

# Approches non pharmacologiques de prise en charge de la douleur chronique

On recommande aux adultes souffrant de douleur chronique d'essayer d'abord des approches non pharmacologiques de soulagement de la douleur ou des analgésiques non opioïdes. Beaucoup de gens ont recours à plus d'une méthode. Les opioïdes, utilisés seuls, ne sont pas nécessairement efficaces; de plus, ils sont associés à des risques importants et à de graves effets secondaires.

## Méthodes physiques

Méthodes psychologiques

Prévention



Le corps humain a naturellement la capacité de soulager la douleur. Les méthodes physiques de prise en charge de la douleur consistent à utiliser cette capacité. Il y a plusieurs façons d'y arriver, par exemple par des mouvements autonomes ou par un traitement prodigué par un fournisseur de soins de santé. L'exercice, l'acupuncture et la thérapie manuelle ne sont que quelques méthodes physiques sécuritaires qui aident à soulager la douleur chronique.

« J'ai commencé à avoir de la douleur chronique très jeune, et je ne pensais jamais pouvoir faire de l'activité physique régulièrement. Il s'avère que c'est en restant active que j'arrive à mener une vie normale. »

– Nikki Cooke



## Activité physique

L'activité physique, c'est bon pour tout le monde. En plus, ça aide à réduire la douleur chronique. Selon le type de douleur, certains mouvements seront plus faciles que d'autres. Certaines personnes préféreront les activités aérobiques, comme la marche ou la nage, et d'autres se tourneront plutôt vers la musculation. En règle générale, mieux vaut débiter avec des mouvements doux et augmenter progressivement sa tolérance. Trouvez quelque chose qui vous plaît. Demandez conseil à votre fournisseur de soins de santé.

**La recherche montre que l'activité physique peut réduire la douleur chronique associée aux problèmes suivants :**

- Douleurs lombaires
- Arthrose du genou
- Arthrose de la hanche
- Fibromyalgie
- Polyarthrite rhumatoïde
- Douleur au cou



## Acupuncture

En Chine, on traite la douleur par l'acupuncture depuis des millénaires. Les aiguilles stimuleront la libération par le corps de substances chimiques qui réduisent notre perception de la douleur. Cette discipline ne doit être pratiquée que par un professionnel dûment formé.

**La recherche montre que l'acupuncture peut réduire la douleur chronique associée aux problèmes suivants :**

- Douleurs lombaires
- Arthrose
- Arthrose de la hanche
- Maux de tête
- Douleur à l'épaule
- Douleur pelvienne chronique ou prostatite (inflammation de la prostate)
- Sciatique
- Syndrome algique myofascial



## Thérapie manuelle

La thérapie manuelle est un traitement prodigué par un fournisseur de soins de santé qui manipule et mobilise les membres avec ses mains. Elle peut aussi comprendre la friction ou le massage des muscles et des articulations (massothérapie). La thérapie manuelle, qui aide à se détendre et à contrôler la douleur, est pratiquée par un professionnel qualifié comme un physiothérapeute, un massothérapeute ou un chiropraticien.

**La recherche montre que la thérapie manuelle peut réduire la douleur chronique associée aux problèmes suivants :**

- Douleurs lombaires (manipulation de la colonne et massothérapie)
- Cervicalgie (massothérapie)
- Céphalée de tension (manipulation de la colonne)



Vous ne voyez pas votre type de douleur ci-dessus? Ça ne veut pas dire que ces méthodes ne seront pas efficaces pour vous; ça pourrait simplement signifier que la recherche ne s'est pas encore penchée sur ce type de douleur. Par ailleurs, même si vous souffrez d'un des problèmes énumérés, il se peut que l'exercice, l'acupuncture ou la thérapie manuelle n'aient pas les résultats souhaités pour vous. Chaque personne répond différemment aux méthodes de prise en charge de la douleur, et vous devrez trouver les méthodes qui fonctionnent le mieux pour vous. Votre fournisseur de soins de santé pourra vous guider et vous proposer des options. Pour en savoir plus sur les approches non pharmacologiques de prise en charge de la douleur, consultez les documents sur les méthodes psychologiques et la prévention.

Pour obtenir ce document en format PDF, rendez-vous à [www.acmts.ca/douleurchronique](http://www.acmts.ca/douleurchronique).

**Remerciements :** L'ACMTS souhaite remercier le service de la stratégie sur la douleur de l'autorité sanitaire de la Saskatchewan, qui a offert son expertise dans la révision et la rédaction des documents sur les approches non pharmacologiques de prise en charge de la douleur chronique. Merci aussi à SaskPain, qui nous a aidés à trouver des personnes atteintes de douleur chronique pour examiner les documents. En terminant, nous remercions tout spécialement chacune des personnes (nommées à [www.acmts.ca/douleurchronique](http://www.acmts.ca/douleurchronique)) qui ont participé à l'examen et à la révision des documents.

## Questions ou commentaires au sujet de l'ACMTS ou de cet outil?



En ligne :  
[acmts.ca](http://acmts.ca)



Twitter :  
[@ACMTS\\_CADTH](https://twitter.com/ACMTS_CADTH)



Courriel :  
[demandes@cadth.ca](mailto:demandes@cadth.ca)



Bulletin Nouveauté à l'ACMTS :  
[cadth.ca/fr/abonnez-vous](http://cadth.ca/fr/abonnez-vous)

### AVERTISSEMENT

Le présent document est diffusé à titre d'information exclusivement, et rien n'est dit ou garanti quant à son adéquation à une finalité déterminée; il ne saurait tenir lieu de l'avis ou de l'opinion en bonne et due forme d'un médecin ni du jugement professionnel qui intervient dans la prise de décisions. Toute utilisation de ce document se fait entièrement aux risques et périls de l'utilisateur. L'Agence canadienne des médicaments et des technologies de la santé (« ACMTS ») n'offre aucune garantie quant à l'exactitude, à l'exhaustivité ou à l'actualité du contenu de ce document et elle ne saurait être tenue responsable des erreurs ou des omissions, des blessures, des pertes, des dommages ou des préjudices découlant de l'usage du présent document, du matériel de tiers contenu dans le document, ni des sources d'information de référence. Dans les limites et sous les conditions précisées ci-dessus, les opinions exprimées ici ne reflètent pas forcément celles de Santé Canada, des gouvernements provinciaux ou territoriaux, ou des autres bailleurs de fonds de l'ACMTS, ou de tout tiers fournisseur d'information. Le document est protégé par le droit d'auteur et d'autres droits de propriété intellectuelle; seule l'utilisation à des fins personnelles, privées et non commerciales est autorisée.

### À propos de l'ACMTS

L'ACMTS est un organisme indépendant sans but lucratif dont le mandat est de fournir aux décideurs du système de santé canadien des preuves objectives leur permettant de prendre des décisions éclairées concernant l'usage optimal des médicaments, des dispositifs médicaux et des procédures cliniques au sein de notre système de santé.

L'ACMTS reçoit du financement des gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux, à l'exception du Québec.

septembre 2020

**ACMTS** Preuves  
à l'appui.

[acmts.ca](http://acmts.ca)