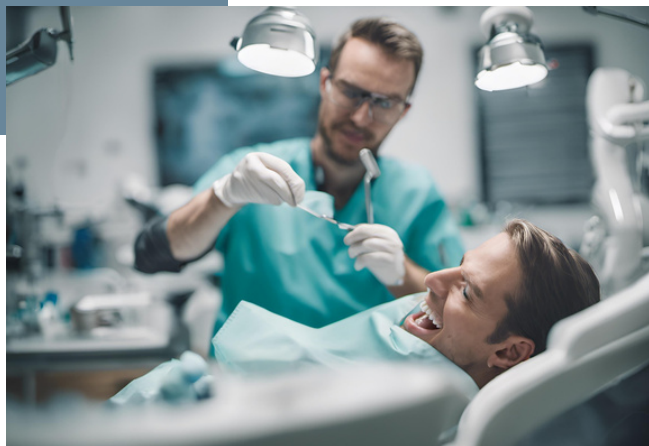




INFOLETTRE

COMMUNAUTÉS SOLIDAIRES



SANTÉ MENTALE ET DOULEUR

La douleur est variée; elle peut être diffuse ou aiguë, temporaire ou chronique, nociceptive (réponse du corps à une lésion), neuropathique (due à une atteinte du système nerveux), centrale (générée par le cerveau sans cause apparente) ou inflammatoire (réponse du système immunitaire). Elle est également subjective: certains font preuve de stoïcisme face à celle-ci, tandis que d'autres réagiront à sa moindre manifestation. Qu'est-ce qui explique ces variations? La santé mentale fait-elle partie des facteurs influençant la douleur? Et surtout comment la gérer? C'est ce que nous explorerons dans cette infolettre.

ACTIVITÉS

Cafés rencontre

Activités ludiques et discussions

- Pour qui: les personnes de 60 ans et +
- Quand: mercredi les 1er, 15 et 29 juillet
- Où: 95, rue Savio
- Coût: 2\$
- Voir calendrier d'activités pour plus d'informations
- Inscription: appeler au (418)666-2200



418 666-2200



communautessolidaires@outlook.fr



95, rue Savio, G1E 1G5

TABLE DES MATIÈRES

Activités.....	1
Douleur et la santé mentale.....	2

Qu'est-ce que la douleur

^{1,2}

La douleur peut se décrire comme: “une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable, associée à une atteinte tissulaire démontrée ou potentielle, ou décrite comme telle”. Elle est subjective et varie en terme de sensations: pincement, brûlure, élancement, picotements, “coups de marteau”, lourdeur, etc.

La douleur aiguë survient après une blessure, une opération ou une infection. Elle s'amenuise avec la guérison du corps et elle agit comme un système d'alarme indiquant que nous devons agir. La douleur chronique quant à elle, perdure au delà de 3 mois. Elle peut être présente même si la maladie ou la blessure est guérie. Elle peut affecter le sommeil, amoindrir la qualité de vie et diminuer l'énergie disponible pour effectuer les activités quotidiennes.

Processus de la douleur

Afin de mieux gérer la douleur, il est nécessaire de comprendre son fonctionnement.

Si nous vulgarisons le processus de la douleur, nous pouvons dire que trois types de stimuli sont captés par les nocicepteurs (capteurs spécialisés placés un peu partout sur notre corps). Ces stimuli sont soit thermiques, mécaniques ou chimiques. Ils sont transformés en signaux électriques qui voyagent le long des nerfs jusqu'au cerveau. Par la suite, le cerveau évalue si nous avons besoin d'être protégés ou non et enverra un signal de douleur si nous avons besoin de protection. Plusieurs régions sont impliquées dans le cerveau quant à l'analyse de ces signaux.

L'élément clé à retenir dans ce processus est que le cerveau interprète la douleur. Il peut l'amplifier ou la diminuer. Plus nous nous sentons en sécurité, moins nous vivons la douleur intensément et plus nous vivons du stress, de l'anxiété et de la peur, plus nous ressentirons fortement la douleur.

1 <https://www.hexaphysio.com/limpact-de-la-sante-mentale-sur-les-douleurs-chroniques/>
2 <https://www.canadaset.com/quand-la-douleur-chronique-et-la-sante-mentale-se-renforcent-mutuellement-sortir-du-cercle-vicieux>
3 <http://www.centrespsy.ca/articles/douleurchronique.html>
4 <https://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/services/vivre-sante/douleur-chronique>

Cercle vicieux de la douleur

Nous pouvons donc voir aisément qu'un cercle vicieux a tendance se créer, surtout lors de douleurs chroniques: Nous vivons avec de la douleur, cela affecte notre humeur et peut engendrer stress, dépression, pensées négatives, lesquelles peuvent à leur tour augmenter le taux de cortisol dans le sang et la perception de la douleur.

Quels sont donc les moyens dont nous disposons pour amenuiser la douleur?

Gestion de la douleur

Plusieurs stratégies sont possibles pour gérer la douleur. En voici quelques unes tirées de santé Québec et de l'IUJD.

Favoriser la sécrétion d'endorphines

Tout d'abord, notre corps peut produire des analgésiques naturels, les endorphines, lorsque nous faisons les activités suivantes:

De l'exercice physique, en particulier des exercices stimulant le système cardiovasculaire: course, HIIT, danse, etc.

Rire: nous pouvons donc côtoyer des amis qui nous font rire ou encore écouter des films, des podcast ou des spectacles humoristiques.

Manger épicé: la capsaïcine contenue dans les piments déclenche la libération d'endorphines.

Diminuer son stress et son anxiété

Nous avons vu que l'anxiété et le stress augmentent la perception de la douleur. Ainsi, toute activité favorisant la détente sera bénéfique pour amenuiser la douleur:

Faire des séances de yoga, de méditation ou de respiration. Nous proposons à la fin de cette infolettre une application gratuite "insighttimer" qui comprend des milliers de méditations afin de favoriser la relaxation.

Consulter un psychologue ou un psychothérapeute, ces professionnels pourront nous aider à restructurer nos pensées, soit changer nos pensées négatives pour d'autres qui soient plus ajustées à la réalité et moins dommageable pour notre humeur et ainsi notre perception de la douleur.

Améliorer nos habitudes de vie

Le sommeil, l'alimentation et l'activité physique ont tous des impacts sur notre santé mentale et physique, mais aussi sur la gestion de la douleur. Parfois des changements graduels peuvent avoir de grands impacts.

Faire un journal de la douleur

Un journal de la douleur peut nous aider à déterminer quel déclencheur a provoqué de la douleur, comme il peut éclairer sur quels outils sont les plus efficaces pour la diminuer.

Consulter des professionnels

Un physiothérapeute ou pourra vous aider à guérir une douleur ponctuelle ou amenuiser une douleur chronique. Il peut également vous prescrire un plan d'exercice qui favorisera votre rétablissement ou encore s'assurer que l'ergonomie de votre travail ou la façon dont vous dormez ne produisent pas de douleurs.

Un ergothérapeute pourra vous aider à gérer votre douleur, votre énergie et l'ergonomie de votre milieu de vie ou de travail. Un ostéopathe peut également apporter un soulagement de douleurs musculosquelettiques tandis qu'un massothérapeute peut aider à détendre votre musculature et amenuiser la douleur.

Favoriser les liens sociaux

Nous pouvons avoir tendance à nous isoler lorsque nous vivons de la douleur, toutefois, le fait de cotoyer des gens, de rire, de faire des câlins, etc. peut nous aider à sécréter des hormones bénéfiques pour notre humeur et ainsi diminuer notre perception de la douleur. De surcroît, le fait de nous changer les idées avec des amis permet également de ne pas focaliser notre attention sur la douleur.

Consulter un médecin

Il va sans dire que le premier réflexe à adopter face à une douleur aiguë ou chronique est de consulter un professionnel de la santé. Le 811 peut être une option pratique si nous nous questionnons à savoir s'il est nécessaire de consulter un médecin. Les professionnels de la santé pourront établir un plan de traitement avec vous et ils peuvent même, dans certains cas, référer à des cliniques de gestion de la douleur.

Pour aller plus loin

Le site [gerer ma douleur](https://gerermadouleur.ca) est un répertoire de ressources facilitant la gestion de la douleur classées en différentes catégories, soit : habitudes de vie, activités physiques, gestion des limites et réseau social.

gerermadouleur.ca

Ce Tedtalk d'une médecin, Amy Baxter, est révélateur quant à la façon dont nous percevons la douleur. Cette dernière invite à reconsidérer nos attentes face à la douleur et elle donne des façons de truquer notre cerveau lorsque nous ressentons de la douleur afin de diminuer cette perception. Il est en langue anglaise, mais il est possible d'activer les sous-titres en français.

https://www.ted.com/talks/amy_baxter_how_to_hack_your_brain_when_you_re_in_pain

Voici une application gratuite qui comprend des milliers de méditations en anglais et en français afin de favoriser la relaxation.

<https://insighttimer.com/>

Avertissement

Les informations fournies dans cette infolettre ne remplacent en aucun cas un avis médical professionnel. Nous ne sommes pas médecins et ne fournissons pas de conseils médicaux, de diagnostics ou de traitements. Toute personne souffrant de douleur ou ayant des préoccupations concernant sa santé devrait consulter un professionnel de la santé afin de recevoir des recommandations adaptées à sa situation personnelle.