

## **La douleur, signal d'alarme de notre corps**

Quand on a mal, on se réfère à un professionnel de la santé, naturellement. Saviez-vous que la douleur est le principal motif de consultation? Encore plus si cette douleur nous oblige à changer nos comportements ou nos habitudes de vie. Saviez-vous également que la douleur n'est souvent que la pointe de l'iceberg? La cause sous-jacente doit être identifiée pour bien adresser la situation.

### **Définir la douleur**

Tout le monde éprouve de la douleur plusieurs fois dans sa vie. Mais comment la définir, plus précisément? Selon l'Association Internationale pour l'Étude de la Douleur (IASP), il s'agit d'une « expérience sensorielle et émotionnelle désagréable liée à des lésions tissulaires réelles ou potentielles ». En d'autres mots, la douleur est un signal d'alarme de l'organisme pour lui signifier que son fonctionnement et son intégrité sont modifiés, voire diminués. Il existe deux grandes catégories de douleurs physiques : les douleurs aiguës et les douleurs chroniques. Lorsque survient un événement qui affecte notre moral, on parlera plutôt de douleurs psychologiques ou sentimentales.

### **Douleur aiguë**

Elle est brève et dure souvent moins de sept jours. Elle survient après un accident, une infection ou une fatigue. Cette douleur diminuera en traitant la cause qui l'a fait survenir. En la corrigeant rapidement, on évite que la douleur aiguë ne se transforme en douleur chronique.

### **Douleur chronique**

Il s'agit d'une douleur qui évolue depuis 3 à 6 mois. Persistante, elle est rebelle aux traitements usuels. Plusieurs causes sont possibles :

- Une douleur associée à une maladie chronique dont on ne peut éliminer complètement la cause : l'arthrite, le diabète, la sclérose en plaques, le cancer, etc.
- Une douleur aiguë mal soulagée qui persiste au-delà du délai normal de guérison ou qui dure plus de 6 mois. Par exemple, les séquelles d'accidents de voiture ou de travail, des maux de dos non traités ou insuffisamment soignés.
- Une douleur dont la cause est mal définie : la migraine, la fibromyalgie,...
- Une douleur fantôme à la suite d'une amputation. Dans ce cas, la douleur provient des dommages faits aux nerfs du système nerveux.
- Des douleurs entretenues par le système nerveux sans élément déclencheur apparent, comme c'est le cas du syndrome de douleur régionale complexe.

### **Vivre avec une douleur**

Endurer des douleurs au-delà de quelques semaines entraîne souvent une détérioration physique qui peut, à long terme, devenir irréversible. Selon l'Organisation mondiale de la santé,

les personnes qui souffrent de douleurs chroniques sont quatre fois plus susceptibles de souffrir de dépression ou d'anxiété. Entre 30 et 60% d'entre elles connaîtront en effet un épisode dépressif au cours de leur vie. Des blessures telles que des entorses, de étirements ou des traumatismes directs au dos, au cou, aux épaules, aux coudes ou aux genoux peuvent s'aggraver au fil du temps. Lorsque la douleur persiste pendant plusieurs mois, une détérioration articulaire (arthrose) s'installe chez plusieurs personnes. Pour les familles, les employeurs et les sociétés d'État concernés (ex. CSST ou SAAQ), la douleur chronique coûte cher. Dans bien des cas, les blessures neuro-musculo-squelettiques imposent aux victimes un arrêt de travail plus ou moins prolongé ainsi qu'une diminution des activités quotidiennes. En plus d'affecter la personne blessée, cela a pour effet supplémentaire d'affecter sa famille et son entourage immédiat. Qu'elle soit de nature aiguë ou chronique, la douleur n'est jamais un symptôme à négliger et il est important de consulter sans tarder. Votre chiropraticienne demeure une professionnelle de premier choix pour diagnostiquer et traiter les causes de vos douleurs. Elle pourra bâtir un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé. Votre bien-être physique et psychologique est primordial : n'attendez plus d'avoir mal!

**Saviez-vous que :**

- 36% des adultes souffrent de douleurs chroniques?
- Les maux de dos coûtent 800 millions de dollars par année aux Canadiens?
- Les maux de dos touchent 80% des gens un jour ou l'autre dans leur vie?
- Que les maux de dos sont l'affection chronique qui est la cause #1 de limitation de l'activité chez les personnes de moins de 45 ans?
- Qu'il est prouvé que les soins chiropratiques sont sécuritaires et efficaces pour traiter les maux de dos?
- Que même les douleurs chroniques peuvent être soulagées par les soins chiropratiques?