



DOSSIER

ARTHROSE
RHUMATISMES
MIGRAINE

20 techniques anti-douleur qui soulagent

Aujourd'hui, on prend la souffrance au sérieux et, comme on sait de mieux en mieux l'adoucir, pas question de serrer les dents sans rien faire. Piochez dans l'arsenal des solutions antalgiques qui ont fait leurs preuves... LAURA CHATELAIN

On n'a pas tous les jours l'impression d'avoir un corps de 20 ans ! 53 % des personnes de plus de 65 ans se plaignent de leurs articulations, 44 % de leur dos et 32 % de leurs muscles, d'après

l'enquête « Les seniors et la douleur » (Sanofi, avril 2016). Et 71 % des sondés estiment qu'il est normal de souffrir à partir d'un certain âge. Résultat, on laisse filer des semaines, voire des mois, avant de consulter. « Pourtant, ces sensations touchent à la mobilité et vont souvent de pair avec une perte d'autonomie : elles peuvent

donc être très préjudiciables au quotidien », rappelle le D^r Pierre Tajfel, médecin généraliste spécialiste de la douleur et des céphalées.

Pas de raison de se laisser empoisonner la vie par un genou qui bloque ou de rester cloîtré à cause de migraines. Avaler un cachet soulage ponctuellement mais gare à l'excès et aux mélanges de molécules, qui peuvent faire plus de dégâts que de bien. Quand on a mal souvent, régulièrement, il faut trouver d'autres options. Heureusement, elles ne manquent pas ! Les approches alternatives ont le vent en poupe, y compris au sein de l'hôpital. L'objectif est surtout de (re)prendre sa santé en main, afin d'apprendre à mieux gérer soi-même la douleur.

On arrête de souffrir en silence et on agit !



Pourquoi est-ce qu'on a mal ?

LES DOULEURS NOCICEPTIVES

Lésion au niveau des tissus
(brûlure, entorse, inflammation liée à de l'arthrite...).

Production d'un message électrique
par les récepteurs de la douleur, véhiculé le long des nerfs.

Réception du signal par la moelle épinière.

Transmission du signal au cerveau.

LES DOULEURS NEUROPATHIQUES

Altération partielle ou totale du système nerveux (compression, ou dégénérescence d'un nerf).

Activation des neurones nociceptifs malgré l'absence de stimulations.

Messages anormaux véhiculés jusqu'au cerveau.

Douleurs ressenties (sensation de brûlure, décharge électrique, coup de poignard...).

NOS EXPERTS

Pr Serge Perrot, rhumatologue, chef de service du Centre d'étude et de traitement de la douleur de l'Hôtel-Dieu et de l'hôpital Cochin.

D' Pierre Tajfel, médecin généraliste algologue, président de l'association LDPD (La douleur et le patient douloureux).

Caroline Lambert, chiropraticienne, vice-présidente de l'Association française de chiropraxie.

Benjamin Dubois-Grillot, kinésithérapeute et ostéopathe formé en phytothérapie.

© A. VOORHES/GALLERY STOCK.



LES MOLÉCULES ET TECHNIQUES INCONTURNABLES

1 Les antalgiques par voie orale

😊 **ÇA MARCHE POUR...** les douleurs ponctuelles de type inflammatoire (maux de tête, dents, tendinites, courbatures, etc.).

Bien sûr, le paracétamol ou l'ibuprofène soulagent. Mais il y a une règle d'or : pas d'automédication sans avis préalable d'un médecin. Et c'est encore plus vrai pour les seniors, qui prennent souvent plusieurs traitements et risquent donc des interactions. « On peut aggraver une pathologie existante, comme une insuffisance rénale, ou déclencher une hémorragie digestive avec des anti-inflammatoires », avertit le D^r Tajfel. Gare aussi à la constipation avec les antalgiques de classe II (codéine, extraits d'opium, tramadol...). De plus, nos capacités à métaboliser et éliminer les molécules chimiques diminuant avec l'âge, on s'expose davantage à un surdosage. « Ces antalgiques ne doivent pas être utilisés pour soulager des douleurs chroniques », ajoute le P^r Serge Perrot, rhumatologue.

LE SAVIEZ-VOUS ? Des médicaments (contre l'hypertension, les affections cardiaques...) ou bien la surconsommation d'antidouleurs non spécifiques (type paracétamol et aspirine) peuvent déclencher des maux de tête. « Tout mal de tête récent, après 60 ans, doit faire l'objet d'un avis médical pour éliminer une lésion du cerveau ou une maladie de Horton (inflammation des artères), qui entraîne un risque de perdre la vue », préconise le D^r Tajfel.

© DR. PRESHESMISKY.

3 Les anti-arthrosiques d'action lente

😊 **ÇA MARCHE POUR...** l'arthrose de la hanche et des genoux.

Pas de traitement miracle mais certains actifs peuvent aider à retrouver plus de souplesse. Privilégiez les insaponifiables d'avocat et de soja (gélules de Piasclédine) pour la hanche. À prendre durant trois à quatre mois avant de juger de leur efficacité, et au long cours (deux à trois ans) pour espérer un effet sur l'évolution de la maladie. La glucosamine et la chondroïtine, en médicament (Chondrosulf 400 mg, Structum 500 mg, Osaflexan) ou complément alimentaire, ont démontré leurs bienfaits dans l'arthrose du genou. « Ils n'ont pas d'effets secondaires et aident à diminuer la consommation d'antalgiques », reconnaît le P^r Perrot.

2 Les antidépresseurs et anti-épileptiques

😊 **ÇA MARCHE POUR...** les douleurs persistantes et rebelles aux antalgiques classiques, liées par exemple au zona, à un diabète, un AVC, une sclérose en plaques ou une opération chirurgicale.

« Il faut bien distinguer les douleurs articulaires et musculaires des douleurs neuropathiques, qui concernent les nerfs. Les traitements classiques n'ont aucune efficacité sur ces dernières », rappelle le D^r Pierre Tajfel. On peut par exemple avoir des sensations de brûlure ou de choc électrique. Un questionnaire français (DN4) permet de faire la différence et d'adapter le traitement : certains anti-épileptiques ou antidépresseurs sont en effet efficaces sur ces douleurs neuropathiques, tout comme les patchs à base de lidocaïne (un anesthésique local) ou de capsaïcine (extrait du piment).

Trois compléments « anti-rouille »

CHONDRO FLEX, GOVITAL, 14,95 € les 30 comprimés. Des anti-arthrosiques d'action lente et du collagène, pour doper la mobilité.

PHYTALGIC CHONDRO+, Nutreov, 17,30 € les 30 comprimés. Chondroïtine et glucosamine, associées à des extraits de plantes qui favorisent le confort articulaire.

QUANTAVIE, PHYTOQUANT, 20,50 € les 60 gélules. Sulfate de glucosamine et curcuma anti-inflammatoire, des adjuvants appréciés.





4 La cryothérapie

😊 **ÇA MARCHE POUR... les migraines, les traumatismes mineurs, les tendinites et les rhumatismes.**

Appliquer du froid localement est un bon réflexe en cas de douleurs d'origine inflammatoire. La tendance est désormais de l'utiliser à grande échelle grâce à des chambres ou des cabines de cryothérapie dans lesquelles on est enfermé (la tête dépasse parfois) pendant deux à trois minutes à -110°C voire -150°C. Cette cure de froid express forcerait le corps à sécréter des molécules anti-inflammatoires, une hypothèse qui reste à démontrer. On peut essayer chez certains médecins, kinés ou centres de thalasso (Arcachon, Dinard, Pornic...) mais c'est assez cher (compter 40 à 50 € minimum la séance) et non remboursé. « Et attention, il faut impérativement s'assurer avant que votre état cardiaque et artériel permette de supporter le froid intense », rappelle le Dr Tajfel.

5 L'électrostimulation

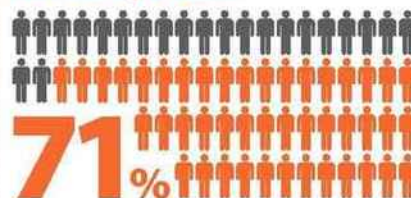
😊 **ÇA MARCHE POUR... les lombalgies et les douleurs neuropathiques.**

La neurostimulation électrique transcutanée (aussi appelée TENS) consiste à placer des électrodes près de la région atteinte ou le long d'un nerf pour y envoyer un courant électrique de faible tension. Celui-ci pourrait court-circuiter le trajet de la douleur vers le cerveau et favoriser la libération d'endorphines. « L'appareil portatif doit être réglé et adapté par un médecin ou une infirmière spécialisés, afin de trouver l'intensité, la fréquence et la durée des pulsations qui procurent le meilleur soulagement tout en causant le minimum d'inconfort », souligne le Pr Serge Perrot. Ensuite, on le garde sur soi et on peut l'activer quand la douleur revient. Il n'y a aucun effet secondaire.

6 Les ultrasons

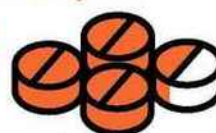
😊 **ÇA MARCHE POUR... les tendinites et peut-être l'arthrose.** Ils font partie de l'arsenal des kinés et des rhumatologues. Ils appliquent un gel facilitant la propagation d'ondes sonores. Celles-ci libèrent, de manière indolore, de la chaleur en profondeur dans les tissus. Les spécialistes s'en servent surtout pour traiter les problèmes inflammatoires, notamment les tendinites. Les résultats sont moins probants en cas d'arthrose, même si la revue d'études *Cochrane* parue en 2010 montre un léger bénéfice pour l'arthrose de la hanche (37% des patients répondent bien au traitement).

MÉDICAMENTS: UN PEU ÇA VA...



71%
des plus de 50 ans
en prennent tous les jours.

3,5
PAR JOUR



C'est la consommation moyenne
mais cela peut monter jusqu'à 10!

ENQUÊTE « PERCEPTION DE LA CONSOMMATION
DES MÉDICAMENTS PAR LES SENIORS », INSTITUT
FRANÇAIS DES SENIORS POUR LE LEEM.

7 Les infiltrations

😊 **ÇA MARCHE POUR... l'arthrose des genoux.**

« Elles aident à stopper l'inflammation lors de grosse poussées, toujours dans l'optique de réduire les anti-inflammatoires par voie orale », précise le Pr Perrot. Ces injections de dérivés de l'acide hyaluronique ou de corticoïdes agissent comme un lubrifiant et « décoincant » l'articulation. Mieux vaut y recourir tôt, quand le cartilage n'est pas encore trop abîmé. Ça marche dans 50 à 60% des cas environ, dès la première injection, en particulier au niveau du genou (c'est moins efficace pour la hanche).



8 La stimulation magnétique

😊 **ÇA MARCHE POUR... les douleurs neuropathiques rebelles et la fibromyalgie.**

Des impulsions magnétiques sont envoyées via des bobines placées sur le crâne dans la zone motrice du cerveau pour « court-circuiter » le message de la douleur. « Les premiers essais d'utilisation antalgique de la stimulation magnétique transcrânienne remontent à une quinzaine d'années et l'utilisation clinique est entrée dans la pratique de quelques centres spécialisés. Elle permet, à court terme, de soulager près d'un patient réfractaire ou intolérant aux traitements pharmacologiques sur deux », note le Dr Tajfel. Seul bémol : l'effet antalgique diminue vite, il faut donc renouveler les séances tous les mois.

Du venin contre la douleur ?

Les bêtes qui font peur pourraient se révéler de véritables alliées. En Australie, des équipes étudient l'action des venins d'araignées ou du serpent corail bleu sur les nerfs et la transmission du message douloureux. Au CNRS, on regarde de près celui du mamba noir, dont une molécule pourrait s'avérer aussi efficace que la morphine. L'idée : créer de nouveaux médicaments qui « paralysent » la douleur.

LES SOLUTIONS DOUCES

Spécial coup de chaud

PATCH CHAUFFANT DOULEURS MUSCULAIRES URGO, 7 € le lot de 2.

Sa forme en U épouse le haut du dos pour soulager torticolis, douleurs cervicales et tensions musculaires des épaules.

PATCH CHAUFFANT SYNTHOLKINÉ, spécial bas du dos, 14,90 € le lot de 4.

grand format, adapté aux lombalgies.



10 Les patches

😊 **ÇA MARCHE POUR... les tensions musculaires (torticolis, lumbago, etc.) et les spasmes.**

La chaleur décontracte les muscles et relance la microcirculation. Un bon moyen de casser le cercle vicieux douleur/contracture en cas de lombalgie, de torticolis mais aussi de soulager les crampes du ventre. Essayez le patch adhésif, qui diffuse du chaud en continu pendant huit heures et s'adapte aux cervicales, aux lombaires, aux genoux... Mais gare aux brûlures : retirez-le si la peau rougit trop ou si la chaleur est insupportable.

9 Les ateliers douleur

😊 **ÇA MARCHE POUR... les douleurs chroniques type maux de tête, lombalgies et arthrose.**

Avoir moins mal, ça s'apprend ? « Oui, l'idée est de permettre au patient de gérer ses ressentis et leurs conséquences au quotidien. On l'aide à trouver les bonnes stratégies avec tous les moyens dont il dispose, médicamenteux ou non », explique le Dr Perrot. Durant ces ateliers, on se forme à combattre les idées reçues du genre « Je ne peux rien y faire », à mieux évaluer l'intensité de la peine, à gérer les différents médicaments, et on enregistre les gestes qui font du bien. On connaissait les Écoles du dos. Le concept existe aujourd'hui pour d'autres pathologies comme l'arthrose avec le programme Arthroschool à l'Hôtel-Dieu et à l'hôpital Cochin à Paris, soutenu par la Fondation Apicil.

11 La chiropraxie

😊 **ÇA MARCHE POUR... le mal de dos, les douleurs articulaires et les céphalées non migraineuses.**

Cette médecine manuelle a de bons résultats : elle aide à relâcher les tensions autour de l'articulation grippée pour la libérer. « Les méthodes non médicamenteuses doivent être utilisées en priorité en cas de douleurs des articulations ou de la colonne vertébrale, surtout quand les antidouleurs sont peu efficaces », rappelle le Dr Tajfel. « Il y a des techniques adaptées aux seniors en fonction du degré d'ostéoporose ou d'arthrose de chacun. On retrouve (beaucoup) plus de mobilité, y compris au niveau des doigts, parfois en une à deux séances », assure Caroline Lambert, vice-présidente de l'Association française de chiropraxie. Les séances sont remboursées uniquement par certaines mutuelles. Liste des chiropracteurs diplômés sur chiropraxie.com.



12 La phytothérapie

😊 **ÇA MARCHE POUR... les maux de dos, de tête et de ventre.**

Certaines plantes possèdent de véritables propriétés antalgiques.

- **La valériane et l'escholtzia**, myorelaxantes, sont recommandées en cas de mal de dos ou de torticolis. À prendre sous forme de comprimés ou d'extrait de plantes fraîches standardisé.
- **La grande camomille** combat les migraines et les céphalées. Elle se consomme par exemple en tisane.
- **La mélisse**, antispasmodique et digestive, en cas de maux de ventre. Également en infusion.

13 L'activité physique

😊 **ÇA MARCHE POUR... les douleurs articulaires et musculaires.**

«Quand on a mal, on arrête en général de bouger. C'est un mauvais réflexe car on perd en mobilité et en tonicité musculaire. L'activité physique est en réalité le traitement numéro un, en particulier dans l'arthrose», estime le Pr Serge Perrot. Il n'est jamais trop tard pour s'y mettre, à condition évidemment d'adapter la pratique à son niveau sportif. «Il faut y aller de manière progressive et fractionnée: on peut commencer par dix minutes par jour de marche rapide ou de vélo, avant d'augmenter», ajoute le rhumatologue. Pensez à une vraie rééducation chez le kiné afin de vous remuscler et soutenir les articulations. Intéressantes aussi: les gyms douces comme le Pilates, le qi gong ou le tai-chi, qui font bouger sans forcer.



© DR. GETTY IMAGES.

Mets de l'huile!

ROLLER ARTICULATIONS FATIGUÉES AROMALGIC, Pranarôm, 16,50 € les 75 ml.

Pour se masser sans se salir les mains.

GEL CRYO AUX HUILES ESSENTIELLES BIO, Eona, 9,90 € la boîte de 6. Des monodoses de gel apaisant à avoir toujours sur soi.

GEL TOPIFLEX DUO, 4,90 € les 50 ml. Uniquement des actifs naturels, dont l'huile essentielle de gaulthérie, pour combattre les raideurs.



14 L'aromathérapie

😊 **ÇA MARCHE POUR... l'arthrose, les entorses et les tendinites.**

Benjamin Dubois-Grillot, ostéopathe, kiné et phytothérapeute, recommande l'huile essentielle d'eucalyptus citronné, un anti-inflammatoire naturel, en massage sur une entorse ou bien une tendinite. «En cas de crise d'arthrose très douloureuse, associez-la à l'huile essentielle de gaulthérie, qui a des vertus antalgiques en plus», ajoute-t-il. Diluez 5 gouttes de chaque dans une cuillère à café d'huile végétale ou optez pour des gels et roll-on tout prêts. Massez doucement pendant au moins dix minutes en insistant sur les points sensibles. Attention avec la gaulthérie: elle contient les mêmes composants que l'aspirine. À éviter absolument si vous y êtes allergique ou si vous prenez des anticoagulants.

15 L'acupuncture

😊 **ÇA MARCHE POUR... les maux de tête, les lombalgies et cervicales, les douleurs viscérales et certaines douleurs neuropathiques.**

Une revue d'études publiée en 2012 montre que l'acupuncture peut être plus efficace qu'un traitement classique (notamment d'antalgiques) lorsque l'on souffre de douleurs chroniques type lombalgie ou cervicalgie. Il faut compter au minimum 3 à 5 séances, voire plus si le problème ne date pas d'hier... Pensez-y aussi bien pour les douleurs générées par des tensions musculaires (lumbago, nœuds dans le dos, etc.) que pour celles impliquant les nerfs (sciatique, zona...).



16 La cure thermale

😊 **ÇA MARCHE POUR... l'arthrose et la fibromyalgie.**

L'étude Thermarthrose publiée en 2009 a démontré, en cas d'arthrose du genou, une atténuation durable des douleurs et une amélioration de la mobilité après une cure thermale. Neuf mois plus tard, le bénéfice se ressent toujours. D'après une autre étude de la Chaîne thermale du soleil, 59% des curistes consomment même moins d'anti-inflammatoires. La prise en charge globale – entre soins à l'eau thermale, éducation thérapeutique et reprise de l'activité physique – explique sûrement cet effet antalgique. Les cures sur dix-huit jours, prescrites par un médecin, sont conventionnées donc remboursées par la Sécu. Plus d'infos sur medecinethermale.fr.

APAISER LE CORPS PAR L'ESPRIT



PAROLES D'EXPERT

Nathalie Baste*, psychologue clinicienne, hypnothérapeute et sophrologue.

“On aide à combattre les ressentis négatifs”

Comment la sophrologie ou l'autohypnose agissent-elles sur la douleur ?

N.B. Le but est de se détendre et se défocaliser de la douleur, en atteignant un état de conscience modifié même si l'on reste éveillé. On fait appel à des images, des exercices de visualisation afin d'emmener le patient vers des sensations agréables. Car tout se passe dans la tête, au niveau neurologique : si notre cerveau ne traite pas un message douloureux et le remplace par autre chose, il n'y a pas de douleur !

Pourquoi sont-elles intéressantes ?

N.B. On parle souvent de l'hypnose pour remplacer ou accompagner l'anesthésie, mais elles servent aussi à gérer tous les problèmes chroniques type migraines, lombalgies... surtout lorsque des émotions négatives y sont associées, comme « Je ne m'en sortirai jamais », « Il n'y a rien qui marche », « Je vais encore avoir mal pendant trois jours », etc. On aide à combattre ces croyances qui entraînent un cercle vicieux stress-augmentation de la douleur-attitude d'évitement.

Comment s'y former ?

N.B. Il faut toujours apprendre avec un praticien, qui vous donnera les clés et aidera à atteindre le niveau de relaxation nécessaire. Une fois bien entraîné, on peut pratiquer à la maison. Il ne faut pas attendre de souffrir pour répéter les exercices. Mieux vaut y consacrer dix minutes par jour : ce sera beaucoup plus efficace ensuite lorsque la douleur surviendra.

*AUTEUR D'AIDE-MÉMOIRE - MÉTHODES DE RELAXATION EN 37 NOTIONS (ÉD. DUNOD).

17 L'hypnose

😊 **ÇA MARCHE POUR... remplacer ou compléter une anesthésie et certains maux de ventre.**

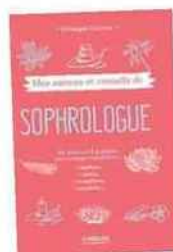
Désormais, l'hôpital reconnaît et utilise cette technique. En 2015, un rapport de l'Inserm valide son efficacité pour les douleurs liées à la colopathie fonctionnelle ainsi que son utilisation au bloc opératoire. De plus en plus d'interventions ont lieu sous hypno-anesthésie, seule ou en complément des anesthésiques classiques : opérations de la thyroïde au CHU de Nantes et Tours, de la cataracte au CHU de Rouen, endoscopies au CHU de Nîmes...

18 La sophrologie

😊 **ÇA MARCHE POUR... les maux de tête, de ventre, de bouche et les douleurs chroniques.**

On se détend. Installez-vous confortablement puis prenez peu à peu conscience de votre corps. Respirez tranquillement en vous concentrant sur votre respiration, sans essayer de la changer ou de la forcer.
On souffle le chaud et le froid. En cas de rage de dents, maux de tête ou de ventre, imaginez glisser vos mains dans la neige ou autour d'un verre d'eau glacée puis dites-vous par exemple « J'apporte du frais à mon front » en les posant dessus. Ou placez-les devant un feu de cheminée (virtuellement) et dites-vous « J'apporte de la chaleur à mon ventre ». Plus vous visualisez ces sensations en détail, plus c'est efficace.
Et on tente la technique du gant magique. Concentrez-vous sur votre main et imaginez-la se remplir d'une teinte agréable qui coupe le corps de la sensation pénible (à chacun de trouver celle qui fonctionne le mieux). Il suffit ensuite de placer la main sur la zone qui fait souffrir pour faire diminuer, par suggestion, ce qui nous blesse.

À LIRE : MES ASTUCES ET CONSEILS DE SOPHROLOGUE, DE VÉRONIQUE CARRETTE, POUR DÉCOUVRIR CETTE TECHNIQUE DE RELAXATION.





Petits maux du quotidien

NOS SOLUTIONS EXPRESS

MAL DE GORGE INTENSE

Vaporisez un spray à la propolis, qui possède des propriétés anti-inflammatoires et adoucissantes. Elle apaise l'irritation tout en favorisant la cicatrisation.

PETITE BRÛLURE

Arrosez-la avec de l'eau tempérée (pas trop froide) pendant au moins dix minutes, jusqu'à ce que la douleur diminue, puis appliquez une pommade type Flammazine, Biafine, etc.

MAL DE DENTS

En attendant un rendez-vous chez le dentiste, calez un clou de girofle contre la dent qui vous lance : il contient de l'eugénol, une substance antiseptique et légèrement anesthésiante.

DÉMANGEAISON

Massez avec une crème à base de calendula, anti-inflammatoire et adoucissante, pour la calmer et favoriser la cicatrisation.

MAL DE TÊTE

Utilisez un roll-on ou une goutte d'huile essentielle de menthe poivrée sur les tempes (à la lisière du cuir chevelu, loin des yeux).

NAUSÉE

Prenez 1 à 2 gélules (dosées à 200 ou 300 mg) de rhizome de gingembre, plante connue pour ses vertus antiémétiques.

YEUX QUI PIQUENT, QUI BRÛLENT

Posez vingt minutes sur vos yeux deux compresses imbibées d'eau florale de camomille.

BALLONNEMENTS

Avalez 1 à 2 gélules (pas plus de 6, dosées entre 200 et 300 mg) par jour de charbon végétal activé, qui capte les gaz en excès.

PIQÛRE D'INSECTE

Appliquez dessus une goutte d'huile essentielle de lavande aspic. Le camphre qu'elle contient renforce l'action antalgique.



19 La musicothérapie

😊 **ÇA MARCHE POUR... les douleurs chroniques type lombalgies ou fibromyalgies.**

Aux CHU de Limoges ou de Montpellier, les patients écoutent des compositions musicales avec des variations de rythme et de mélodie qui apportent détente et bien-être. Ces dernières pourraient en effet stimuler la production de dopamine et d'endorphines, neurotransmetteurs du plaisir. Et cela fonctionne ! Une étude a été menée à Montpellier sur des patients souffrant de fibromyalgie ou de lombalgie chronique. Au bout de deux mois, 50% de ceux qui avaient profité de la musicothérapie (en plus des traitements classiques) pouvait se passer des ansiolytiques. Comptez 50 à 60 € la séance, non remboursée (musicotherapie-federationfrancaise.com). L'appli Music Care, créée par des médecins, permet d'en profiter à la maison (premier mois offert, puis abonnement 9,90 € mois, sur App Store et GooglePlay).

20 Le biofeedback

😊 **ÇA MARCHE POUR... les migraines, les lombalgies et les neuropathies.**

Connecté à différents capteurs, on voit sur un écran l'impact de notre respiration ou bien de la visualisation de certaines images sur notre rythme cardiaque ou nos ondes cérébrales, par exemple. On apprend ainsi à mieux contrôler et moduler nos réactions face à la douleur. Cela ne marche pas forcément du premier coup mais une fois entraîné, ça peut venir à bout de problèmes même anciens. ●

Frapper à la bonne porte. Plutôt que de nous balader d'un spécialiste à l'autre, les consultations ciblées de la douleur chronique réunissent plusieurs professionnels (médecins, infirmières, kinésithérapeutes, sophrologues, psychothérapeutes, etc.) Objectif ? Prendre en compte l'aspect physique, psychologique et social de la souffrance et proposer ainsi plusieurs approches. Liste des établissements sur sante.gouv.fr/les-structures-specialisees-douleur.