Santé : Quels sont les divers moyens utilisés par la médecine actuelle pour soulager la douleur ?

Bibliothèque publique d'information – notre réponse du 14/08/2017. *(Actualisée le 21/06/2021)*

CC0 Public Domain, via Pixabay

« La commission médicale d'établissement contribue à **l'élaboration de la politique d'amélioration continue de la qualité et de la sécurité des soins**, notamment en ce qui concerne : […] 4° La prise en charge de **la douleur** »

Article R6144-2 – alinéa 4 du code de la santé publique.
Alors qu'est-ce que la douleur, quelles sont ses différentes formes et quels nouveaux moyens les médecins ont-ils pour la soulager ?

Les différents types de douleur

À lire

Ouvrages imprimés

Douleurs et émotions : intégrer les émotions dans le traitement de la douleur
Anne-Françoise Allaz et Jean-François d'Ivernois, Vigot, 2021.
Résumé :

*« En s'appuyant sur des données scientifiques et des témoignages de patients, l'auteur donne **des outils pour mieux comprendre la douleur**, dont celle chronique. Il décrit des approches pour soulager les douleurs en intégrant les dimensions émotionnelles, notamment l'écoute et l'empathie, que ce soit dans la pratique des soignants ou dans l'attitude des proches. »*

Tu comprendras ta douleur : pourquoi vous avez mal et que faire pour que ça cesse
Martin Winckler et Alain Gahagnon, Fayard, 2019.
Résumé :
*« Un éclairage sur **les mécanismes de la douleur et de sa fonction,** à la fois quand elle est utile et quand, devenue chronique, elle se transforme en maladie. Décrit les traitements qui existent pour la soulager. Donne les coordonnées des centres anti-douleur et des associations de patients. »*

L'anti-douleur
Didier Bouhassira, Cherche midi, 2018.
Résumé :
*« Le neurologue détaille **les racines de la douleur** afin de mieux la comprendre pour la traiter et la soulager plus efficacement. »*

La douleur n'est pas une fatalité ! : comprendre et apprivoiser la douleur
Odile Robert et Bernard Calvino, Éditions Quae, 2018.
Résumé :
*« Les auteurs proposent une description **des différentes facettes de la douleur** puis exposent comment il est possible de la soulager grâce à **de nombreux traitements tels que les médicaments, la neurostimulation, l'hypnose ou encore l'acupuncture**. »*

Douleurs : physiologie, physiopathologie et pharmacologie
Didier Bouhassira et Bernard Calvino, Arnette, 2009.

Résumé :
*« Point sur la douleur et son traitement. **Il n'y a pas une douleur mais bien plusieurs types de douleurs**, donc différents types de traitements. Il faut différencier la douleur aiguë et la douleur chronique, qui ne mettent pas en jeu les mêmes mécanismes. Un chapitre est consacré aux antalgiques et médicaments disponibles pour soulager la douleur. »*

En ligne

Le support de course sur les Thérapeutiques antalgiques, Collège Français des Enseignants en Rhumatologie (COFER)

La douleur par le Ministère des Solidarités et de la Santé, 2019.
Extrait :
*« Selon la définition officielle de l'association internationale pour l'étude de la douleur (IASP), « **la douleur est une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable associée à une lésion tissulaire réelle ou potentielle ou décrite dans ces termes**« . »*

Douleur par l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM)
Extrait :
*« La douleur serait à l'origine de près de deux tiers des consultations médicales, c'est pourquoi elle est l'objet de nombreuses études, aussi bien fondamentales que cliniques. Particulièrement active, cette recherche est indispensable pour comprendre plus précisément **les mécanismes en jeu dans la douleur et, ainsi, permettre l'élaboration de nouveaux traitements.** »*

À voir

« Mesurer » la douleur

« Mesurer » la douleur
FUTUREMAG – ARTE
16.12.16
Présentation :
*« Un nouvel appareil qui permet de **mesurer la douleur chez ceux qui ne peuvent pas l'exprimer et d'adapter précisément la dose d'antalgiques**. Il aura fallu 23 années de recherche à Régis Logier, docteur en génie biomédical pour mettre au point cet appareil. Aujourd'hui, 750 hôpitaux dans le monde l'ont adopté et 50 000 patients en ont déjà profité. »*

Évolution des moyens médicaux contre la douleur

À lire

Ouvrages imprimés

La réforme des systèmes de santé
Bruno Palier, Que sais-je ?, 2021.
Résumé :
*« **Une présentation des réformes des systèmes de santé et de la diversité des solutions possibles**. Après l'historique des services sanitaires dans les pays développés, une synthèse des différents types d'organisation, des raisons de la réforme du système français et de ses étapes est présentée. »*

Le cannabis médical : une nouvelle chance : pourquoi ? pour qui ? comment ?
Pascal Douek, Solar éditions, 2020.
Résumé :

*« **En 2020, la France expérimente l'utilisation du cannabis médical pour soulager les patients atteints par cinq catégories de maladies** : les douleurs chroniques rebelles, l'épilepsie, les cancers, la sclérose en plaques et les soins palliatifs. Le médecin répond aux questions relatives à cette expérimentation et dresse l'histoire de l'utilisation du cannabis à visée thérapeutique. »*

Exercices pour le psoas : améliorer sa posture et soulager les douleurs
Evan Osar, Éditions Médicis, 2020.
Résumé :
*« **Des exercices physiques s'inspirant des dernières recherches scientifiques** pour soulager le psoas, un muscle profond et essentiel au maintien d'une bonne posture pour éviter les maux de dos. »*

Points gâchettes : comment soulager les douleurs : de la théorie à la pratique : anatomie, massages, automassages, étirements…
Jacky Gauthier, Amphora, 2018.
Résumé :
*« Des conseils pour **soigner les points douloureux avec des gestes et des techniques adaptés**. Après un rappel sur les automassages, les mécanismes de chaque partie du corps sont expliqués avec des dessins pédagogiques et complétés avec les mouvements à reproduire pour détecter et soulager les points gâchettes. »*

Le sport dans la douleur : de l'automédication au mental training
Thomas Bujon et Frédéric Mougeot, Presses universitaires de Grenoble, 2017.
Résumé :
*« **Une étude sur la douleur, physique et morale**, inhérente à la pratique du sport de haut niveau et à sa gestion médicale. Les auteurs pointent du doigt les pratiques destinées à contrôler ou soulager les souffrances, souvent à la frontière entre la*

thérapeutique et le dopage. »

Libérez-vous de la douleur : par la méditation et l'ACT
Frédéric Dionne, Éditions Payot & Rivages, 2017.
Résumé :
« Méthode pour soulager les douleurs chroniques au moyen ***d'outils de pleine conscience, sans user de médicaments.*** *»*

Soulager la douleur : 100 conseils pour 25 affections communes : médecine conventionnelle, médecine chinoise traditionnelle, homéopathie, phytothérapie,
The alternative medicine sourcebook : pain relief, Eyrolles, 2016.
Résumé :
« Pour chaque pathologie abordée dans cet ouvrage sont exposés le diagnostic, les symptômes les plus courants, l'objectif du traitement ainsi que ***les remèdes possibles issus de quatre approches thérapeutiques distinctes****, permettant ainsi de les comparer. »*

Le taping : comment soulager soi-même les douleurs musculaires, organiques et articulaires
Daniel Weiss, Éditions Médicis, 2016.
Résumé :
« ***Le taping est le traitement des douleurs musculo-articulaires par la pose de bandages adhésifs****. L'ouvrage présente l'évolution de la technique, les matériels utilisés et leur efficacité, des indications sur les pathologies courantes, des applications spécifiques pour les nerfs et les cicatrices. »*

Soulagez vos douleurs par des trigger points : guide complet d'automassage
Clair Davies et Amber Davies, Thierry Souccar éditions, 2014.
Résumé :
« Présentation, région par région, ***des zones de douleur courantes permettant de localiser les points trigger à masser.*** *Ces points énergétiques se trouvent essentiellement sur les*

fibres musculaires de la zone atteinte. »

Vaincre la douleur : encyclopédie médicale pratique
Sélection du Reader's digest, 2013.
Résumé :
*« Un panorama de **tous les traitements existants et des médecines traditionnelles** mais aussi **des médecines alternatives**. Avec des conseils permettant de soulager la douleur rapidement : exercices physiques, traitements naturels… »*

En ligne

Quels médicaments contre la douleur ? par Vidal en 2021.
Extrait :
*« **Les traitements de la douleur** chez l'adulte reposent essentiellement sur les médicaments dits antalgiques. Ils sont divisés en trois classes en fonction de leur puissance d'action. »*

Les techniques physiques pour lutter contre la douleur par Vidal, 2021.
Extrait :
« A côté des médicaments, **d'autres techniques sont disponibles pour soulager les douleurs**. Elles sont issues de médecines traditionnelles (acupuncture, massages, manipulations) ou bien de procédés modernes, tels que la chirurgie ou la neurostimulation. »

Douleurs : les nouveaux traitements qui font du bien par Jasmine Saunier en 2020.
Extrait :
*« Paracétamol, anti-inflammatoires, opioïdes, etc. Les médicaments censés nous soulager ne sont pas toujours à la hauteur. Heureusement, **des alternatives plus efficaces** sont déployées dans les centres spécialisés dans le traitement de*

la douleur. »

Un nouveau nanomédicament pour traiter la douleur en évitant l'addiction aux opiacés par l'Institut national de santé et de la recherche médicale (INSERM), 2019.
Extrait :
*« **Ce nouveau médicament** cible spécifiquement la zone d'inflammation douloureuse, tout en évitant les effets secondaires, notamment le phénomène d'addiction. Ces travaux sont publiés dans la revue Science Advances du 13 février 2019. »*

La rubrique « à la une » sur le site de l'Institut Pasteur de Lille propose différents dossiers sur **l'évolution de traitement pour certaines maladies** : les maladies infectieuses, le cancer, l'Alzheimer, etc.

À voir

Pour en finir avec les douleurs chroniques

Pour en finir avec les douleurs chroniques
36.9
19.07.2017
Résumé :
*« La peur d'avoir mal ainsi que **la douleur** peuvent durablement s'inscrire dans notre cerveau. **Des découvertes** en orthopédie et **de nouvelles approches** dans le domaine de l'antalgie permettront d'aider des personnes victimes de pathologies très diverses. »*

Sur un sujet proche

- *Santé : Quels documents consulter au sujet de la médecine intégrative et le coaching ?*