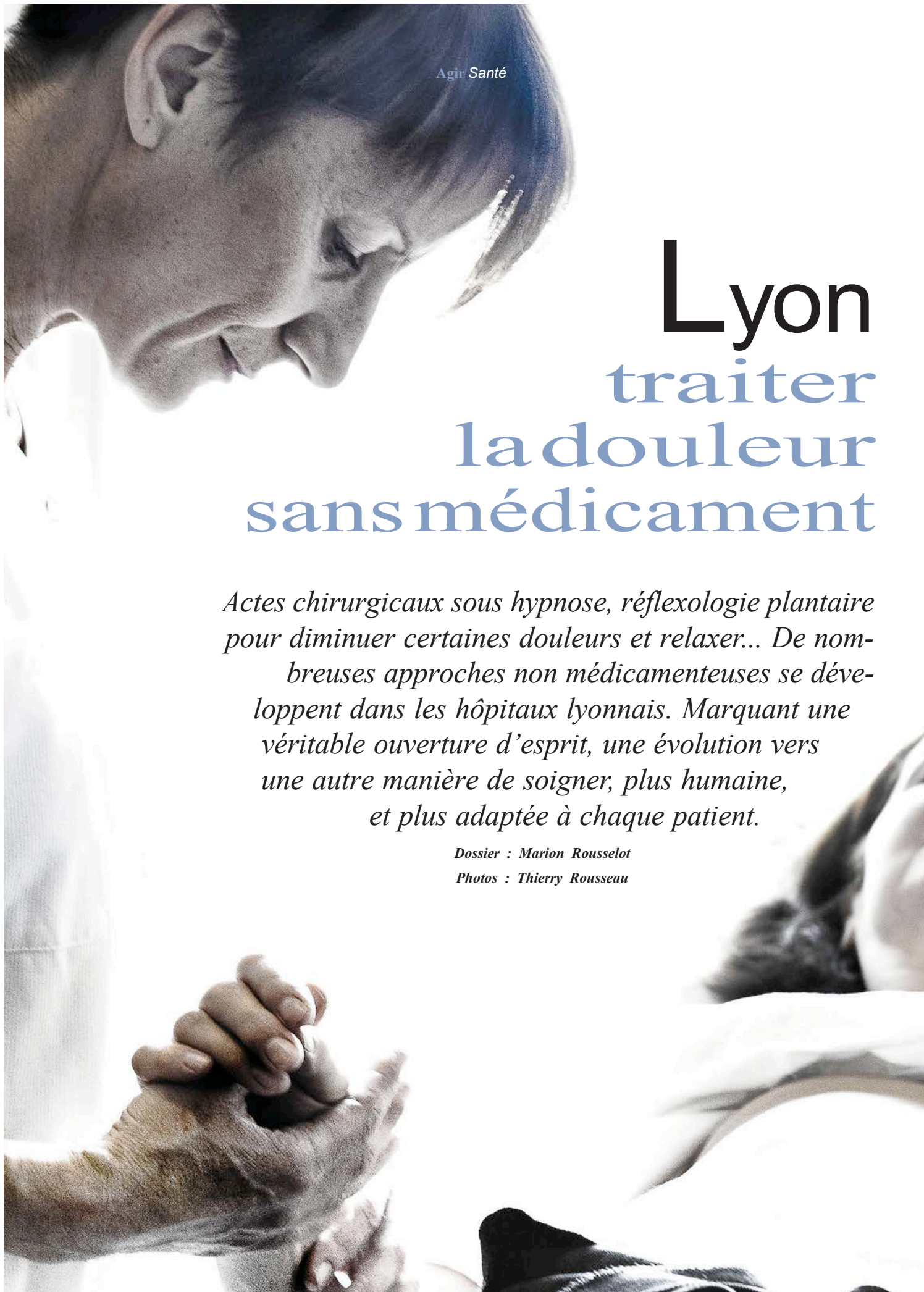


Lyon traiter la douleur sans médicament

Actes chirurgicaux sous hypnose, réflexologie plantaire pour diminuer certaines douleurs et relaxer... De nombreuses approches non médicamenteuses se développent dans les hôpitaux lyonnais. Marquant une véritable ouverture d'esprit, une évolution vers une autre manière de soigner, plus humaine, et plus adaptée à chaque patient.

Dossier : Marion Rousselot

Photos : Thierry Rousseau



Une prise en charge de la douleur à la carte

Le Professeur Frédéric Aubrun, chef du service d'anesthésie-réanimation à l'Hôpital de la Croix-Rouge, s'intéresse depuis longtemps à la question de la douleur. Il est d'ailleurs président du comité douleur et d'anesthésie locorégionale de la société française d'anesthésie et de réanimation.

A quand remonte la prise en charge de la douleur à l'hôpital ?

Frédéric Aubrun : Il n'y a pas si longtemps encore, dans les années 1980-90, la douleur n'était pas vraiment prise en compte à l'hôpital et surtout pas évaluée. Parent pauvre de la médecine, elle était considérée comme suite normale d'une chirurgie, partie intégrante du processus de guérison. A la fin des années 90, des enquêtes ont révélé que les médicaments antalgiques ou morphiniques étaient peu ou mal utilisés, par peur des effets secondaires. En même temps, on ne se plaignait pas d'avoir mal. Un audit a été mené notamment sur la douleur postopératoire. Les acteurs de la santé, hôpitaux, sociétés savantes, ministère, ont mis en place des outils d'évaluation de la douleur (comme l'échelle visuelle analogique), proposé des protocoles thérapeutiques. Objectif : améliorer la prise en charge des âges extrêmes, enfants et personnes âgées.

Il a fallu donc reconsidérer le patient ?

d'un même traitement pour tous, le progrès a conduit vers une analgésie en fonction de l'intensité de la douleur et surtout à une prise en charge de la douleur à la carte, prenant en compte un patient de façon individuelle. En fonction du type de chirurgie pratiquée, de l'histoire clinique du malade, de son vécu, de ses antécédents, de son état émotionnel, nous mettons en place une stratégie adaptée pour soulager ses douleurs péri et postopératoires. L'objectif est bien sûr qu'il arrive détendu le jour de son opération. Pour

les patients âgés, notamment ceux non communicants, nous nous appuyons sur des méthodes d'analyse de leur comportement.

Quelles pratiques innovantes sont mises en place ?

Nous utilisons de plus en plus des techniques d'analgésie locorégionale. A l'instar de la péridurale en obstétrique, cette anesthésie peut s'adapter à d'autres chirurgies comme celle du colon ou du thorax, avec des cathéters positionnés par voie péridurale. Ainsi, le patient souffre moins et se rééduque mieux. Par ailleurs, des médicaments peuvent être administrés par des blocs péri nerveux, c'est-à-dire des cathéters proches des nerfs. Désormais, il existe de nouvelles techniques d'infiltration d'anesthésiques locaux, par exemple au niveau des parois abdominales, pour réduire les douleurs liées à une incision.

Concernant les approches non médicamenteuses, elles viennent véritablement en complément et apportent un confort supplémentaire que ce soit la résonance énergétique par stimulation cutanée (RESC) ou l'hypnose. Une coloscopie, une fibroscopie, une endoscopie digestive peuvent se pratiquer sous hypnose. Toutes les semaines, nous avons des demandes d'opérations sous hypnose pour des patients qui ne souhaitent pas être endormis. C'est véritablement une méthode qui se développe et peut s'utiliser pour de petits actes chirurgicaux. ✿

La Résonance énergétique par stimulation cutanée repose sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise et utilise la propagation des ondes de son dans les liquides corporels. Ce « contact d'écoute » crée une onde de son qui se propage dans l'espace liquidien du corps, par le biais des trajets énergétiques, les méridiens. Utilisée dans les soins de médecine et de chirurgie, la RESC permet de soulager les douleurs aiguës ou chroniques, diminuer l'angoisse ou l'anxiété.



Appareil de simulation, l'IRM en jeu reproduit les sons et l'ambiance d'une véritable IRM et permet d'expliquer aux plus jeunes comment va se dérouler l'examen.

«Le patient a des ressources inconnues en lui pour prendre en charge sa douleur»

le docteur chantal delafosse est médecin anesthésiste et médecin référent de la consultation douleur enfant au centre d'évaluation et traitement de la douleur (cetd) à l'hôpital neurologique Pierre Wertheimer. elle est également membre du conseil scientifique de la Fondation apicil qui œuvre pour la lutte contre la douleur.

Comment est prise en charge la douleur chez l'enfant ?

Chantal Delafosse : chez un bébé ou un très jeune enfant, la douleur est difficile à reconnaître : il faut savoir détecter ses signes, comprendre si un nourrisson pleure parce qu'il a faim ou mal. comme chez l'adulte, il est nécessaire de l'évaluer avec des échelles adaptées à l'enfant; en particulier pour les moins de 6 ans. on utilise alors des échelles d'hétéroévaluation comportementales (c'est le soignant qui évalue la douleur de l'enfant en observant son comportement). a partir de 6 ans, grâce à une échelle visuelle, l'enfant est capable de mesurer sa douleur. ce kit d'évaluation de la douleur chez l'enfant a pu être mis en place il y a deux ans grâce à la Fondation apicil. dans tous les services de l'hôpital Femme-mère-enfant, des classeurs douleur sont consultables avec des informations sur la physiologie de la douleur, les

médicaments, les techniques utilisées, les différents protocoles, etc.

Parmi les techniques non médicamenteuses, vous misez beaucoup sur l'hypnose. Pourquoi ?

l'hypnoalgésie est l'action de détourner l'esprit d'une occupation ou d'une préoccupation, ce qui permet de prévenir et diminuer la douleur lors de soins ou avant une anesthésie. des dalles colorées et pleines de personnages sont installées aux plafonds des salles de soin en hôpital de jour de gastroentérologie et de pneumologie. au bloc, des couloirs sont décorés de photos en tous genres, qui servent d'appui pour l'hypnoalgésie qui permet d'induire l'anesthésie. c'est un véritable projet d'équipe : depuis 2006, plus de 200 médecins, infirmiers, aides-soignants ont été formés à l'hypnose à l'hôpital Femme-mère-enfant. Grâce à l'irm fonctionnelle,



Alors qu'on lui fait une prise de sang, le petit garçon peut se décontracter grâce à l'infirmière qui utilise la méthode de l'hypnoalgésie.

nous avons une preuve imagée de l'efficacité de cette technique.

D'autres approches sont mises en place...

Technique naturelle, la réflexologie plantaire utilise les principes de la médecine chinoise et consiste à agir sur le corps en exerçant une pression sur des zones réflexes de la voûte plantaire. Cette technique est beaucoup utilisée chez les enfants hospitalisés et en douleur chronique avec beaucoup de succès. Nous utilisons également les appareils d'électrostimulation transcutanée pour la prise en charge de nombreuses douleurs, nous avons d'ailleurs reçu un appareil adapté pour soulager les céphalées.

Vous croyez beaucoup à l'éducation thérapeutique ?

Je reçois beaucoup d'enfants de 4 à 18 ans qui souffrent notamment de douleurs chroniques : céphalées, douleurs abdominales, douleurs musculo-squelettiques, etc. L'éducation thérapeutique doit permettre à chacun d'exprimer ses besoins, ses attentes, ses émotions. Elle vise à aider l'enfant et sa famille à comprendre sa douleur et son traitement, à améliorer sa qualité de vie. Elle a pour objectif de les rendre plus autonomes. Différents ateliers leur sont proposés : mannequin expliquant les voies de la douleur, groupe de Photolangage ou encore formation à l'autohypnose. ✿

La Fondation Apicil finance un million d'euros de projets par an

Créée en 2004 par la mutuelle lyonnaise Apicil, déjà inscrite dans une tradition d'action sociale, la Fondation Apicil a fait de la lutte contre la douleur, physique comme psychique, son cheval de bataille. Reconnue d'utilité publique depuis sa création, elle finance un million d'euros de projets par an pour répondre aux besoins des équipes médicales, chercheurs, associations. Depuis bientôt dix ans, 260 projets ont pu voir le jour, dont la moitié en Rhône-Alpes. «*Le conseil scientifique, composé de médecins et professionnels de santé sélectionne les projets. Le conseil d'administration désigne les initiatives retenues, le montant alloué, la durée. L'objectif est d'aider au démarrage, que le projet continue à vivre sans nous, qu'il se duplique et se pérennise*», explique Nathalie Aulnette, directrice de la Fondation Apicil.

L'anesthésie locorégionale pour les enfants

La Fondation a par exemple financé entre 2008 et 2011 la Résonance énergétique par stimulation cutanée à l'hôpital de la Croix-Rousse, qui connaît un fort succès dans plusieurs services. En 2011, elle a financé un appareil d'échographie pour l'hôpital Femme-Mère-Enfant, pour mieux localiser la partie à anesthésier, injecter moins de produit avec plus de précision, et permettre ainsi des temps de récupération et d'hospitalisation réduits chez les jeunes opérés. 2000 enfants ont déjà pu bénéficier de l'association de l'anesthésie et de l'échographie, 70 médecins anesthésistes et 50 internes ont été formés à cette nouvelle pratique. Hypnose en anesthésie pédiatrique à la clinique du Val d'Ouest, prise en charge de la douleur en groupe pour des patients cancéreux et souffrant de douleurs chroniques à l'hôpital Saint-Luc-Saint-Joseph, art-thérapeutes à l'hôpital des Charpennes, au Centre hospitalier de Trévoux, à Lyon-Sud, réflexologie plantaire à l'hôpital privé Jean-Mermoz, la Fondation intervient très largement dans la mise en place de solutions et de formations car les réponses face à la douleur sont pluridisciplinaires.

www.fondation-apicil.org