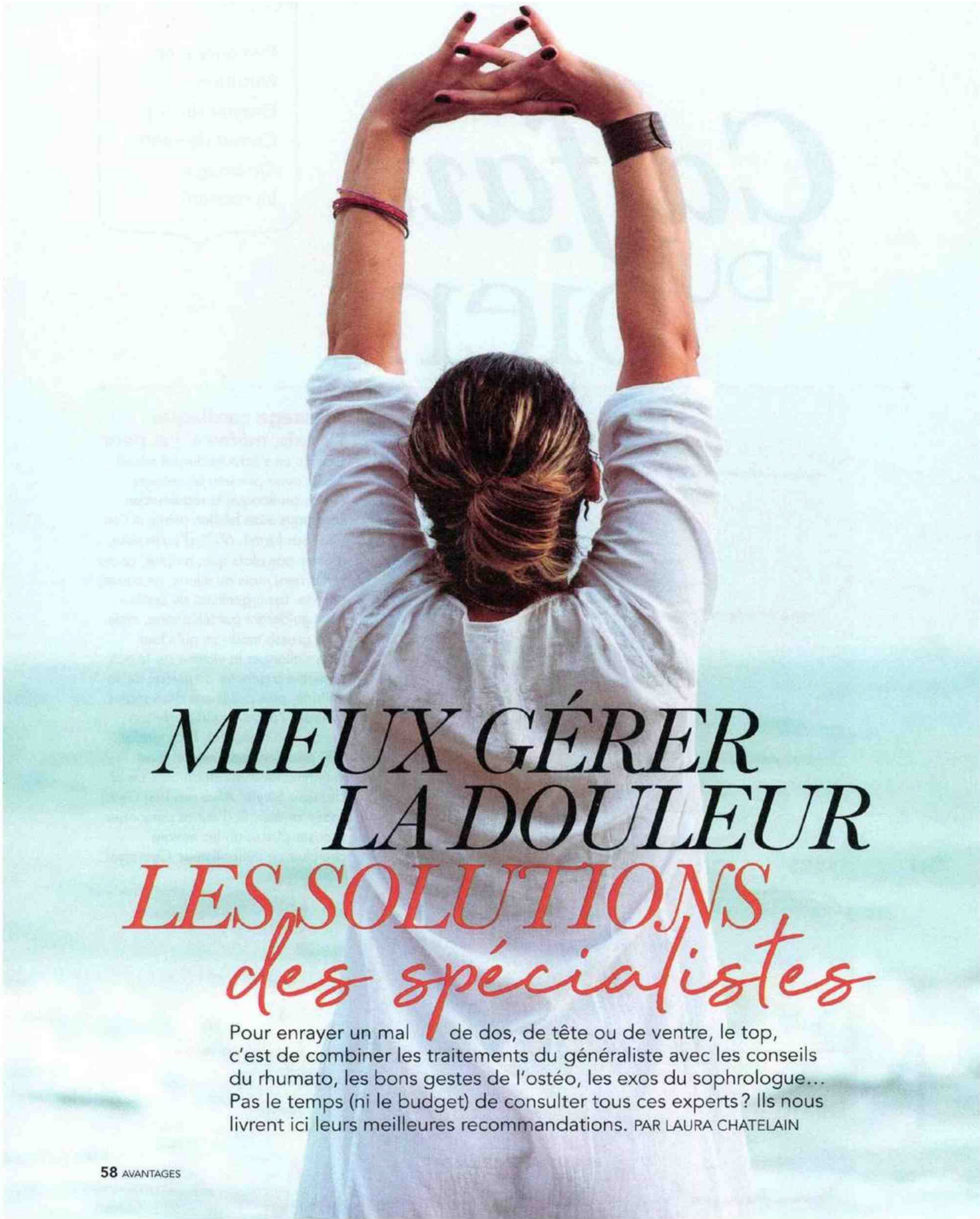




MIEUX GÉRER LA DOULEUR

LES SOLUTIONS des spécialistes

Pour enrayer un mal de dos, de tête ou de ventre, le top, c'est de combiner les traitements du généraliste avec les conseils du rhumato, les bons gestes de l'ostéo, les exos du sophrologue... Pas le temps (ni le budget) de consulter tous ces experts ? Ils nous livrent ici leurs meilleures recommandations. PAR LAURA CHATELAIN

J'AI LE DOS TOTALEMENT COINCÉ

Si on s'est bloqué le dos suite à un gros effort, un faux mouvement ou un bon coup de stress, il y a fort à parier qu'il s'agit d'une contracture musculaire. Pour s'en débarrasser, il faut impérativement bouger, se lever, marcher et ne surtout pas rester au lit.

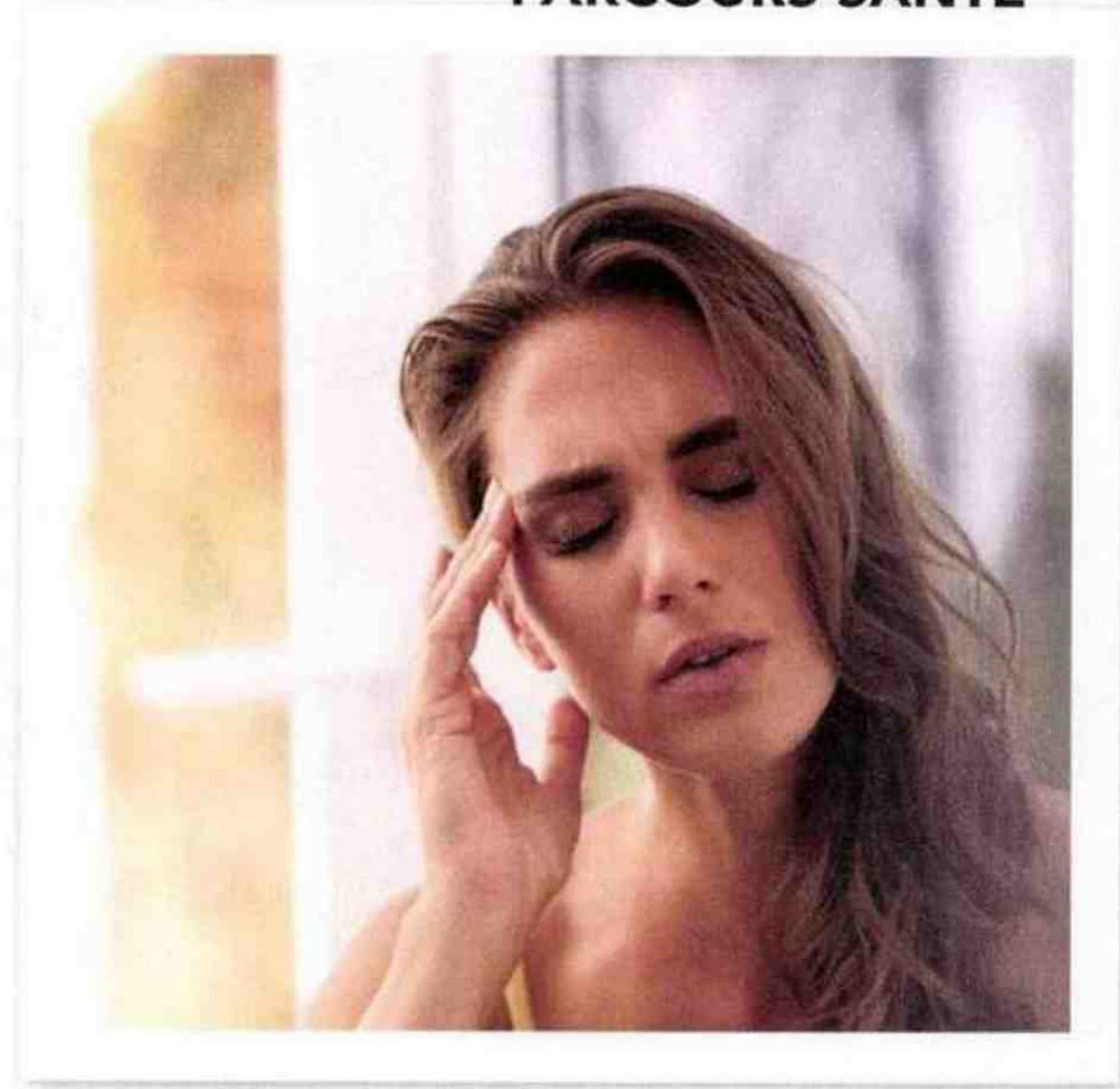
 **Le conseil du spécialiste de la douleur :**
associer paracétamol et ibuprofène.

« Si on les tolère bien, on peut prendre les deux en même temps. Les études montrent qu'en duo, ils ont un pouvoir antalgique plus élevé », indique le Dr Pierre Tajfel, médecin algologue. Chez certaines personnes, le diclofénac (un autre anti-inflammatoire) se montre plus performant, mais il n'est disponible que sur ordonnance.

 **L'astuce du rhumato : miser sur la chaleur.**
« Les bouillottes, patchs chauffants ou poches de gel à réchauffer au micro-ondes détendent les muscles et, surtout, aident à casser le cercle vicieux douleur-contraction-douleur, qui fait perdurer le problème », détaille le Dr Charley Cohen, rhumatologue⁽¹⁾. Autre option : le bain chaud, à condition d'augmenter progressivement la température une fois dedans, afin d'éviter de se raidir en entrant dans l'eau brûlante.

 **L'exo de l'ostéo : s'étirer en torsion.**
À pratiquer dès que l'on peut bouger un minimum. Allongé sur le dos au sol (pas au lit), bras en croix, ramener les genoux vers la poitrine, puis décaler le bassin légèrement à gauche en laissant basculer doucement les deux genoux sur la droite (si ça tire trop, placer un gros coussin sous les jambes). Respirer pendant 2 minutes en envoyant le souffle dans le bas du dos à gauche pour détendre la zone. Répéter de l'autre côté. « Cet exercice dénoue les muscles, mais on s'abstient si on sent un pincement douloureux et on attend que le kiné, l'ostéo ou le médecin vérifie qu'il n'y a pas de problème discal », prévient Aymeric Garreau, ostéopathe⁽²⁾.

 **Ça marche aussi : les applis qui aident à bouger régulièrement** et proposent des exercices ciblés pour remuscler le dos sans risque de se blesser. Nos préférées : Weasyo, Activ'Dos ou Doado, gratuites ou sur abonnement (5 à 10 € par mois).



J'AI DES MIGRAINES ATROCES

Une vive douleur pulsatile, d'un seul côté de la tête, éventuellement avec un halo lumineux autour de l'œil ? On n'hésite pas à sortir l'artillerie lourde.

 **La prescription du spécialiste de la douleur :**
prendre un triptan sans attendre. « On peut commencer par un anti-inflammatoire ou de l'aspirine (si elle n'est pas contre-indiquée), mais s'il n'y a pas d'amélioration au bout d'une heure, on passe au palier supérieur avec les triptans, des médicaments qui ciblent spécifiquement les douleurs liées à la migraine, indique le Dr Tajfel. En revanche, on évite les antalgiques du type codéine, tramadol... pas adaptés, et qui peuvent entraîner une dépendance », ajoute le spécialiste.

 **La technique de la sophrologie : le gant magique.**
« On commence par se détendre en scannant ses sensations, des pieds à la tête, et en se concentrant sur sa respiration. Puis, on choisit la main droite ou gauche et on s'imagine enfiler doucement un gant magique, doigt après doigt, jusqu'au poignet. Il se remplit d'une couleur ou d'une sensation agréable qui coupe la douleur (ça peut être le froid, par exemple, à chacun de trouver ce qui le soulage). Ensuite, on pose cette main sur le front, les tempes... et on sent qu'elle apporte du confort. À répéter si la douleur revient », propose Nathalie Baste, psychologue formée en hypnose et sophrologie. Technique particulièrement efficace pour doper les effets des antalgiques.

 **Ça marche aussi : l'acupuncture.** « Elle a aussi sa place pendant une crise », suggère le Dr Tajfel. Si on n'obtient pas de rendez-vous en urgence, on essaye le bracelet d'acupuncture EasyDaDa, qui stimule deux points antidouleur situés au niveau de la cheville.



JE SOUFFRE DE L'INTESTIN IRRITABLE

Quand la digestion se transforme en parcours du combattant, avec ballonnements et tiraillements à la clé, certains gestes aident à détendre le ventre. À tester aussi en complément du traitement prescrit, en cas de maladie de Crohn, par exemple.

Le conseil de la médecin acupunctrice :
masser les points E36 et GI4. Le premier est situé sous le genou, dans le petit creux juste en dessous de la rotule, à droite ; et le second sur la main, dans le petit creux à la jonction des os de base du pouce et de l'index. « On enfonce fermement, mais sans se faire mal, la pulpe d'un doigt et on masse en petits mouvements circulaires dans le sens des aiguilles d'une montre, des deux côtés, pendant 1 à 2 minutes, jusqu'à sentir une vague de chaleur », précise la Dre Nadia Volf, médecin généraliste et acupunctrice⁽³⁾.

L'exo de l'ostéo : respirer sur le ventre. Allongé sur le ventre, on place les deux poings serrés sous l'estomac, pendant au moins 1 minute, et on respire profondément. On déplace ensuite les poings au niveau du colon, des ovaires, et partout où l'on en ressent le besoin, et on respire 1 minute à chaque endroit. « La respiration procure un véritable automassage pour l'abdomen et apporte une grosse détente, car les fascias qui entourent les organes digestifs sont souvent très tendus », assure Aymeric Garreau.

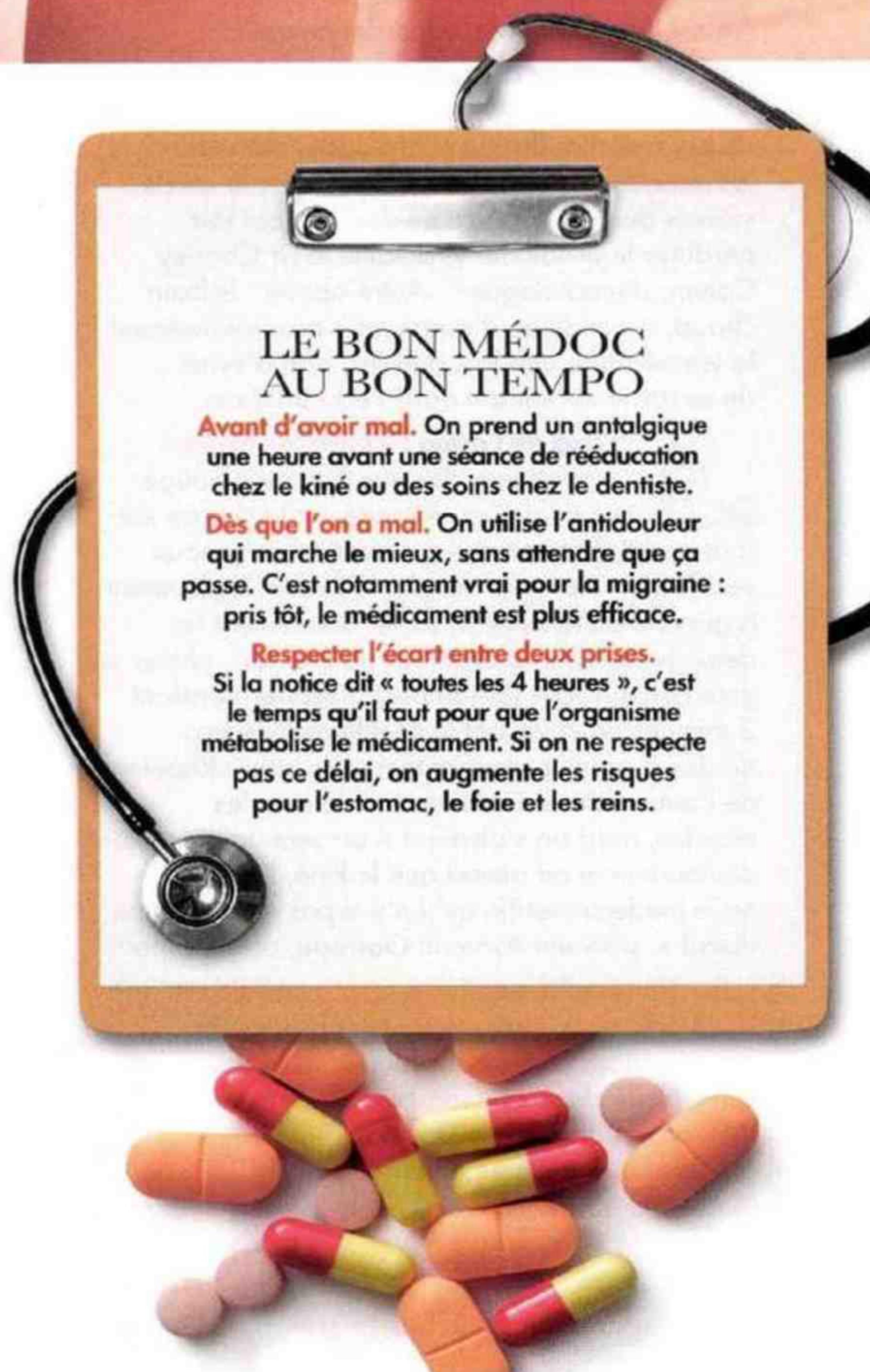
Ça marche aussi : l'hypnose. Selon les études, près de la moitié des patients notent une amélioration de leurs symptômes, notamment des douleurs, jusqu'à un an après avoir suivi 6 séances d'hypnose (individuelles ou collectives). Particulièrement indiquée si le stress aggrave la situation.

LE BON MÉDOC AU BON TEMPO

Avant d'avoir mal. On prend un antalgique une heure avant une séance de rééducation chez le kiné ou des soins chez le dentiste.

Dès que l'on a mal. On utilise l'antidouleur qui marche le mieux, sans attendre que ça passe. C'est notamment vrai pour la migraine : pris tôt, le médicament est plus efficace.

Respecter l'écart entre deux prises. Si la notice dit « toutes les 4 heures », c'est le temps qu'il faut pour que l'organisme métabolise le médicament. Si on ne respecte pas ce délai, on augmente les risques pour l'estomac, le foie et les reins.



PARCOURS SANTÉ



J'AI MAL AUX DENTS

À tester en attendant le prochain rendez-vous chez le dentiste, ou encore si ça lance après des soins.

 **L'allié de la dentiste : le clou de girofle.** « Il est à la fois antalgique, anti-inflammatoire et anti-infectieux grâce à l'eugénol de son huile essentielle (HE) », souligne la Dre Florine Boukhobza, dentiste formée en phyto-aromathérapie. Selon ce que l'on a à la maison, on mâchouille un clou de girofle (du côté où on n'a pas mal) pour diffuser ses actifs anesthésiants dans toute la bouche, ou on utilise l'HE de giroflier, plus concentrée : on imbibe une petite boulette de coton avec 2 gouttes d'HE + 3 gouttes d'huile végétale (olive, pépins de raisin...), à placer contre la dent qui lance. À renouveler jusqu'à 5 fois par jour, « mais jamais pure contre la gencive, car ça peut brûler », rappelle la spécialiste.

 **L'exercice de la sophrologue : visualiser le froid.** « Si on n'a pas de poche de glace sous la main, la visualisation va aider », note Nathalie Baste. On s'imagine passer nos mains dans la neige ou autour d'un verre d'eau glacée, puis on se dit « j'anesthésie la douleur », en posant la main sur la joue. Plus on visualise les sensations en détail, plus c'est efficace.

 **Ça marche aussi : l'HE d'hélichryse italienne.** « Idéale en cas de douleurs après une opération dentaire, car elle est à la fois antalgique, anti-inflammatoire et aide à limiter l'œdème », remarque la Dre Boukhobza. 2 gouttes avec un peu d'huile végétale sur une boulette de coton.



JE SUIS PERCLUS D'ARTHROSE

Si certains compléments alimentaires à base de collagène ou de curcuma permettent de limiter (à la marge) la dégradation du cartilage, en cas de crise, on passe à la vitesse supérieure.

 **L'astuce de l'ostéo : un cataplasme d'argile.** « Il limite mieux l'inflammation et l'œdème liés à l'arthrose que le froid qui peut finir par aggraver les douleurs », prévient Aymeric Garreau. Lorsque le genou ou les doigts sont chauds et gonflés pendant une poussée, on étale une pâte d'argile verte (Cattier, Argiletz) en couche épaisse d'environ 1,5 cm. On recouvre de film plastique et on laisse poser pendant au moins 1 heure, voire toute une nuit, avant de rincer.

 **La prescription du rhumato : des injections.** L'infiltration intra-articulaire de corticoïdes marche bien pour l'arthrose du genou, surtout s'il est très douloureux et gonflé. On a moins mal et plus de facilité à bouger pendant plusieurs semaines (pas plus de trois infiltrations par an). « Quelle que soit la localisation de la douleur, des injections locales superficielles associant anti-inflammatoire non stéroïdien + lidocaïne anesthésiante + corticoïdes soulagent aussi rapidement et durablement », précise le Dr Cohen. À faire chez un rhumato.

 **Ça marche aussi : une cure thermique.** L'étude Thermarthrose a montré qu'une cure de 18 jours (remboursée sur prescription) améliore les douleurs liées à l'arthrose du genou pendant 6 mois. À tester aussi en cas d'arthrose des mains ou cervicale.

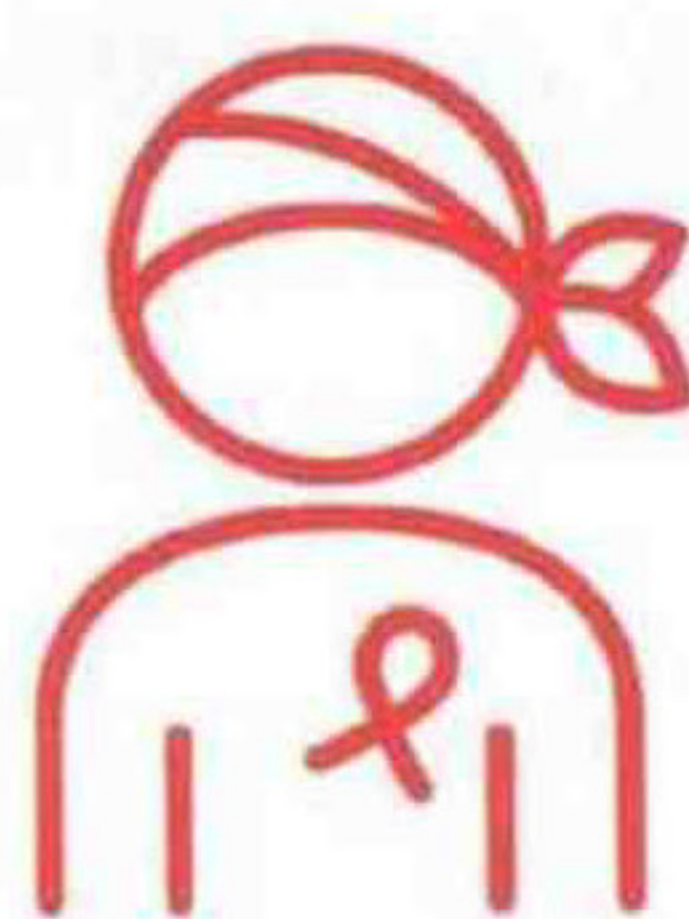
PARCOURS SANTÉ



30 %

des patients en rémission de leur cancer se plaignent de douleurs. Il s'agit la plupart du temps de douleurs neuropathiques.

Source : Centre national ressources douleur.



J'AI DES DOULEURS POST-CANCER

Elles peuvent apparaître au niveau de la cicatrice, de la zone irradiée ou dans les mains et les pieds (douleurs neuropathiques liées à une atteinte des nerfs). Les traitements hormonaux prescrits après un cancer du sein peuvent aussi être à l'origine de douleurs articulaires ou musculaires.



La recommandation du spécialiste de la douleur : utiliser un boîtier TENS. « La neurostimulation est indiquée lorsqu'il y a des douleurs neuropathiques bien identifiées et localisées », détaille le Dr Tajfel. Le courant électrique léger stimule les fibres nerveuses de la sensation tactile et « bloque » le message douloureux. On peut louer ou acheter le petit boîtier (130 à 300 €, remboursé s'il est prescrit par un médecin de la douleur), mais on apprend à bien placer les électrodes et à trouver la bonne intensité avec un infirmier ou un kiné formé.



Le conseil de la kiné : se faire masser. « Les douleurs post-chirurgie et post-radiothérapie sont parfois dues aux adhérences : il y a une fibrose des tissus et ça tire. Grâce au massage manuel et/ou mécanique avec une machine LPG, on assouplit les tissus autour de la cicatrice ou de l'articulation (l'épaule, par exemple, dans le cancer du sein). Les patients ont moins mal dès la fin de la première séance », indique Dorothée Delecour, kinésithérapeute spécialiste en sénologie⁽⁴⁾. Compter une dizaine de séances (ou plus, au cas par cas), deux fois par semaine, et des petits exercices à la maison.



Ça marche aussi : l'activité physique. D'après les études, elle réduit les douleurs articulaires et musculaires liées aux traitements hormonaux : « C'est très net : les patients qui se sentent "rouillés", mais qui parviennent à avoir une activité physique, ne seraient-ce que de la marche, souffrent moins », observe Dorothée Delecour. ■

3 TRUCS POUR AUGMENTER L'EFFICACITÉ DES ANTIDOULEURS

On préfère la forme « lyoc » ou orodispersible, à laisser fondre sous la langue, qui agit plus vite car elle passe directement dans la circulation et pas par l'estomac.

On les associe : contre les douleurs musculaires et articulaires, on peut prendre en même temps paracétamol et ibuprofène, jusqu'à 3-4 fois par jour. En cas de règles douloureuses, on associe antalgique (excepté l'aspirine) et antispasmodique. En revanche, pas question de mélanger plusieurs anti-inflammatoires (aspirine et ibuprofène par exemple) !

On visualise leur effet. Des études montrent que visualiser la molécule qui se diffuse dans le corps renforce l'efficacité sur la douleur.

(1) Auteur de *Vivre sans douleur, quel bonheur !* (Guy Trédaniel éditeur). (2) Auteur du *Guide anti-douleurs : 100 exercices à faire chez soi - Soulager et s'entretenir* (Dauphin Éditions). (3) Auteure de *12 points de pression pour prendre soin de soi* (Flammarion). (4) Présidente du Réseau des kinésithérapeutes du sein.