

## VRAI/FAUX

### Un nourrisson ne connaît pas la douleur.

**Faux.** On a longtemps cru que son système nerveux n'était pas assez développé pour ressentir la douleur. Or, non seulement un tout-petit ressent la douleur, mais il peut en garder le souvenir pendant longtemps.

### Si l'on a très mal, on peut dépasser les doses de paracétamol ou d'aspirine recommandées.

**Faux.** Très utiles dans les armoires à pharmacie familiales, ces deux médicaments sont délivrés sans ordonnance... mais avec une notice ! Celle-ci indique la posologie à respecter. Dépasser cette dose est dangereux (risques d'hémorragies digestives ou d'atteinte du foie, notamment). En cas de douleurs intenses, mieux vaut demander conseil à son médecin ou à son pharmacien.

### On ne ressent pas tous la douleur de la même manière.

**Vrai.** Certaines personnes sont plus « douillettes » que d'autres. Chacun a sa propre perception de la douleur et la supporte jusqu'à un certain point. Les centres de soins doivent permettre aux patients d'exprimer l'intensité de leur douleur sur une réglette d'évaluation.

### Endurer la douleur permet d'apprendre à mieux la supporter ensuite.

**Faux.** Et la douleur ne facilite pas non plus la guérison. On peut même dire que l'épreuve de la douleur rend la guérison plus difficile, puisque le fait de souffrir peut entraîner un manque d'appétit, des troubles du sommeil et une grande fatigue.

## Avec la Mutualité Française, la santé avance !

Premier mouvement social du pays, la Mutualité Française fédère la quasi-totalité des mutuelles santé en France qui protègent plus de 38 millions de personnes. Depuis toujours, elle se bat pour élever le niveau de protection sociale et améliorer la santé de la population.

### ➔ Des mutuelles solidaires

Les mutuelles sont des sociétés de personnes (et non de capitaux) à but non lucratif, dont les adhérents élisent les responsables. Au sein de la Mutualité Française, elles défendent le droit d'accès aux soins de qualité pour tous et ne pratiquent ni sélection ni discrimination. Prévention, accompagnement tout au long de la vie, orientation vers des soins de qualité... Face aux aléas de la vie, les mutuelles se mobilisent pour répondre aux besoins de santé de leurs adhérents et de leur famille.

### ➔ Écoute, Qualité, Innovation, Solidarité : 2 000 services de soins et d'accompagnement mutualistes s'engagent pour votre santé

Acteurs essentiels dans le domaine de la santé, les mutuelles de la Mutualité Française assurent à leurs adhérents des prestations de qualité, au meilleur coût. Elles gèrent 2 000 services de soins et d'accompagnement, répartis dans toute la France. Forte du premier réseau sanitaire et social du pays, qui rassemble cliniques, centres de santé, centres dentaires, centres d'optique, centres d'audition, pharmacies, établissements pour personnes âgées et handicapées, crèches..., la Mutualité Française possède toute la légitimité et l'indépendance nécessaires à la diffusion de conseils santé.

Retrouvez les conseils santé de la Mutualité Française sur : [www.mutualite.fr](http://www.mutualite.fr)



Mutualité Française, la santé en toute confiance

## Mieux maîtriser la douleur



**Longtemps ignorée, voire considérée comme un mal nécessaire, la douleur est aujourd'hui reconnue comme une ennemie à combattre. Elle fait actuellement l'objet d'un 2<sup>e</sup> plan national (2006-2010) pour améliorer sa prise en charge. Son soulagement fait désormais partie de la prise en charge médicale et est enseigné au cours des études de médecine.**

## → La reconnaître

« Une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable liée à des lésions tissulaires réelles ou potentielles [...] »

Cette définition de l'Organisation mondiale de la santé signifie que la souffrance informe le cerveau que quelque chose ne va pas. La douleur peut être aiguë ou chronique quand elle dure au-delà de trois à six mois.

Sa cause peut être :

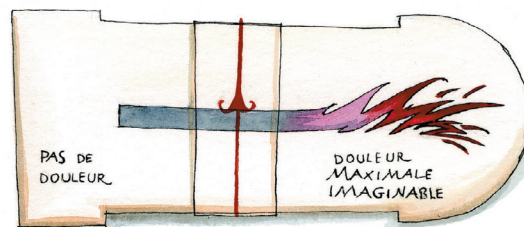
- **Une lésion ou une maladie** : fracture d'un os, abcès d'une dent, ulcère de l'estomac, cancer...
- **Un acte médical** : opération, piqûre, ponction...
- **Un mal-être psychologique** qui s'exprime par une souffrance physique. On parle alors de douleur psychosomatique. Malgré une évolution positive des mentalités, bien du chemin reste à parcourir. Trop de malades considèrent encore la douleur comme une fatalité. Des progrès sont également à faire du côté des médecins, encore insuffisamment sensibilisés au sujet. Le soulagement de la douleur fait pourtant partie des droits des malades !

## → À chaque douleur son traitement

La douleur aide le médecin à déterminer ce qui ne va pas. Pas question pour autant de la laisser s'installer, sous peine

de voir la qualité de vie du patient se dégrader. Pour lui permettre d'évaluer ce qu'il ressent, médecins et établissements de soins disposent de réglettes graduées. Pour soulager, on utilise alors des antalgiques, choisis en fonction de l'intensité de la douleur :

- **Pour des douleurs banales, faibles à modérées**, telles que maux de tête, maux de dents, petits traumatismes (chutes...) : on commence par des antalgiques de palier 1. Ce sont, **en premier lieu, le paracétamol**, puis l'aspirine et les autres anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS). Ces médicaments peuvent être délivrés sans ordonnance. Attention à ne pas dépasser les doses conseillées et à bien respecter les contre-indications, notamment pour l'aspirine et les autres AINS. En cas de doute, demandez conseil à votre pharmacien. Si la douleur persiste, consultez votre médecin.

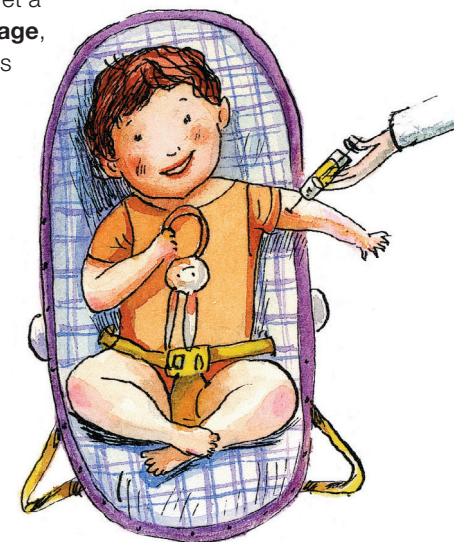


- **Pour les douleurs d'emblée intenses**, ou celles qui ne sont pas soulagées par le palier 1 : on recourt aux médicaments de palier 2, les dérivés morphiniques faibles (comme la codéine), puis, si besoin, à ceux de palier 3, la **morphine et ses dérivés**. Une prescription est alors obligatoire et ils **nécessitent une surveillance médicale**. Contrairement à une idée reçue, la morphine, utilisée pour soigner, n'entraîne pas de dépendance, mais elle peut s'accompagner d'effets secondaires gênants (nausées, constipation). Elle peut être utilisée sans crainte, la prescription devant être continuellement ajustée à l'état du patient.

## → Quand l'enfant a mal

Les enfants, comme les personnes âgées ou handicapées, sont les plus vulnérables face à la douleur. Avant 5-6 ans, un enfant a du mal à dire « combien il a mal ». C'est

pourquoi il faut prêter attention aux petits et aux gros bobos, et **observer l'attitude de l'enfant** : cris, agitation inhabituelle, notamment chez le nourrisson, repli sur soi (enfant silencieux, absent et triste). Attention à utiliser un médicament adapté et à **bien respecter le dosage**, qui est fonction du poids de l'enfant et de sa sensibilité au produit.



### Bon à savoir :

pour éviter la douleur d'une prise de sang ou d'un vaccin, on peut appliquer, avant, une crème ou un patch anesthésique sur la peau. Parlez-en à votre médecin.

## POUR EN SAVOIR +

→ [www.sans-douleur.ch/fr](http://www.sans-douleur.ch/fr)

L'association suisse Ensemble contre la douleur milite en vue d'améliorer le soulagement de la douleur.

→ *T'as pas de raison d'avoir mal !*

de Daniel Annequin, éditions La Martinière, année 2002. Un médecin raconte son combat contre la douleur de l'enfant.

→ Dossier « Douleur » sur [www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr)

Le site du ministère de la Santé, de la Jeunesse et des Sports, pour obtenir des conseils pratiques et trouver les coordonnées des centres antidouleur.