

Les douleurs



Douleurs aiguës/ chroniques

Douleurs généralisées du corps ou unilatérales

Douleurs des organes de sens

Douleurs de la tête, de la poitrine, du dos, des membres

Douleurs musculaires / articulaires

Rhumatisme

Arthrose

Polyarthrite rhumatoïde

Douleurs postopératoires / après un traumatisme

Douleurs du cancer

Migraine / Céphalée

Douleurs du trijumeau

Mal de dos / Lombalgie

Fibromyalgie

Rage de dents

Règles douloureuses

Cystite

Douleurs abdominales / Ulcère

Algoneurodystrophie.

Tendinite

Entorse

Les douleurs



La douleur est, selon la **définition de l'IASP***, « une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable associée à un dommage tissulaire réel ou potentiel ou décrite en terme d'un tel dommage ».

Cette définition tient compte des différentes composantes de la douleur:

- ☞ les mécanismes neurophysiologiques comme la torsion, la brûlure, la décharge électrique...
- ☞ l'affect et les émotions,
- ☞ le sens ou la valeur donnés à la douleur (faisant référence à des expériences antérieures douloureuses).

Elle englobe l'ensemble des manifestations verbales et non verbales observables chez le patient douloureux comme les plaintes, cris, gémissements, mimiques, postures qui soulagent pour communiquer avec l'entourage.

Comment la médecine moderne explique-t-elle l'apparition de la douleur ?

La recherche médicale moderne a découvert que le signal de la douleur est transmis par des cellules nerveuses spécialisées (les récepteurs) que l'on trouve dans la peau et dans l'ensemble des tissus du corps. Ces cellules réagissent aux blessures, inflammations et lésions tissulaires. Dès réception de ces messages, les signaux sont véhiculés par voie électrique et chimique, passant, via les neurones sensitifs, des récepteurs à la moelle épinière, et via les interneurons, de la moelle épinière au cerveau où ils sont finalement interprétés en tant que douleur.

En l'absence de douleur, tout se passe comme s'il y avait un équilibre entre la perception des stimulations produisant la douleur et des systèmes de contrôle inhibiteurs.

Les phénomènes douloureux surviennent soit en cas d'excès de stimulation des récepteurs soit par insuffisance des contrôles inhibiteurs.

Comment est traitée la douleur en termes de médecine moderne?

La douleur aiguë est ordinairement le résultat de blessures, opérations, inflammations ou maladies. Les douleurs aiguës disparaissent souvent au

*IASP : International Institut for Study of Pain : institut international d'études de la douleur. Organisme créé en 1990. L'association compte aujourd'hui 6000 membres issus de plus de 100 pays.

cours du processus de guérison.

La douleur est évaluée par plusieurs méthodes, pour essayer de rendre le plus objectif possible un phénomène qui est subjectif.

Les outils d'auto-évaluation comportent notamment l'échelle visuelle analogique dite EVA (d'autres existent : EN ou échelle numérique, EVS ou échelle verbale simple...)



On utilise des antalgiques selon 3 paliers, définis par l'OMS :

1. Palier I : douleurs faibles (0 à 3/10)
→ Non Opioïdes (Aspirine, Paracétamol, Anti-inflammatoire)
Effets secondaires : toxicité hépatique & gastro-intestinales,...
2. Palier II : douleurs « moyennes » (3 à 5/10)
→ Opioïdes faibles (Codéine, Dextropropoxyphène, Tramadol)
Effets secondaires : vertiges, somnolence, nausées, sécheresse buccale, sudation,...
3. Palier III : Douleurs intenses à très intenses
→ Opioïdes Forts (morphine etc.)
Effets secondaires : dépression respiratoire, sédation, confusion, hallucinations, cauchemar, hypotension, rétention urinaire, convulsion, ...

Définition d'un traitement antalgique efficace

- Douleur de fond absente ou d'intensité faible
- Un sommeil respecté
- Moins de 4 accès douloureux par jour
- Des traitements prévus pour les accès douloureux d'une efficacité supérieure à 50 %
- Des activités habituelles, qui peuvent être réduites par l'évolution du cancer, possibles ou peu limitées par la douleur
- Des effets indésirables des traitements mineurs ou absents





QUE FAIRE FACE À LA DOULEUR?

Face à l'expression d'une douleur, la première mesure consiste à en rechercher la cause. Le traitement de la cause doit entraîner la disparition de la douleur à plus ou moins courte échéance. En attendant leurs effets, la douleur est soulagée par des antalgiques tant que cela reste nécessaire.

En cas d'urgence, par exemple lorsqu'il s'agit d'un accident ou d'une fracture, l'équipe médicale peut être amenée à utiliser des antalgiques forts (morphine, par exemple) avant de mettre en œuvre le traitement de la cause de la douleur, dès lors que la nature de celle-ci a été clairement identifiée.



En cas de douleur chronique ou cancéreuse, le problème est souvent complexe et sa prise en charge est pluridisciplinaire : une approche globale, comme celle de l'institut Wanxiang, est conseillée au patient.

Conduite à tenir en cas de douleur chez l'adulte	
15 ou 112	▶ Si la douleur est très brutale, très intense et sans cause évidente.
	▶ Si les sensations douloureuses se situent dans la poitrine, irradient vers le bras gauche (ou parfois droit), voire le cou et la mâchoire.
	▶ Si la douleur est intense, qu'elle est due à un traumatisme et qu'elle persiste, même sans blessure apparente.
	▶ Si la douleur évoque une maladie grave : appendicite, colique néphrétique, par exemple.
	▶ Si l'on ressent une douleur inhabituelle et que l'on prend par ailleurs un traitement.
	▶ Si l'on se sent obligé d'augmenter les doses d'antalgiques pour calmer une douleur familière, ou obligé d'en prendre tous les jours.
	▶ Si une douleur même supportable s'installe de manière chronique pendant plusieurs semaines, voire plusieurs mois.
	▶ Si la douleur est ponctuelle, due à une cause bénigne et bien déterminée.

- ▶ Dans le doute, n'hésitez JAMAIS à appeler le 15 ou le 112.
- ▶ Consultez votre médecin traitant dans la journée.
- ▶ Consultez un praticien de l'Institut Wanxiang dans les jours qui viennent.
- ▶ L'automédication est possible; Consultez un praticien de l'Institut Wanxiang.

Les causes de la douleur

Aiguës ou chroniques, les douleurs ont toute une variété de causes.

- ☞ **La douleur aiguë** se caractérise ordinairement par un commencement brusque, une durée courte, un fonctionnement normal des systèmes nerveux périphérique et central, un déroulement prévisible et une conclusion positive dans la plupart des cas.
- ☞ **Les douleurs chroniques** sont différentes ; ce sont des douleurs dont la plupart des gens se plaignent qu'elles durent au-delà du temps escompté pour la guérison ; en d'autres termes, elles ne disparaissent pas au moment où elles sont censées le faire. Les douleurs chroniques sont souvent difficiles à soulager ou à guérir entièrement et elles peuvent apparaître en l'absence même de lésion tissulaire et de cause physique. Les causes exactes des douleurs chroniques n'ont pas forcément d'explication médicale satisfaisante.

La douleur peut être extrêmement débilite et requiert souvent une approche thérapeutique spécifique. On constate dans certains cas qu'elle persiste même après réparation des tissus endommagés. Outre les lésions tissulaires, d'autres symptômes peuvent accompagner la douleur tels que tensions, spasmes, raideurs ou faiblesse des muscles. Le patient peut également être amené à s'interdire les mouvements des régions affectées pour éviter les douleurs que ceux-ci occasionnent.

On a également observé que, quelle que soit la cause de la douleur, des sentiments tels que frustration, colère ou crainte exacerbent la douleur et la rendent plus difficile à traiter.

En résumé, la douleur et tout particulièrement la douleur chronique influe sur la vie et les activités physiques quotidiennes. On peut aller jusqu'à dire qu'elle diminue parfois la qualité de vie des patients sur les plans psychologique, social et physiologique. C'est en définitive l'une des causes les plus fréquentes de souffrance et d'infirmité dans le monde actuel.



Les causes de la douleur

Vues par la MTC

Le plus ancien exposé relativement systématique sur la douleur se trouve dans le *Nei-jing*, ou Classique de Médecine Interne de l'Empereur Jaune (environ -220), livre qui comporte un chapitre sur l'étiologie, la physiopathologie et les symptômes de la douleur. **La stagnation de Qi et de Sang** y est présentée comme la cause essentielle de la douleur.

Jusqu'aux dynasties Ming et Qing, la plupart des médecins basaient leurs traitements sur cette théorie tout en y apportant des correctifs pour tenir compte des types connus d'étiologie, de physiopathologie, de symptômes et de traitement. Par exemple, le docteur Liu Hengrui mentionna que le vide est une cause de douleurs. Yu Chang (1585-1664) écrit en 1658, qu'en cas d'invasion Externe, il faut combiner la méthode de favoriser la circulation du Qi et du Sang avec la méthode pour favoriser la transpiration ; en cas de rétention excessive, il faut la combiner avec la purgation. Mais la douleur peut être causée par l'Insuffisance et l'Excès et le traitement ici n'est pas la tonification et la dispersion. En principe, la douleur avec distension et plénitude est causée par l'Excès, sans distension ni plénitude elle est causée par l'Insuffisance. Etc.

Autre médecin illustre, Wang Qingren (1768-1831) fit beaucoup avancer la compréhension sur la façon de traiter la douleur. Il se concentra principalement sur le traitement des maladies douloureuses causées par la stagnation de Sang. Il analysa en détail les causes de stagnation de Sang dans son livre célèbre « Correction des erreurs des ouvrages médicaux » (1830) où il indiqua plusieurs prescriptions importantes pour les maladies douloureuses. Ces prescriptions sont d'un usage très répandu aujourd'hui pour un grand nombre de pathologies douloureuses.

Entre 1960 et 1970, l'acupuncture fut très utilisée dans le domaine chirurgical pour **préparer et accompagner les opérations**. Elle démontra sa capacité à réduire voire éliminer complètement, avec sûreté et efficacité, les douleurs associées habituellement aux opérations. Elle permettait en outre de maintenir le niveau normal des fonctions physiologiques des patients. Les effets secondaires de l'anesthésie chimique étant ainsi supprimés en grande partie, le temps de récupération post-opératoire était également raccourci.



Profondeur et richesse de la MTC

La médecine traditionnelle chinoise (MTC) est probablement l'une des plus anciennes thérapeutiques alternatives dans le monde et l'un des systèmes médicaux pratiqués avec la plus grande continuité. Ce système médical unique, développé au fil des millénaires par les Chinois en suivant une méthode empirique d'observation, permet de traiter un vaste ensemble de maladies et s'avère d'une utilité particulière pour traiter différentes sortes de douleur.

Quelle qu'en soit la cause, la douleur et notamment la douleur chronique dépasse la simple sensation physique. Elle limite les activités quotidiennes et peut dégrader les capacités de fonctionnement du patient. Pourtant, la douleur est en réalité pour la nature un moyen de protéger le corps de possibles lésions tissulaires en donnant un signal d'alarme qui avertit l'individu que quelque chose ne va pas. On peut donc dire en ce sens qu'être attentif à la douleur, c'est se garder de blessures sévères.

[Comment la médecine traditionnelle chinoise \(MTC\) explique-t-elle l'apparition de la douleur ?](#)

La MTC adopte le point de vue suivant : le corps maintient un équilibre entre Yin et Yang, Qi et Sang. Qi et Sang circulent dans le corps selon des trajets bien définis appelés méridiens. Quand le Qi ou le Sang font défaut (Vide ou Insuffisance) ou qu'ils s'amassent quelque part (Plénitude ou Excès), il se forme un déséquilibre entre le Yin et le Yang, les viscères Internes n'ont plus leur fonctionnement optimum et la maladie et la douleur se développent.

Un journaliste américain qui était en Chine en 1972, écrivit dans le New-York Times un article relatant son opération de l'appendice subie en urgence. Les médecins chinois utilisèrent l'acupuncture pour contrôler sa douleur post-opératoire. Intrigués par son récit, des médecins commencèrent à visiter les hôpitaux chinois et à observer la médecine orientale qu'on y pratiquait. C'est le début de l'introduction de l'acupuncture en Occident [anesthésie].

On peut affirmer que cet événement prouva l'aptitude de l'acupuncture à dissiper et contrôler la douleur, mais ceci occulta dans la communauté

(Suite page 8)

médicale orthodoxe les autres aspects de la médecine traditionnelle chinoise.

C'est oublier la profondeur et la richesse véritables de la médecine traditionnelle chinoise que de se limiter à une action locale et symptomatique. L'insertion d'aiguilles ou la prescription d'une formule de plantes est l'acte final d'un processus raffiné d'analyse et de discrimination : le traitement le plus efficace ne peut être déterminé que par ce processus. Un traitement uniquement centré sur le symptôme donnera un résultat limité, moins efficace et moins durable.

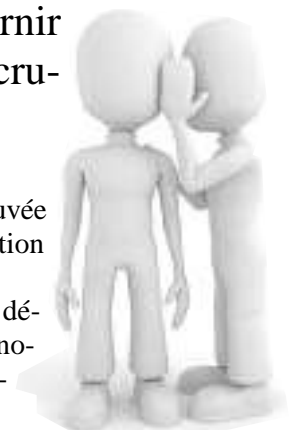
À l'aide des méthodes traditionnelles de diagnostic, différenciation et choix des traitements, la véritable médecine traditionnelle chinoise cherche à combiner le traitement du problème de fond, avec celui de ses symptômes ou manifestations. Traiter le fond permet d'améliorer ou guérir toute maladie sous-jacente tout en renforçant et amplifiant le traitement du symptôme. Chaque fois que possible, la médecine chinoise vise à traiter le problème à tous les niveaux et à procurer ainsi beaucoup plus qu'un soulagement palliatif.

Le traitement du fond aborde également l'aspect particulièrement important du rôle de l'état mental et émotionnel. Le déséquilibre émotionnel est l'une des causes traditionnelles de la maladie et certains comportements émotionnels tels que le refoulement des émotions jouent un rôle important dans le développement des pathologies douloureuses.

Au surplus, une douleur qui persiste peut elle-même blesser le niveau psycho-émotionnel de l'individu. Adapter le traitement pour prendre ce niveau en compte (par exemple en calmant l'esprit) et fournir un soutien émotionnel approprié peuvent jouer un rôle crucial, notamment dans les cas de douleur chronique.

La création de la Kotzting TCM Klinik, près de Munich en Allemagne a été approuvée par le gouvernement bavarois. En Mars 1991 elle a été mise en place par la coopération entre l'Université de Pékin de MTC et l'entrepreneur allemand Anton Staudinger.

Un rapport statistique détaillé des résultats cliniques de la période de 1991 à 1998, démontre que de bons résultats thérapeutiques de certaines maladies ont été obtenus, notamment les maladies chroniques (pour lesquelles la médecine moderne a été relativement peu curative) et pour la plupart des problèmes de douleur.



Un traitement global



En termes de **contrôle de la douleur**, les effets de la phytothérapie chinoise et de l'acupuncture sont les suivants:

- ⇒ soulager complètement la douleur ou fournir le plus grand soulagement possible ;
- ⇒ réduire le niveau de douleur ;
- ⇒ améliorer la capacité à composer avec la douleur;
- ⇒ régulariser les émotions ;
- ⇒ augmenter l'énergie ;
- ⇒ augmenter la capacité à effectuer les tâches quotidiennes ;
- ⇒ améliorer la qualité de vie ;
- ⇒ diminuer la dépendance vis-à-vis de médicaments inadaptés.

Les Chinois ne limitent pas l'usage des plantes chinoises et de l'acupuncture à la réduction de la douleur ; ils associent plantes et acupuncture pour traiter l'ensemble des pathologies du patient qui sont en rapport avec la douleur.

Ces thérapies pourront concerner l'hypertension, l'hypotension, les allergies, l'asthme, le diabète, les ulcères d'estomac, la dépression, les infections, etc. Il est clair que de nombreuses maladies répondent mieux à la médecine moderne et que d'autres répondent mieux à la phytothérapie chinoise et à l'acupuncture. Mais **dans la majorité des cas, phytothérapie chinoise et acupuncture pourront constituer, soit une alternative raisonnable à la médecine moderne, soit un complément.**

Plus que tout, la MTC embrasse la totalité de la douleur, laquelle intéresse le corps, l'âme et l'esprit.

Pendant un traitement de phytothérapie chinoise et d'acupuncture, il ne faut pas oublier que le contact avec d'autres spécialistes est essentiel et doit être maintenu (neurologues, neurochirurgiens, orthopédistes, internes, radiologues, ergologues, médecins du travail ...) pour garantir aux patients l'assistance nécessaire au bon moment.

* Moyens mis en Oeuvre



L'Institut Wanxiang met à la disposition de chacun tous les outils développés par la médecine traditionnelle chinoise, c'est-à-dire une thérapie humaine, écologique, fonctionnelle, individuelle et personnalisée.

A chaque stade de votre évolution (prévention, traitement), vous trouverez un moyen adapté.

LA MÉDECINE CHINOISE

Cette médecine très ancienne (plus de 4000 ans) constitue une part importante de l'héritage culturel chinois. Elle est actuellement pratiquée dans le monde entier pour les soins de première intention. Considérant l'être humain comme partie prenante de son environnement, elle examine le patient dans sa globalité. En cela, elle est soit une alternative raisonnable à la médecine moderne, soit complémentaire.

La médecine chinoise regroupe un ensemble de branches thérapeutiques, qui, combinées ou non, permettent de prévenir et traiter la maladie.

Parmi ces différentes thérapies on trouve:

- l'acupuncture-moxibustion
- le massage Tui Na
- la pharmacopée
- la diététique
- la psychologie
- le Qi Gong, ...



Ateliers - stages

Qi Gong (exercices chinois)

Art millénaire de gymnastique douce chinoise pour entretenir la forme et la santé. Sa pratique permet de développer et d'équilibrer la circulation de l'énergie vitale à l'intérieur des méridiens. Le Qi Gong du Mont E Mei développe le calme par un travail statique, et des exercices dynamiques. Le Qi Gong des Six Harmonies équilibre le système métabolique de tout le corps.

Cure-retraite (la Voie du Tigre Blanc)

Un plan de 6 semaines pour guérir

- des déséquilibres hormonaux, métaboliques et en neurotransmetteurs :
diabète, obésité, boulimie (hyperphagie), compulsions...
- des déséquilibres immunitaires et inflammatoires
allergies alimentaires, sinusite chronique, asthme...
- des déséquilibres digestifs
- des déséquilibres des processus de détoxification
fibromyalgie, contamination...
- des déséquilibres énergétiques (fatigue chronique...)
- des déséquilibres d'origine nutritionnelle

La raison pour laquelle j'ai créé ce programme est de vous donner une expérience profonde de la rapidité avec laquelle vous pouvez vous sentir mieux, pour vous montrer comment la santé, l'énergie, la perte de poids, et même le bonheur sont à votre disposition lorsque vous utilisez la nourriture comme médecine et de faire quelques changements simples dans votre journée. Je vous encourage à voir cela comme la première étape d'une nouvelle voie de prendre soin de soi, de manger et de vivre d'une manière qui vous permet de prospérer pour le reste de votre vie. Ceci est la Voie du Tigre Blanc.



Le corps : un monde complexe

Les techniques des médecins chinois sont pratiquées depuis presque 4 000 ans, mais elles ont été perfectionnées à l'époque des Han, il y a 2 000 ans. Elles sont bien différentes des usages connus en Occident : elles ne visent pas à soigner les malades quand la douleur s'est installée, mais avant tout à préserver la bonne santé de chaque individu. Comment? En maintenant une harmonie entre tous les éléments du corps, mais aussi entre le corps et l'extérieur. Pour les Chinois, chaque corps est un monde très complexe, et son équilibre peut être perturbé par des éléments externes comme le vent, le froid, l'humidité ou la chaleur, et par des facteurs internes comme la colère, le chagrin, la joie, le souci ou la peur.

Les douleurs

Avoir souffert d'une douleur difficile à supporter dans une période récente est le lot d'une large partie de la population (32,3 %). Une douleur peut être à la fois physique et morale.

Le docteur Albert Schweitzer disait : « La douleur est un seigneur de l'humanité plus terrible encore que la mort ». C'est pourquoi il est extrêmement important de comprendre parfaitement ce qu'est la douleur et quelle en est la bonne approche.

Aujourd'hui, maîtriser totalement la douleur demeure un défi permanent pour les équipes de soins ainsi que d'assurer aux patients une gestion de la douleur qui soit sûre, naturelle et peu coûteuse.



Ce guide développe le point de vue et les moyens* employés à l'Institut Wanxiang pour traiter et prévenir les douleurs du corps, de l'âme et de l'esprit. Douleurs aiguës ou chroniques, de la tête, de la poitrine, du dos, des membres, musculaires ou articulaires... toutes seront examinées avec compassion envers ceux qui souffrent.