

**N'ATTENDEZ PAS :**  
PARLEZ DE VOTRE DOULEUR DÈS QUE POSSIBLE

**LA DOULEUR SE TRAITÉ**  
AUSSI SANS MÉDICAMENT

**BIEN SUIVRE SON TRAITEMENT**  
C'EST MIEUX SE SOIGNER

**UNE DOULEUR PEUT NE PAS ÊTRE**  
**SOULAGÉE IMMÉDIATEMENT**  
ET UNE MODIFICATION DE TRAITEMENT  
N'EST PAS TOUJOURS NÉCESSAIRE

**UN ANTIDOULEUR**  
C'EST PERSONNEL

Plus d'informations



CE DOCUMENT VOUS EST REMIS PAR VOTRE PROFESSIONNEL DE SANTÉ

# AVOIR MAL

## CE N'EST PAS NORMAL !

**PARLEZ-EN À  
VOTRE SOIGNANT**

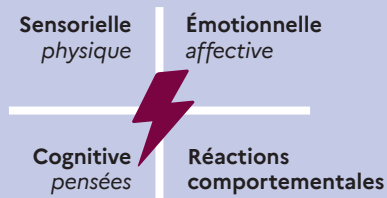
Votre douleur mérite une écoute  
et une prise en charge  
personnalisée

Chaque personne est différente,  
chaque douleur aussi.

**ET SI VOUS FAISIEZ LE POINT SUR VOTRE DOULEUR ?**

## LE SAVIEZ-VOUS ?

La douleur est une expérience personnelle, physique et émotionnelle, liée à une lésion réelle ou potentielle<sup>1</sup>.



## POURQUOI EST-IL IMPORTANT D'EN PARLER ?

Ignorer la douleur peut entraîner :

- Une fatigue, de l'anxiété ou un isolement
- Des troubles du sommeil ou de l'humeur
- Une altération de la qualité de vie, avec des conséquences à la fois psychologiques et sociales
- Une aggravation de l'état de santé

## DOULEUR AIGÜE ? ou DOULEUR CHRONIQUE ?

- Signal d'alerte, utile, protectrice
- Soudaine et de courte durée
- Pulsations, coups, pression
- Bien définie

À soulager rapidement et traiter la cause pour éviter qu'elle dure pendant plusieurs mois et altère votre qualité de vie

- Altère la qualité de vie
- Persiste au-delà de 3 mois
- Brûlures, fourmillements, décharges
- Diffuse

À réduire pour améliorer la qualité de vie et restaurer l'autonomie

# COMMENT DÉCRIRE VOTRE DOULEUR ?

LÉSION

CONTRACTION

INACTIVITÉ

FATIGUE

INSOMNIE

ANXIÉTÉ

DÉPRESSION

RÉPERCUSSIONS FAMILIALES ET SOCIOPROFESSIONNELLES

Pour bénéficier de la prise en charge la plus adaptée, votre médecin pourra vous interroger :

- Sur la douleur elle-même (et sa description)
- Sur ses conséquences (impact sur le sommeil, l'humeur, l'activité quotidienne ou les relations sociales)

À cet effet, des échelles spécifiques, ainsi que des questionnaires<sup>2</sup> pourront vous être proposés.

Où est ma douleur ?

Qu'est-ce que je ressens ? (picotements, brûlures, décharges électriques, douleur accentuée lors d'un mouvement, etc.)

À quel moment ? (jour, nuit)

Quelle est son intensité et sa durée ? (faible, modérée, forte, continue, discontinue, plusieurs jours, semaine...)

Ma douleur perturbe-t-elle mes activités au quotidien ?

Ne pas la banaliser

En parler sans tabou avec votre professionnel de santé

L'exprimer au mieux pour une prise en charge adaptée

## COMMENT SOULAGER VOTRE DOULEUR ?

- Par des médicaments... Selon le type de douleurs : analgésiques (paracétamol), anti-inflammatoires (ibuprofène)...

...mais pas seulement !

- **La douleur se traite aussi sans médicament** : les antalgiques soulagent, mais leur usage doit être maîtrisé. Il existe des moyens non médicamenteux qui aident à soulager la douleur : activités physiques (sport, kinésithérapie...) ou psychologiques (suivi, relaxation...)

## BIEN SUIVRE SON TRAITEMENT, C'EST MIEUX SE SOIGNER

Une douleur peut ne pas être soulagée rapidement et peut nécessiter des modifications de traitements, des adaptations et des réévaluations régulières par votre médecin.

Ne modifiez pas votre traitement vous-même ; par exemple **prendre une double dose de médicaments ne soulagera pas davantage.**

**UNE DOULEUR BIEN EXPLIQUÉE PERMET AU PROFESSIONNEL DE SANTÉ DE VOUS PROPOSER UNE PRISE EN CHARGE ADAPTÉE ET UN TRAITEMENT SPÉCIFIQUE.**

1. D'après l'IASP (International Association for the Study of Pain)  
2. [www.reseau-lcd.org/questionnaire-douleur-lcd/](http://www.reseau-lcd.org/questionnaire-douleur-lcd/)