

## Le fait du jour → Santé

### Douleur chronique

C'est une sensation désagréable, une expérience sensorielle et émotionnelle qui persiste au-delà de trois mois consécutifs et susceptibles d'affecter le comportement.

### Un chiffre

**88 millions de journées de travail par an impactées par la douleur en France. En tête, le mal de dos, première cause d'incapacité dans le monde.**

### Journée mondiale

À l'occasion, aujourd'hui, de la Journée mondiale contre la douleur, l'Institut Analgesia, propose, aujourd'hui, une conférence à 18 h 30 à la faculté de médecine de Clermont-Ferrand.

**THÉRAPIE** ■ L'institut Analgesia propose, ce soir à Clermont-Ferrand, une conférence grand public

# Comment soigner la douleur autrement

Alors que la pharmacologie contre la douleur est en panne d'innovation, que les traitements sont partiellement efficaces, des thérapies accompagnent ces prises en charge. Une conférence, ce soir à Clermont, les évoquera.

Michèle Gardette

michele.gardette@centrefrance.com

Un adulte sur cinq vit avec la douleur chronique. Arthrose, troubles musculo-squelettiques, mal de dos, fibromyalgie, douleur du cancer, migraine... et pour ces patients, le parcours de soins s'apparente à un véritable parcours du combattant.

Les traitements sont anciens, pas assez efficaces ou mal tolérés. Et l'innovation pharmacologique est en panne. Si la recherche va peut-être permettre le développement de nouvelles molécules (*voir par ailleurs*), force est de constater que depuis le début des années 90, il n'y a pas eu de nouveaux concepts.

#### Retentissement important

En parallèle aux traitements contre la douleur, il existe des thérapies complémentaires qui donnent de bons résultats. Au centre d'évaluation et de traitement de la douleur à Clermont-Ferrand, différentes approches sont proposées à l'instar de techniques corporelles, psychiques ou encore l'éducation thérapeutique.

« Lorsque la douleur devient chronique, le retentissement émotionnel peut prendre beaucoup de place dans la représentation mentale, cela génère beaucoup de stress », souligne Noémie Delage, médecin de la douleur. « Il peut se produire



ENJEU. Deux patients sur trois estiment que leur douleur est insuffisamment contrôlée. PHOTO D'ILLUSTRATION THIERRY LINDAUER

une focalisation de l'attention et un désinvestissement du reste du corps », ajoute-t-elle.

**Techniques psychocorporelles.** Ainsi les techniques psychocorporelles vont permettre, grâce à un travail, par exemple, sur la respiration de « remettre de la vie ailleurs » : sophrologie, musicothérapie, hypnose, méditation en pleine conscience, etc. Un travail avec un psychologue peut également être intéressant car la douleur qui diminue la personne dans son quotidien, peut générer une baisse d'estime de soi.

**Techniques corporelles.** Acupuncture, neurostimulation, auriculothérapie... le centre propose notamment un groupe de « remise en mouvement » à l'inten-

tion des patients lombalgiques, par exemple. L'idée est d'apprendre à rebouger ce corps douloureux, à le remuscler, l'étirer pour retrouver du plaisir à bouger.

De même qu'un groupe de « réactivation à l'effort », destiné particulièrement aux personnes fibromyalgiques, va bénéficier d'un programme de progression à vélo, marche ou natation pour gagner en endurance.

« Cette activité permet de rééquilibrer le système nerveux autonome en apportant plus de relaxation, de détente. En deux ans, certains patients n'ont plus ressenti de douleur et ont aujourd'hui une qualité de vie très améliorée », souligne le médecin.

**L'éducation thérapeutique.** Elle concerne tous les types de douleur et permet, via des ateliers ludiques, d'aider les patients qui acceptent mal leur souffrance à mieux la gérer le quotidien.

Des programmes tels que Fibroqalm connaissent un grand succès avec une partie pratique de relaxation et de gymnastique et un travail théorique.

Des techniques efficaces mais, prévient Noémie Delage, « il ne faut pas croire au coup de baguette magique ! Ces techniques impliquent que le patient s'engage dans un processus d'apprentissage, un investissement au quotidien ».

➔ **Pratique.** Conférence, proposée à tous, ce soir à 18 h 30 à la faculté de médecine de Clermont-Ferrand par l'Institut Analgesia.

### ➔ QUESTIONS À



ALAIN ESCHALIÉ

Président de l'institut Analgesia

**Où en est la recherche sur les molécules contre la douleur et particulièrement celle, prometteuse et développée à Clermont-Ferrand ?**

La start-up Innopain développe, en effet, un candidat médicament sur la base des travaux de l'équipe de pharmacologie Neuro-Dol de l'Université d'Auvergne. Les chercheurs ont découvert qu'en activant directement un canal ionique, on pouvait obtenir un effet analgésique, avec une efficacité identique à celle de la morphine sans induire ses effets secondaires, tels que constipation, dépression respiratoire, dépendance... Près de deux cents molécules ont ainsi été élaborées et trois particulièrement sélectionnées. Pour celle développée par la start-up auvergnate, des études complémentaires sont en cours, notamment dans le cadre du développement préclinique réglementaire inhérent à tout médicament. Et si tout se passe bien, on pourrait envisager le premier essai clinique chez l'homme en 2018. Il y a également deux équipes américaines qui travaillent sur une nouvelle molécule telle que la morphine sans ses effets secondaires.

## Une conférence, ce soir, à Clermont-Fd

Dans le cadre de la Journée mondiale contre la douleur, l'Institut Analgesia organise une conférence-débat gratuite, aujourd'hui lundi 17 octobre, à 18 h 30, à la faculté de médecine de Clermont-Ferrand.

Après la présentation des missions d'Analgesia par son président Alain Eschalié, quatre intervenants évoqueront les thérapies complémentaires contre la douleur : Jean-Marc Benhaiem, médecin en hypnose médicale au Centre de traitement de la douleur de l'Hôtel-Dieu à Paris ; Laure Germano, présidente de l'association Bou-

ge ta douleur ; Pascale Picard et Noémie Delage, médecins au Centre d'évaluation et de traitement de la douleur au CHU de Clermont-Ferrand.

En marge de cette conférence, l'association Dahliir dévoilera et présentera sa dernière exposition de photographies intitulée « Hein ? Différence ! ». Le Dahliir est un dispositif visant à favoriser l'accès aux loisirs ordinaires des personnes en situation de handicap, de précarité ou présentant une maladie chronique. ■

➔ **Pratique.** Pour tous renseignements complémentaires : [www.institut-analgesia.org](http://www.institut-analgesia.org)

## Analgesia est devenu une fondation

**Analgesia est la première fondation de recherche contre la douleur en Europe et elle est née à Clermont-Ferrand.**

Réunir les forces vives en France – soignants, chercheurs, associations de patients, entreprises... – pour un rayonnement international, c'est l'objectif que s'est fixé ce pôle unique de recherche contre la douleur, depuis sa création en 2014. L'an passé, l'institut avait lancé une souscription publique pour devenir une fondation lui permettant de développer des projets avec plus de souplesse. Dans ce contexte, environ 20.000 € ont pu être collectés



INSTITUT. La recherche et l'innovation contre la douleur. RICHARD BRUNEL

auprès du grand public grâce à des manifestations à l'instar du dîner caritatif, de pièces de théâtre... soit 30.000 € depuis 2014. La fondation ainsi créée en février dernier bénéficie d'une contribution totale de 1,3 million grâce à ses partenaires et mécènes, à l'instar de Fidal, JCDcaux, *La Montagne*, Crédit mutuel Massif central, Clermont-co, les laboratoires Théa, Crédit agricole Centre France, Ikea, etc. La fondation comprend cinq membres fondateurs : Sigma, cluster Analgesia, le Conseil régional, le CHU de Clermont-Ferrand et l'Université d'Auvergne. ■