



Douleur

Tout comprendre





L'arthrite, l'arthrose, l'ostéoporose, le mal de dos et les rhumatismes des parties molles sont les affections rhumatismales les plus fréquentes.

Il existe en tout près de 200 tableaux cliniques.

Le rhumatisme peut affecter le dos, les articulations, les os ou les parties molles.

Contactez-nous pour plus d'informations sur les rhumatismes, les moyens auxiliaires et les offres d'activités physiques dans votre région :

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



Introduction

Nous connaissons tous la douleur,
sous différentes formes :

- en nous égratignant le genou,
- en nous brûlant la main sur un feu ou
- en éprouvant de la tristesse.

Mais comment fonctionne-t-elle ?

À quoi sert-elle ?

Et quand parle-t-on de douleur chronique ?

Cette brochure répond à toutes ces questions
et vous fournit d'autres informations utiles.

La Ligue suisse contre le rhumatisme

Impressum

Auteure	Martina Rothenbühler, Ligue suisse contre le rhumatisme
Contrôle du texte	Traduction de la version originale en langage simple, niveau B1: Pro Infirmis, Bureau Langage simplifié
Conception et illustration	Claudia Rohr, zero-grafikstudio.ch
Direction de projet	Marina Frick, Ligue suisse contre le rhumatisme
Édition	© Ligue suisse contre le rhumatisme 2 ^e édition 2024

Qu'est-ce que la douleur ?

La douleur est une sensation.

Elle vise à nous protéger et nous avertir d'un danger potentiel.

C'est donc un phénomène vital.

Et son intensité n'est pas forcément liée à l'ampleur du danger.

De l'extérieur, nous ne pouvons ni la voir ni la mesurer.

Comment naît la douleur ?

Notre système nerveux réagit face à une blessure ou une maladie.

Par exemple suite à une coupure ou une brûlure.

Et la même réaction se produit avec les inflammations, qui touchent fréquemment les personnes souffrant de rhumatismes.

Les nerfs transmettent des informations du corps au cerveau.

Si ce dernier interprète un danger possible, il déclenche une douleur.

Que faire en cas de douleur ?

En général, nous avons d'emblée la réaction appropriée face à la douleur.

Nous faisons attention, nous soignons la blessure ou nous allons chez le médecin.

Vos douleurs sont récentes ?

Elles vous inquiètent ?

Elles ne disparaissent pas d'elles-mêmes ?

Consultez votre médecin.

Il vérifiera si elles sont liées à une blessure ou une maladie.

Et selon son analyse, un traitement pourra s'avérer nécessaire.

Dans la plupart des cas, traiter la cause fait disparaître les douleurs.

Médicaments

Il existe différents médicaments pour éliminer la douleur : médicaments de base, anti-inflammatoires, analgésiques...

Médicaments de base

Ils permettent au médecin de traiter la maladie de fond, p. ex. les rhumatismes inflammatoires.

Avec un bon dosage, les douleurs devraient diminuer.

Anti-inflammatoires

Les inflammations peuvent elles aussi être douloureuses. Ces médicaments aident à les réduire et à vous soulager.

Analgésiques

Ils freinent le flux d'informations entre le système nerveux et le cerveau et contribuent ainsi à atténuer la douleur.

En revanche, ils ne sont pas conçus pour lutter contre une éventuelle inflammation ou maladie.

Thérapie

Il est essentiel de bouger et d'avoir une activité physique pour retrouver un corps en bonne santé.

La physiothérapie ou l'ergothérapie comportent des exercices pour vous aider à reprendre au plus vite votre vie habituelle.

Qu'est-ce que la douleur chronique ?

La douleur chronique génère une sensation aussi vive qu'une douleur normale.

Elle n'a rien d'imaginaire, elle est bel et bien présente dans le cerveau.

Là aussi, le cerveau alerte d'un danger.

Et ce, même si le risque dans le corps est faible ou nul.

La douleur chronique ne dit rien de l'ampleur du danger.

Dans ce cas, un traitement de nature différente s'impose.

Que faire en cas de douleur chronique ?

Il peut arriver que les spécialistes ne trouvent pas de cause à votre douleur ou que celle-ci persiste malgré le traitement.

Le mieux est d'essayer d'appréhender et de comprendre votre douleur.

Voici quelques questions pour vous y aider :

- À quel moment la douleur est-elle plus intense ?
- Quand disparaît-elle ?
- Qu'est-ce qui la soulage ? Qu'est-ce qui l'aggrave ?

Un spécialiste de la douleur vous aidera à identifier les autres facteurs susceptibles d'alimenter la douleur.

Faut-il adapter vos conditions de travail ?

Un soutien quotidien est-il nécessaire ?

La douleur vous inquiète-t-elle ?

Puis il mettra sur pied un traitement adapté.

L'objectif est de vous aider à reprendre la main sur votre quotidien.

Et à trouver des moyens ou des stratégies pour gérer la douleur.

Médicaments en cas de douleur chronique

Il existe des médicaments efficaces contre la douleur chronique.

Mais le plus souvent, ils ne peuvent pas régler le problème définitivement.

Les personnes concernées doivent donc s'impliquer.

C'est le seul moyen pour que le système nerveux refonctionne normalement.

Quelques conseils utiles contre la douleur chronique :

- Réduisez votre stress.
- Dormez suffisamment pour vous garantir un sommeil réparateur.
- Mangez sainement.
- Organisez votre quotidien avec des routines.
- Faites de l'exercice régulièrement.

Le manque d'activité physique aggrave les douleurs chroniques. Faites appel à des spécialistes en psychothérapie, ils vous aideront à les gérer.



**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



● **Français · Französisch · Francese**

Cette brochure est également disponible
dans les langues suivantes :

- Albanais · Albanisch · Albanese
- Allemand · Deutsch · Tedesco
- Anglais · Englisch · Inglese
- Bosnienne/Croate/Serbe · Bosnisch/Kroatisch/Serbisch ·
Bosniaco/Croato/Serbo
- Espagnol · Spanisch · Spagnolo
- Italien · Italienisch · Italiano
- Portugais · Portugiesisch · Portoghese
- Turc · Türkisch · Turco

