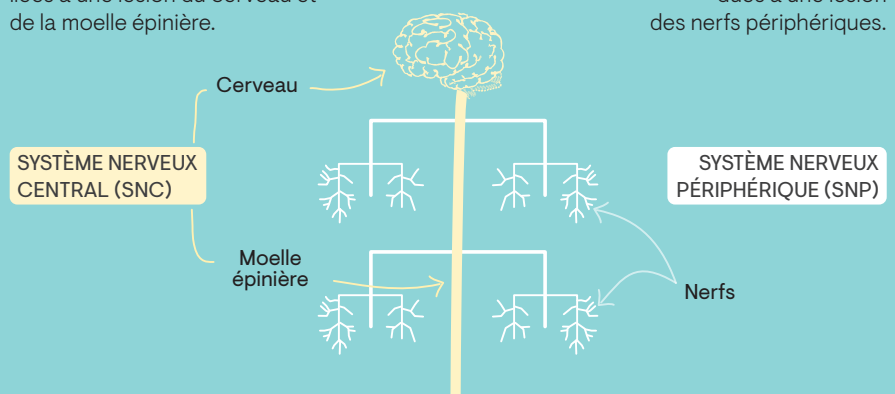
ON IDENTIFIE 2 TYPES DE DOULEUR NEUROPATHIQUE :^{1,4}

LES DOULEURS NEUROPATHIQUES CENTRALES

liées à une lésion du cerveau et de la moelle épinière.

LES DOULEURS NEUROPATHIQUES PÉRIPHÉRIQUES

dues à une lésion des nerfs périphériques.



La **DOULEUR NEUROPATHIQUE PÉRIPHÉRIQUE** résulte de dommages ou de maladies affectant le système nerveux périphérique, qui comprend tous les nerfs situés en dehors du cerveau et de la moelle épinière. Elle se manifeste souvent par des douleurs chroniques et invalidantes qui peuvent affecter considérablement la qualité de vie.

LE DIAGNOSTIC

Dites-le avec vos mots !

La douleur neuropathique est souvent sous-diagnostiquée⁸. D'où une prise en charge inefficace des personnes sur base d'essais et d'échecs qui peuvent durer plusieurs mois, voire plusieurs années².

Il est important que vous décriviez vos symptômes de la manière la plus précise et détaillée possible à votre médecin y compris l'historique des symptômes et leur évolution au fil du temps^{2,9}.

Vos mots «à vous» vont orienter le professionnel de santé vers un type de douleur lui permettant de vous proposer le traitement adapté.



Votre médecin peut procéder à un examen physique et, s'il soupçonne une douleur neuropathique, effectuer certains tests pertinents².

Seul le médecin est à même de diagnostiquer la cause de votre douleur. Communiquez-lui toutes les informations relatives à cette douleur.



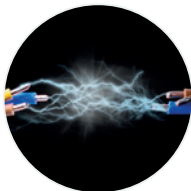
Brûlante



Chatouillante



Glaciale



Électrique



Piquante



QUELQUES CONSEILS

La douleur chronique peut impacter profondément votre qualité de vie au quotidien. Heureusement, il existe des gestes simples et concrets pour vous aider à mieux gérer votre douleur.

Voici quelques astuces pratiques, accessibles à tous, pour vous accompagner vers un peu plus de confort et de bien-être.

DOULEUR CHRONIQUE : QUELLES SOLUTIONS AU TRAVAIL ?

La douleur chronique peut causer des situations difficiles dans votre quotidien, y compris au travail. Comment maîtriser la situation? En trouvant un équilibre et en faisant des ajustements. Et en continuant à dialoguer avec votre supérieur, vos collègues, le médecin du travail et vos proches. Cette vidéo vous propose quelques conseils pratiques.



SCAN ME

BIEN MANGER POUR MIEUX SOULAGER LA DOULEUR

Voici **3 conseils** pour prendre soin de votre corps:

1 Mangez beaucoup de légumes, de fruits, de noix, de légumineuses et de céréales complètes ou de grains entiers. Ils ont des effets anti-inflammatoires et contribuent à une flore intestinale saine.



2 Evitez de manger des aliments provenant d'un paquet ou d'un sachet, car ils contiennent des sucres. La consommation de sucre a un effet négatif sur la douleur chronique. Mangez donc autant que possible des produits non transformés, non sucrés, sans additifs (numéros E).

3 Buvez environ 2 litres d'eau par jour. Évitez la déshydratation, car elle pourrait influencer la douleur chronique.



En savoir plus ?

Scannez le QR-code pour recevoir les conseils pratiques sur l'alimentation.



SCAN ME

QUESTIONNAIRE SUR LA DOULEUR

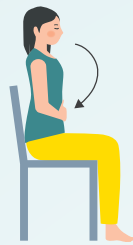
Retrouvez sur **changepain.be**, un questionnaire qui vous aidera à communiquer efficacement avec votre médecin et l'aider à établir un diagnostic précis.



SCAN ME

EXERCICE DE RESPIRATION POUR SE DÉTENDRE

Cet exercice de méditation est idéal pour retrouver rapidement le calme. Il ralentit le rythme cardiaque, réduit l'anxiété et peut vous aider à soulager certaines douleurs liées à la tension. Il consiste à se concentrer sur la respiration pour apaiser votre esprit et relâcher les tensions de votre corps.



1 Asseyez-vous droit, le dos bien aligné, et fermez doucement les yeux. Portez votre attention sur votre respiration.



2 Inspirez lentement et profondément par le nez, en sentant votre ventre se gonfler. Retenez votre souffle quelques secondes.



3 Expirez doucement par la bouche, en relâchant consciemment les tensions dans votre corps.



4 Répétez ce rythme pendant environ trois minutes. Essayez de libérer un peu plus de tension à chaque expiration.

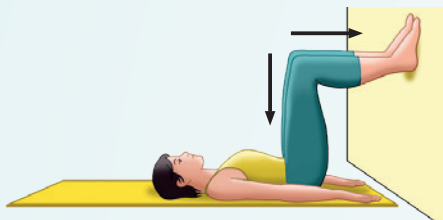
EXERCICES D'ENTRAÎNEMENT POUR LA COLONNE LOMBAIRE

Vivre avec la douleur peut être éprouvant, mais bouger reste essentiel pour aller mieux. Les exercices suivants peuvent vous aider à maintenir votre mobilité, à renforcer votre corps en douceur et à améliorer votre bien-être général. Chaque mouvement compte, à votre rythme et selon vos capacités.



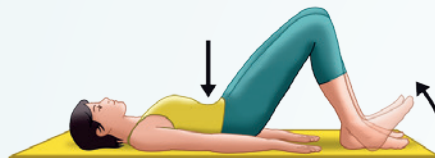
RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

- Faire les exercices chaque jour pendant 5 – 30 minutes
- Ne pas lutter contre la douleur
- Répéter les exercices 2-3 fois avec des pauses entre les exercices
- Exercices de contraction pendant 5 – 10 secondes
- Veiller à avoir une respiration régulière
- Éviter les mouvements excessifs dans les régions du corps préalablement lésées



1 Relâchement

Appuyer les pieds contre le mur en exerçant une légère pression et enfoncer la colonne vertébrale dans le sol, puis relâcher la pression.



2 Contraction de base, allongé sur le dos

Pointes de pied tendues, presser les talons sur le sol, contracter les abdominaux et les fessiers et enfoncer les vertèbres lombaires dans le sol.



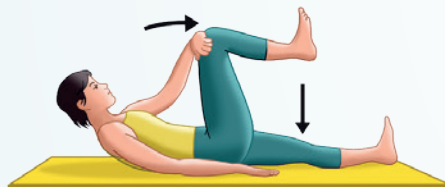
3 Allongé sur le dos

Lever la tête et les épaules, puis lever légèrement les bras et les appuyer contre une résistance imaginaire.



4 Contraction de base, allongé sur le dos

Toucher la jambe gauche avec la main droite et tenir pendant 5-10 secondes, puis répéter l'exercice pour l'autre jambe avec l'autre main.



5 Allongé sur le dos

Enfoncer le bras gauche et la jambe droite dans le sol, appuyer la main droite contre la jambe gauche puis changer de côté.



6 Allongé sur le dos

Lever les fessiers et la colonne, et contracter les abdominaux et les fessiers.



7 Allongé sur le dos

Entourer les genoux avec les deux mains et les ramener à la poitrine, ensuite, tendre les bras et appuyer les genoux contre la résistance des mains.



8 Contraction de base, allongé sur le ventre

Placer un coussin sous le ventre, pousser les talons vers l'extérieur, lever légèrement la tête.



9 Allongé sur le ventre

Lever les bras en forme de U et serrer les omoplates en direction de la colonne vertébrale.

JEUX



MOTS MÊLÉS

L	N	O	I	T	A	P	U	C	C	O	E	R	P
N	A	E	C	N	A	R	F	F	U	O	S	H	N
A	M	E	D	I	C	A	M	E	N	T	Y	E	I
T	D	T	C	N	E	I	T	U	O	S	R	O	N
U	U	S	I	C	L	E	U	G	I	F	R	R	F
R	M	I	T	O	P	A	R	O	T	L	E	E	L
E	A	L	S	N	T	Z	T	L	A	E	-	L	A
F	R	A	O	F	H	H	P	O	R	U	N	A	M
A	C	I	N	O	E	V	A	H	E	G	O	X	M
M	H	C	G	R	R	I	R	C	P	I	I	A	A
I	E	E	A	T	A	V	L	Y	U	T	S	T	T
L	R	P	I	E	P	R	E	S	C	A	N	I	I
L	I	S	D	N	I	E	R	P	E	F	E	O	O
E	T	N	E	M	E	T	I	A	R	T	T	N	N

DIAGNOSTIC
FAMILLE
FATIGUE
INCONFORT
INFLAMMATION
MARCHER
MEDICAMENT
NATURE

NERF
PARLER
PHYSIOTHERAPIE
PREOCCUPATION
PSYCHOLOGUE
RECUPERATION
RELAXATION
SOUFFRANCE

SOUTIEN
SPECIALISTE
TENSION
THERAPIE
TRAITEMENT
VIVRE

Solution

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

SUDOKU

						9		
	6			3				
	7	5	9			6		
	8		5		1			
	4		6			5		
							2	
1					7	2	9	
			8				5	6
					3		7	1

LA RECETTE

Cake à l'avoine et aux fruits rouges (sans lactose et sans gluten)



Ingrédients pour 8 parts

- 120 g de flocons d'avoine
- 30 g de noix de pécan
- 120 g de farine d'amande
- 2 bananes
- 1 œuf
- 60 g de fruits rouges (frais ou surgelés)
- Option: mélange de noix au choix

- 1 Préchauffez le four à 180 °C. Mixez les flocons d'avoine, les noix de pécan et la farine d'amande dans un robot de cuisine. Écrasez les bananes et ajoutez-les à la pâte, ainsi que l'œuf.
- 2 Tapissez un moule rectangulaire peu profond ou une plaque de cuisson de papier cuisson. Versez-y la pâte, puis répartissez les fruits rouges par-dessus. Option: hachez le mélange de noix et saupoudrez-le sur la pâte.
- 3 Faites cuire le cake pendant environ 40 minutes au four.

Astuce: Coupez le cake en parts, placez-les dans des sachets de congélation et mettez au congélateur. Parfait comme en-cas sain, voire même comme petit-déjeuner !



Pour une meilleure gestion de la douleur, inscrivez-vous à notre programme gratuit 'La trousse à outils'.



SCAN ME

Références :

1. Scholz J, Finnerup NB, Attal N, et al. The IASP classification of chronic pain for ICD-11: Chronic neuropathic pain. Pain 2019; 160: 53–9.
2. Colloca L, Ludman T, Bouhassira D, et al. Neuropathic pain. Nat Rev Dis Prim 2017; 3: 17002.
3. Weaver BA. The burden of herpes zoster and postherpetic neuralgia in the United States. J Am Osteopath Assoc 2007; 107: S2–7.
4. (IQWiG) I for Q and E in HC. How does the nervous system work? Inf. [Internet]. 2016. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279390/> (accessed March 23, 2021).
5. Johns Hopkins Medicine : «Pain: Acute and Chronic». Consulté sur Johns Hopkins Medicine.
6. Mayo Clinic : «Chronic Pain - Symptoms and Causes». Consulté sur Mayo Clinic.
7. Treede RD, Rief W, Barke A, et al. Chronic pain as a symptom or a disease: The IASP Classification of Chronic Pain for the International Classification of Diseases (ICD-11). Pain 2019; 160: 19–27.
8. May S, Serpell M. Diagnosis and assessment of neuropathic pain. F1000 Med Rep 2009; 1. DOI:10.3410/ml-76.
9. Morlion B, Coluzzi F, Aldington D, et al. Pain chronification: what should a non-pain medicine specialist know? Curr Med Res Opin 2018; 34: 1169–78.