



FONDAZIONE **ALITTI**
O.N.L.U.S.

Connaître la douleur

Conoscere il dolore



Le lingue

Italiano

Español

Français

Język polski

Pilipino

Русский

Român

Українська

العربية

Questo opuscolo di 18 pagine contiene la traduzione in francese del percorso rapido di lettura della versione italiana del volume “Conoscere il dolore”.

La versione completa del manuale “Conoscere il dolore” può essere scaricata dal sito della Fondazione.

Il volume è dedicato alla memoria di Gianfranco Baldassini e Antonio Gatti.

www.fondazionealitti.org

Dal sito della Fondazione potranno essere scaricate anche le versioni pdf degli opuscoli nelle singole lingue e la normativa relativa alla Terapia del dolore.

Préface



La douleur représente une sensation désagréable, souvent si grave ou si persistante qu'elle peut bouleverser la vie quotidienne.

Un malade tend à parler de certains symptômes, tels qu'une augmentation de la température, des difficultés respiratoires, une sensation d'accélération du pouls et ainsi de suite, avec une grande précision, mais quand il doit parler à son médecin du malaise engendré par la douleur, il a l'impression qu'aucun adjectif ne peut arriver à expliquer totalement sa souffrance.

Le malade tend même souvent à ne plus parler d'une souffrance chronique, car il a perdu l'espoir que l'on puisse trouver un médicament capable de la soulager complètement.

Aujourd'hui une loi (n. 38 du 15 mars 2010) soutient que tout citoyen a le droit d'éviter une souffrance inutile.

Médecin et malade, ensemble, peuvent combattre la douleur ! Comprendre la douleur, afin de pouvoir adhérer plus consciemment aux traitements, représente le premier pas vers cette lutte.

Le malade et le médecin sont donc alliés contre la douleur et les médicaments sont leurs armes.

Connaître les thérapies et les gérer aide le médecin et le malade à vaincre la douleur.

Cette brochure est une contribution de la Fondation Alitti pour aider à « soulager » les souffrances des malades, de leurs proches et de tous ceux qui les soignent et les assistent avec dévouement.

Résumé

- 4 Connaître la douleur
- 7 Comment mesure-t-on la douleur?
- 9 Combattre la douleur
- 12 Effets du traitement
- 15 Certains mythes à démonter



Connaître la douleur

Définition et description de la douleur, aspects physiques et psychologiques

La douleur est une sensation désagréable provenant d'une zone de notre corps où s'est produit un problème. Cette « alarme » est immédiatement transmise à une sorte de « centrale opérationnelle » (le système nerveux central) à travers un système de câbles électriques (les fibres nerveuses) afin que le message soit décodé et élaboré – de façon plus ou moins consciente – pour appliquer les mesures les mieux indiquées pour résoudre le problème.



Quand la douleur est utile et quand elle ne l'est pas

Nous pouvons dire que, du moins au début, la douleur est toujours utile, car elle nous permet de nous apercevoir que « quelque chose ne va pas » et elle nous invite à y remédier et peut-être à corriger à temps un problème.



Toutefois, dans certaines situations, la douleur est absolument inutile et nuisible.

Elle est inutile, par exemple, quand elle dérive d'interventions chirurgicales ou d'une maladie chronique déjà connue. En général, elle est considérée comme inutile dans les formes les plus graves de maladies des articulations (arthrose et arthrite), dans les tumeurs, les maladies des nerfs et ainsi de suite. Souffrir signifie subir des limitations de mouvement, ou perdre le sommeil, être fatigués, irritables, déprimés, travailler mal, désirer une vie sociale, éviter les amis et les proches. Dans ces conditions, on peut perdre la joie de vivre.

Si une douleur dure peu, elle est définie « aiguë », si par contre elle persiste (éventuellement avec des périodes de bien-être alternant avec des phases d'aggravation) on l'appelle « chronique ».

Il est évident que la douleur aiguë (dans le cas d'une blessure, par exemple) a une fonction défensive, destinée à éviter de nouveaux stimuli dangereux.

La douleur aiguë est donc surtout un symptôme qui nous pousse à soigner une maladie.

La douleur chronique peut, en soi, représenter une maladie. Son message a en effet perdu la fonction de symptôme, elle ne sert plus à éviter un danger et elle est devenue elle-même un problème à soigner.

La thérapie de la douleur peut donc être très différente selon qu'il s'agit d'une douleur aiguë ou d'une douleur chronique.

Douleur aiguë et chronique

Par exemple, il est normal que l'approche de la douleur chronique prévoie des médicaments capables de contrôler le malaise pendant de longues périodes et ayant des effets positifs sur les aspects d'angoisse et de dépression qui, comme nous l'avons dit, accompagnent souvent ce type de souffrance.



Comment mesure-t-on la douleur?



La mesure de la douleur a pour but de déterminer son intensité, sa qualité et sa durée. Ces paramètres permettent de choisir le traitement le plus adéquat mais aussi d'évaluer son efficacité dans le temps.

La douleur peut être mesurée en utilisant des échelles numériques ou verbales. Un exemple typique d'échelle est la VAS (échelle visuelle analogique) qui est une simple ligne de 10 cm avec deux extrémités correspondant à «aucune douleur» et «douleur maximale possible». Le médecin peut demander: «Pensez à la douleur que vous avez éprouvée cette dernière semaine et indiquez sur quel point de la ligne elle est représentée, sachant qu'à l'extrême gauche de la ligne il y a l'absence de douleur et à l'extrême droite la plus grande douleur possible ». La personne met alors un signe sur le point qui correspond le mieux à sa sensation.

Pourquoi doit-on mesurer la douleur?

Systèmes de mesure de la douleur

Échelle VAS



Si, à cette ligne de 10 cm on ajoute un chiffre progressif chaque centimètre, comme dans une règle classique, on aura une échelle numérique.

Échelle numérique

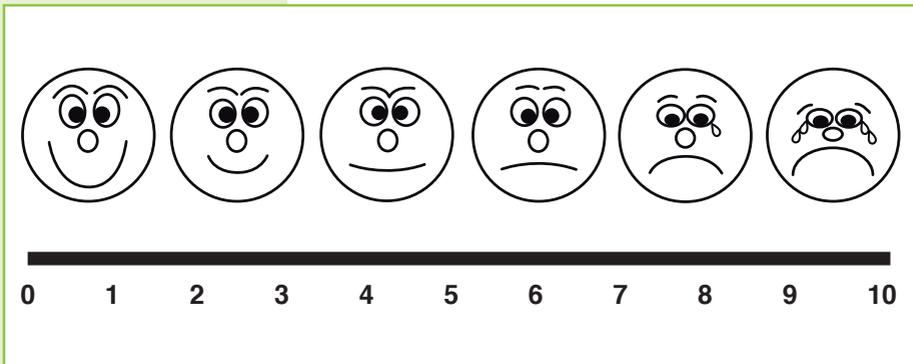




On peut trouver aussi ces échelles enrichies de couleurs ou de « visages » (comme l' « échelle des expressions faciales »). Ces dernières vont du très souriant au très triste et représentent mieux les variations de gravité de la douleur. On peut les utiliser aussi avec les enfants.

Dans ce cas, la personne évalue sa douleur en choisissant le dessin qui correspond le mieux au niveau de son expérience douloureuse.

Échelle des expressions faciales



L'échelle verbale consiste à demander: «En pensant à une échelle de 0 à 10, où 0 correspond à l'absence de douleur et 10 à la douleur maximale imaginable, à combien évaluez-vous votre douleur?». Dans ce cas, la personne répond en indiquant le chiffre entre 0 et 10 qui représente le mieux son niveau de douleur.

Combattre la douleur



OPIACÉS

Quand la douleur est modérée ou grave, ou si elle ne passe pas complètement, il faut utiliser des médicaments plus efficaces, comme les dérivés de l'opium. Parmi ces médicaments, il y a différentes substances qui ont un pouvoir analgésique ; le prototype de ces médicaments est la morphine. Cette dernière peut susciter de nombreuses craintes liées à la drogue, mais il est démontré que si on l'utilise pour combattre la douleur, c'est un médicament comme tant d'autres, il peut réduire efficacement la douleur et le malade peut le tolérer aisément.

Adjuvants

Parfois, la thérapie de la douleur exige l'utilisation simultanée de plusieurs médicaments qui n'agissent pas directement sur la douleur (c'est pourquoi on les appelle adjuvants). Les plus fréquents sont la cortisone et les calmants.

Comment les administre-t-on?

En principe, il vaut mieux prendre ces médicaments par voie orale. Ils sont alors absorbés plus lentement mais durent beaucoup plus longtemps par rapport à la solution par injection (par exemple intramusculaire). Pour cette raison, et pour d'autres, les injections ne sont utilisées que rarement dans la thérapie de la douleur à long terme.

Un autre type d'administration non invasive est représenté par la voie transdermique, autrement dit l'application de sparadraps qui libèrent le principe actif à travers la peau.

Le sparadrap est un système pratique pour le soignant, simple à administrer, à condition qu'il

Qu'est-ce qu'un OPIACÉ?





Où agissent les opiacés?

On extrait la morphine et l'héroïne de l'opium obtenu à partir des fleurs de pavot.



soit appliqué correctement, avec le dosage correct et de fréquents contrôles de la part du médecin. Il peut aussi être utile d'administrer des médicaments par voie nasale car le principe actif est alors rapidement absorbé et la douleur peut être contrôlée en quelques minutes (circonstance que l'on peut rencontrer dans les cas où la douleur oncologique grave surgit rapidement et de façon imprévisible).

La morphine, et les médicaments semblables, agissent sur les mêmes récepteurs naturels que les endorphines. Les récepteurs sont semblables à de minuscules « boutons » présents sur les cellules qui doivent être « poussés » (par une substance normalement produite par l'organisme ou par un médicament capable de simuler la substance endogène) pour activer un effet déterminé. L'activation de ces récepteurs entraîne une grande variété d'effets, dont le tout premier est antidouleur. Parmi les opiacés à action centrale, on connaît la morphine et de nombreux autres ayant un effet semblable à celui de la morphine et qui se distinguent par leur puissance, leur durée d'action ou le mode d'administration.

Les modes d'administration des opiacés en thérapie de la douleur sont principalement:

- ✓ oral
- ✓ transdermique
- ✓ parentérale (sous-cutanée, intramusculaire, intraveineuse)
- ✓ voie transmuqueuse orale
- ✓ nasal

Pour connaître de manière approfondie les effets secondaires possibles d'un médicament antidouleur déterminé, il faut lire la notice jointe au conditionnement du médicament et, en cas de doutes, en parler à son médecin.

Nous énumérons ci-dessous uniquement les effets secondaires les plus typiques et les « contre-mesures » possibles, toujours à décider avec son médecin traitant :

✓ **Nausée et vomissement:** ils peuvent dériver de l'utilisation d'opiacés ou d'autres traitements comme la radiothérapie ou la chimiothérapie. On peut les prévenir grâce à des médicaments anti nausée»

✓ **Inappétence:** elle peut être due aux médicaments antidouleur comme à la maladie elle-même. Il vaut mieux faire des repas légers, plusieurs fois par jour, en choisissant les aliments préférés.

✓ **Constipation:** on peut la prévenir par un régime riche en fibres, légumes frais, céréales et beaucoup d'eau. Si la constipation dure plus de deux ou trois jours, il peut être utile de faire un lavement thérapeutique et prendre des produits facilitant l'évacuation.

✓ **Somnolence:** certains médicaments opiacés peuvent entraîner – surtout au début du traitement – de la somnolence durant la journée. Avant de décider de réduire le dosage, il est conseillé de consulter son médecin.

Effets secondaires possibles et leur gestion





Effets du traitement

Contrôler avec le médecin les effets du traitement

Tableau
Exemple de journal
quotidien pour le contrôle
de la douleur.

Le patient doit comprendre que l'effet bénéfique espéré du traitement et la durée de la thérapie, qui est généralement liée au type de douleur. Dans certains cas on doit recourir à des traitements de longue durée. Dans d'autres circonstances, comme dans le cas de douleurs aiguës (par exemple un traumatisme) de brefs traitements sont suffisants. Afin d'éviter des auto-adaptations inappropriées de la dose de médicaments prescrite (qui réduisent souvent l'efficacité du traitement) il peut être opportun d'apprendre au patient comment mesurer l'intensité de sa douleur sur une «échelle de la douleur» à 11 points (0 correspond à aucune douleur et 10 à la douleur maximale supportable) en enregistrant les points dans un journal. Dans la colonne «notes» on pourra indiquer tout effet indésirable éventuel pour le partager avec son médecin traitant afin d'en évaluer le rapport avec le traitement en question et de pouvoir appliquer les soins de support.

Jour	Sévérité de la douleur (mesurée avec une échelle numérique de 0-10)*	Thérapie (nombre de comprimés pris)	Remarques
1			
2			
3			
30			

* (0 = aucune douleur; 10 = douleur maximale)

L'aide de l'échelle et du journal permet différents avantages pour le patient:

- ✓ le médecin peut mieux évaluer les effets du traitement dans le temps et donc procéder aux corrections opportunes des dosages
- ✓ elle favorise un rapport continu entre patient et médecin
- ✓ elle permet à n'importe quel autre médecin appelé pour une urgence d'évaluer l'évolution de la douleur et de conseiller éventuellement l'adaptation de la thérapie





Un décalogue pour le patient qui suit un traitement à base de médicaments antidouleur

L'élimination des médicaments périmés, comme pour tout autre médicament, doit se faire dans les conteneurs des pharmacies prévus à cet effet. Les doses restantes des boîtes de médicaments opiacés ne doivent pas être jetées avec les déchets normaux, mais doivent être rendues au pharmacien.

- 1 Informer son médecin traitant concernant la prise actuelle de médicaments (même s'ils sont prescrits par un autre médecin spécialiste).
- 2 Communiquer tout effet secondaire dérivant des médicaments pris précédemment ainsi que les éventuelles allergies connues.
- 3 Ne jamais prendre de médicaments analgésiques sans la prescription du médecin, même si l'on sait qu'ils ont été efficaces pour des parents ou des connaissances.
- 4 En cas de prescription d'un nouveau médicament, demander au médecin le nombre des doses et l'horaire de prise du médicament par écrit, afin d'éviter les erreurs.
- 5 Écrire sur chaque boîte de médicament la dose et les horaires pour les prendre.
- 6 Demander au médecin si et quand on peut modifier la posologie d'un médicament et ne jamais faire d'adaptations de sa propre initiative.
- 7 Communiquer au médecin toute variation de son état de santé ou l'apparition d'effets secondaires.
- 8 Ne pas boire d'alcool quand on prend des médicaments.
- 9 Garder les médicaments hors de portée des enfants et adolescents.
- 10 Lire la notice des médicaments et demander des explications au médecin en cas de doute.

Certains mythes à démonter



On pense souvent que la douleur est un compagnon inévitable de la maladie et qu'elle représente un événement presque «normal». Ces dernières années on a toutefois acquis des connaissances précises sur les mécanismes qui déclenchent la douleur et les méthodes d'intervention permettant de la contrôler sont nombreuses.

Souvent les limitations de la vie imposées par la douleur chronique compromettent fortement la force de caractère.

L'optimisme peut alors céder le pas à la tristesse et au découragement, surtout chez certains patients prédisposés.

Quelques larmes tendent à descendre de plus en plus fréquemment, alternant avec de l'anxiété ou de l'irritation. Mesurez la douleur, et parlez sans hésitation à votre médecin de son intensité.

Chaque traitement a toujours sa signification et est proportionné aux troubles du patient, donc il n'est jamais «excessif» en soi.

Certes, il est vrai que ceux qui suivent un traitement de la douleur peuvent devoir prendre de nombreux comprimés mais seuls certains d'entre eux servent spécifiquement pour la douleur. Il peut en effet être utile d'ajouter un médicament pour protéger l'estomac ou un autre pour aider à dormir, ou encore contrôler certains troubles liés au traitement analgésique.

En outre, de nombreux médicaments sont de brève durée, il peut donc être nécessaire de les prendre plusieurs fois par jour. Respectez toujours le nombre de prises journalières que votre médecin vous suggère.

**Le droit de ne pas
subir de douleur
inutile**

**Ne pas avoir honte
de la douleur**

**Prendre 4 ou 5
médicaments par
jour ne signifie
pas «s'intoxiquer»**

**Prendre
des médicaments
antidouleur
ne signifie
pas être drogué**

Une peur commune éprouvée par ceux qui doivent prendre des médicaments contre la douleur est de devenir dépendants ou – pire – drogués. C'est une erreur! Il est utile de savoir que certains médicaments contre la douleur ont un effet direct sur le système nerveux central.

Ils agissent donc aussi en procurant une agréable sensation de bien-être. Mais on ne devient drogué que si l'on utilise ces médicaments dans d'autres buts. Rappelons que la morphine et les autres médicaments semblables agissent sur des récepteurs que la nature a prédisposés pour des substances que notre organisme lui-même produit.





La “FONDAZIONE ALFREDO, AURELIO E LEONIDA ALITTI”

è stata fondata nell'anno 1993 in forza del testamento olografo del Dott. Leonida Alitti il quale, grazie alla sua disponibilità e alla sua generosità, ha designato larga parte dei suoi beni mobili alla erigenda Fondazione, le cui rendite fossero utili al conseguimento delle finalità istituzionali.

La Fondazione non ha scopo di lucro e persegue esclusivamente finalità di solidarietà sociale nei settori dell'assistenza socio-sanitaria, dell'istruzione e della formazione. Tali attività saranno rivolte a migliorare la qualità della vita di persone svantaggiate, con particolare riferimento ai malati in fase terminale.

Per l'esplicazione delle proprie attività la Fondazione potrà stipulare convenzioni con istituti, enti, organismi pubblici e privati.

TESTI A CURA di Massimo Mammucari

HANNO PARTECIPATO ALLA REVISIONE DEI TESTI
Gianfranco Baldassini (RIP), Ernesto Carugati,
Bruno Chiuriazzi, Rosanna Dimaro, Antonio Gatti (RIP),
Rocco Domenico Mediati, Alessandro F. Sabato

COMMISSIONE SCIENTIFICA
FONDAZIONE FRATELLI ALITTI
prof. Guido Fanelli
prof. Gianfranco Gensini
prof. Raffaele A. De Gaudio
prof. Niccolò Marchionni
prof.ssa Carla I. Ripamonti

FONDAZIONE ALFREDO, AURELIO E LEONIDA ALITTI ONLUS
Via Puccinotti, 65 - 50129 Firenze
Tel. 055 46 33 761 - Fax 055 46 33 764
www.fondazionealitti.org - C.F. 94050260481

TRADUZIONI A CURA di Catia Lattanzi
FRANCESE: Francine Leruth

GRAFICA E IMPAGINAZIONE
Morena Ceriotti/Excalibur
via Salsomaggiore, 12 - 20159 Milano

STAMPA
AGA srl - Cusano Milanino (MI)



FONDAZIONE **ALITTI**
D.N.L.U.S.

FONDAZIONE ALFREDO,
AURELIO E LEONIDA
ALITTI ONLUS

Via Puccinotti, 65
50129 Firenze
Tel. 055 46 33 761
Fax 055 46 33 764
www.fondazionealitti.org
C.F. 94050260481