

# Le Saviez-Vous?

## Le CLUD (Comité de Lutte contre la Douleur) :

Selon le Code de Santé Publique, il appartient à chaque établissement de santé de « promouvoir et de mettre en place l'organisation nécessaire pour répondre aux besoins des personnes quant à la prise en charge de leur douleur » en mettant en place un CLUD.

## Celui-ci a plusieurs objectifs:

- ▶ Améliorer la prise en charge de la douleur en proposant les orientations les mieux adaptées à la situation locale
- ▶ Mieux organiser la prise en charge de la douleur en coordonnant les actions au niveau de l'ensemble des services
- ▶ Aider au développement de la formation continue des personnels médicaux et paramédicaux de l'établissement
- ▶ Susciter le développement de plans d'amélioration de la qualité pour l'évaluation et le traitement de la douleur.

## Le livret d'accueil :

Lors de mon hospitalisation, il m'est remis un livret d'accueil qui comprend, entre autres, un support appelé contrat d'engagement contre la douleur. Pour en savoir plus: [http://www.sante.gouv.fr/IMG/pdf/Contrat\\_engagement\\_douleur.pdf](http://www.sante.gouv.fr/IMG/pdf/Contrat_engagement_douleur.pdf)

## L'intensité de la douleur :

Elle varie selon le contexte familial, professionnel, social, les émotions perçues, le niveau d'anxiété et de dépression.

Il n'existe pas forcément de lien entre l'intensité de la douleur et la gravité de la maladie qui les provoque. Si une douleur est intense, cela ne signifie pas forcément que sa cause est grave. Cependant, elle ne doit pas être négligée



## Une question juridique ou sociale liée à la santé ?

Des écoutants spécialistes vous informent et vous orientent.

(N° Azur depuis un poste fixe en France, vous ne payez que le coût de la communication locale ou au 01 53 62 40 30)

Plus d'informations :  
[www.cissra.org](http://www.cissra.org)

CISS Rhône-Alpes

Palais de la Mutualité - Place Antonin Jutard

69003 Lyon cedex

contact@cissra.org - 04 78 62 24 53

Vous pouvez nous joindre

du lundi au vendredi

de 9 h à 12 h 30 et de 14 h 00 à 17 h 30

# La Lutte Contre la Douleur



Collectif Interassociatif Sur la Santé  
Rhône-Alpes

“ La voix des usagers  
de la santé  
en Rhône-Alpes ”

© CISS RA - février 2015 / Ne pas jeter sur la voie publique

Partenaires



# Qu'est-ce que la douleur ?

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* ».

Il existe plusieurs types de douleur :

► **La douleur aiguë** : Elle a valeur de signal d'alarme, de symptôme aidant au diagnostic : généralement, elle décroît lorsqu'un traitement de sa cause est institué

► **La douleur chronique** : Une douleur chronique est une douleur qui évolue depuis 3 à 6 mois. Elle est soit permanente, soit intermittente.

L'origine de ces douleurs peut être physique, morale et/ou socio-culturelle.

# Comment évaluer la douleur ?

Aucun examen paramédical ne permet d'objectiver et quantifier la douleur. Il faut donc évaluer son **intensité**. L'approche pour quantifier la douleur d'une personne capable de communiquer s'appuie sur de nombreuses méthodes, dont les trois suivantes :

► **Échelle numérique**

La personne attribue une note de 0 à 10 pour décrire l'intensité de sa douleur.

0 = Pas de douleur - Pas mal du tout

10 = Douleur très forte - Douleur maximale imaginable

► **Échelle visuelle analogique (EVA)**

La personne positionne le curseur en un point entre « pas de douleur » et « douleur extrême ». Au verso, le soignant lit le chiffre correspondant à la position du curseur sur une échelle de 0 à 100.

► **Échelle verbale simple.**

La personne malade décrit l'intensité de sa douleur à l'aide de mots simples : pas de douleur, faible, modérée, intense.

# Pourquoi et à qui exprimer sa douleur ?

Personne d'autre n'est mieux placé que le patient pour décrire ce qu'il ressent. Vous devez expliquer à votre médecin quand et où survient la douleur.

**Plus vous donnerez d'explications précises sur votre douleur à votre médecin, mieux il pourra vous aider.**

Vous pouvez signaler la douleur à différents professionnels :

- Le médecin traitant
- Le pharmacien
- Le médecin de garde et/ou d'urgence
- Le médecin spécialiste
- L'infirmière
- ...

# Par qui et où la douleur est-elle prise en charge ?

Par le médecin traitant : après l'automédication, c'est le premier consulté

A l'hôpital ou en clinique:

- Par les services d'urgence,
- Par le centre antidouleur dans certains établissements,
- Par les équipes mobiles contre la douleur.

Les structures spécialisées douleur chronique (SDC) :

Elles prennent en charge les douleurs chroniques. Il en existe 24 dans la région Rhône-Alpes. Elles collaborent à différents niveaux :

- **Les consultations** qui assurent une prise en charge pluri-professionnelle c'est-à-dire une prise en charge par une équipe (médecin, infirmier, psychologue, etc.),
- **Les centres** qui réalisent une prise en charge médicale pluridisciplinaire (neurologue, psychiatre, orthopédiste, etc.).

# Comment lutter contre la douleur ?

Il existe différentes approches pour différentes types de douleurs :

**Les médicaments prescrits pour le traitement de la douleur en fonction de son intensité :**

► **Pallier 1 « faible » :**

antalgiques non opiacés type paracétamol, aspirine, etc.

► **Pallier 2 « modéré » :**

antalgiques opioïdes faibles type codéine, tramadol, etc.

► **Pallier 3 « intense » :**

antalgiques opioïdes forts type morphine, fentanyl, etc.

Pour les douleurs neurologiques, la prescription est souvent complexe et peut faire appel à de nombreuses associations de médicaments.

**Les principales approches alternatives du traitement de la douleur :**

► **Traitements physiques** : massages, kinésithérapie, physiothérapie, balnéothérapie, contention, éducation posturale et gestuelle, etc.

► **Méthodes psychocorporelles ou comportementales** : permet de diminuer l'anxiété et le stress, ce qui a pour effet de minorer la perception de la douleur. Exemple : la RESC (Résonance Énergétique par Stimulation Cutanée), etc.

► **Méthodes thérapeutiques** : acupuncture, ostéopathie, homéopathie, mésothérapie, etc.

## Plus loin sur la toile

Douleurs sans frontière : [Liste des centres anti-douleur Réseau ville - hôpital Lutter contre la douleur](#)  
Ministère de la Santé : [page consacrée à la douleur](#)  
[Institut UPSA de la douleur](#)