



## Soulager la douleur

La douleur est difficile à définir car le ressenti est différent pour chacun. Elle agit à la fois sur le physique et sur le moral. Etre malade ne veut pas dire souffrir inutilement. La douleur doit être signalée, évaluée et traitée.

### Quelle en est la cause ?

Dans 70% des cas, elle est provoquée par la maladie elle-même, quand la tumeur touche ou comprime une partie sensible du corps. Dans 20% des cas, elle est liée aux traitements contre le cancer. Les douleurs postopératoires, par exemple, sont systématiques mais de mieux en mieux maîtrisées. De même, les douleurs liées aux chimiothérapies et à la radiothérapie sont connues et une série de conseils et de traitements préventifs permettront d'éviter la majorité de ces douleurs. Elle peut être également occasionnée par des examens médicaux ou des soins.

### Evaluer sa douleur

Le dialogue avec l'équipe soignante est essentiel dans la gestion de la douleur pour une évaluation précise et donc un traitement adapté. En effet, si elle est subjective, elle reste évaluable. Il faut apprendre à décrire et doser sa douleur. Ce n'est pas toujours facile, mais les professionnels de santé sont aussi là pour y aider.

En plus des médecins et paramédicaux du service, il existe des équipes pluridisciplinaires spécialisées dans la gestion de la douleur pour aider à l'évaluation et la gestion de la douleur (consultation ou unité antidouleur).

# Soulager la douleur

Différents outils ont été créés pour faciliter cette évaluation : règles graduées, dessins, questionnaires... Associés à un examen clinique et des examens d'imagerie, ils aident à la localisation et à la détermination de la cause de la douleur.

Quand le patient ne peut s'exprimer et pour les enfants malades, les proches sont une aide précieuse pour cette évaluation.

Elle sera régulière pour adapter les traitements et la soulager au mieux. La plupart du temps, elle disparaît quand on en supprime la cause. Si elle dure plus de 3 mois malgré un traitement antidouleur, on parle de douleur chronique. Elle ne joue plus alors le rôle de système d'alarme du corps et un traitement adapté sera proposé.

## Comment la soulager ?

Différentes techniques sont utilisées pour soulager la douleur. Associées, ces techniques permettent de prendre en compte les deux dimensions de la douleur et d'avoir un traitement adapté.

**Les médicaments.** Les plus utilisés sont les antalgiques. Du paracétamol à la morphine, ils sont classés en 3 paliers selon leur force d'action. Ils interrompent le circuit de la douleur et sont prescrits par le médecin qui en suivra les effets secondaires éventuels. Les douleurs neuropathiques liées à une lésion du système nerveux, sont traitées par antidépresseurs ou antiépileptiques. Cela ne signifie pas que la douleur est psychologique ou qu'il y a une dépression. D'autres médicaments comme les corticoïdes peuvent compléter le panel de médicaments.

**Les traitements anti-cancer.** En agissant sur la tumeur, ils réduisent les douleurs qui y sont liées.

**Les techniques non-médicales.** En complément, ces techniques permettent de gérer et maîtriser sa douleur. (Voir fiche 8). Elles ne remplacent pas les traitements mais permettent de mieux les accepter et quelquefois de réduire les doses en accord avec le médecin prescripteur.

Le soutien psychologique apporte également une aide en apprenant à gérer la douleur.

**La douleur n'est pas une fatalité. La soulager permet de retrouver une meilleure qualité de vie et de garder ses forces pour se battre contre la maladie.**

