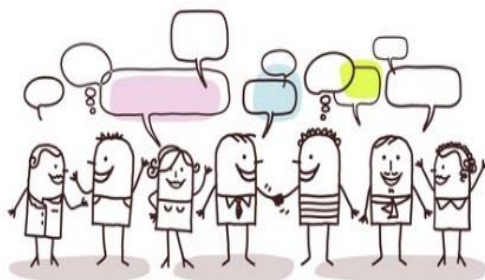


À DOULEUR PARLONS-EN !



Ce petit livret vous est offert par tous les participants de cette journée portes ouvertes.

Vous retrouverez le résumé de tous les ateliers présents le 22 Septembre 2018.

En vous remerciant pour votre participation...

Pourquoi avons-nous mal ? ou comprendre le phénomène douloureux.

Selon la définition officielle de l'association internationale pour l'étude de la douleur (IASP), "la douleur est une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable associée à une lésion tissulaire réelle ou potentielle ou décrite dans ces termes".

...tout commence par une stimulation...

Le stimulus douloureux peut être externe : brûlure, piqure... ou interne : fistule, ulcère, fracture, plaie.... Il peut aussi être de différentes natures :

Mécanique comme un coup ou une coupure au doigt

Thermique si vous vous appuyez contre un poêle brûlant...

Lorsque ce stimulus devient trop fort au point de menacer l'intégrité de nos tissus ou lorsque ceux-ci sont carrément endommagés, ce sont les récepteurs dédiés à la douleur appelés **nocicepteurs** qui prennent la relève. Les nocicepteurs sont des **terminaisons nerveuses** ultra sensibles, capables d'envoyer un message à notre cerveau qu'il va interpréter comme de la douleur. Ces terminaisons nerveuses se trouvent dans tous les tissus, de véritables capteurs, des sentinelles : sur la peau mais aussi les muscles, la paroi des vaisseaux, les os, les articulations, les viscères...

...Création d'un message nerveux...

Le message se propage tout le long de **fibres nerveuses** jusqu'à la **moelle épinière**.

De la moelle épinière, le message arrive ensuite au **cerveau** où il devient réellement douleur, c'est-à-dire une sensation localisée dans le corps et désagréable. Des **réactions motrices** vont accompagner la transmission du message douloureux comme par exemple, retirer sa main de la source de chaleur.

... Décodage au niveau du cerveau...

Après avoir été détaillé au niveau de la moelle épinière, **c'est au cerveau que s'élabore la sensation douloureuse qui va décodé :**

La qualité de la douleur : brûlure, piqûre, crampe, torsion....

Sa durée : brève, continue...

Son intensité

Sa localisation

...Régulation du message douloureux...

Le portail de la douleur : tout au long de son cheminement vers le cerveau, le message douloureux est régulé par différents systèmes.

Au niveau de la moelle épinière, il existe un filtre dont le principe a été décrit sous le nom de **théorie du « Gate control »** ou portail de la douleur. Le message douloureux transite par ce portail qui peut être plus ou moins ouvert. Le débit du message douloureux peut donc être augmenté, réduit ou même totalement interrompu. De manière naturelle et spontanée, lorsque nous nous frottons après une piqure, que nous mettons du froid après une brûlure, c'est pour fermer la "**porte de la douleur**".

Autres moyens de contrôle : pour réguler la douleur, l'organisme fait appel à différents systèmes : Certains ont des effets **facilitateurs** (on perçoit plus), d'autres sont **inhibiteurs** (on perçoit moins). L'apparition et le niveau d'intensité d'une douleur dépendent du déséquilibre de ces effets.

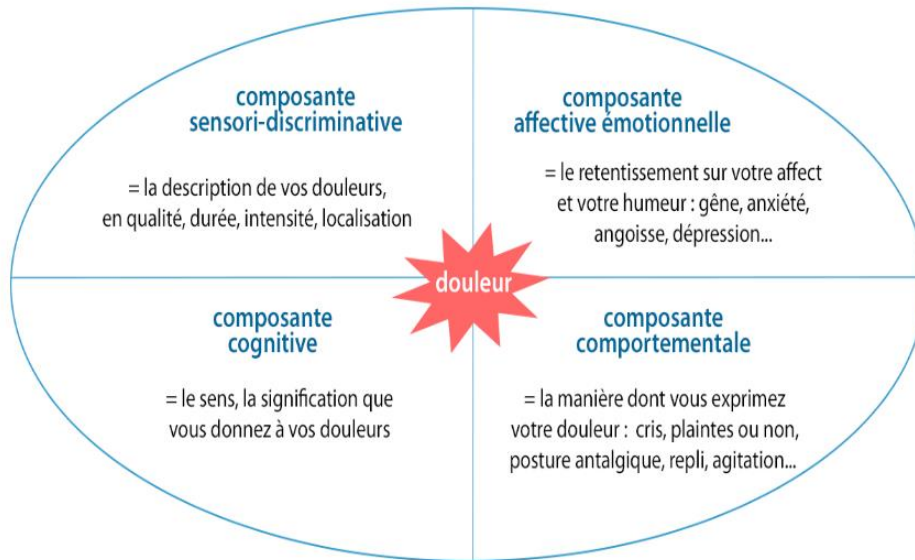
Il existe aussi des substances naturelles appelées **endorphines**. Ce sont des morphines naturelles qui agissent en fermant le portail de la douleur. Elles possèdent une action plus puissante que la morphine.



Nous pouvons **agir** sur notre douleur grâce à des techniques de détente, de respiration, de relaxation ...

De nombreuses techniques non médicamenteuses peuvent être efficaces en plus des traitements médicamenteux : hypnose et autohypnose, sophrologie, méditation...

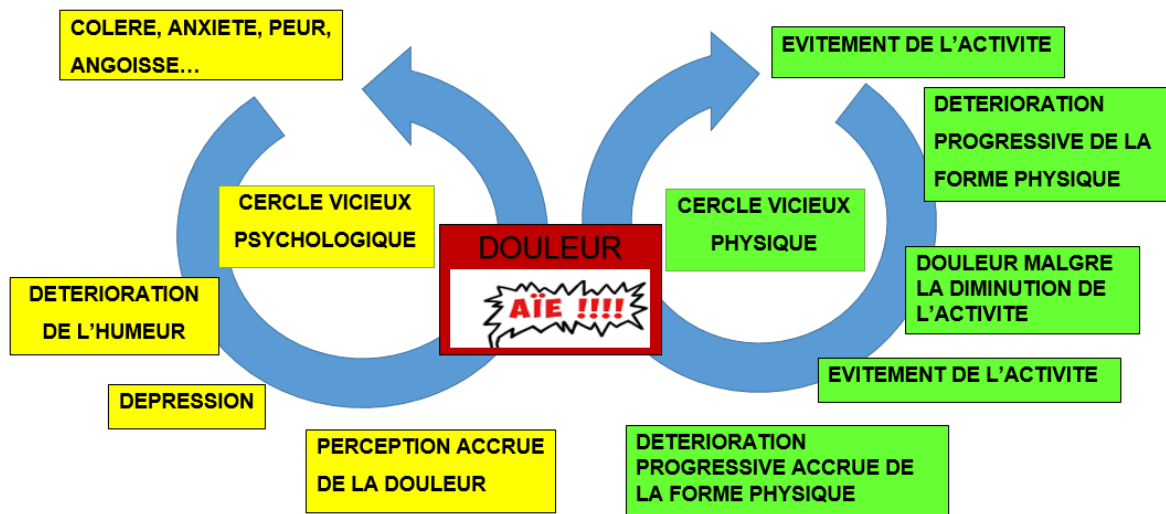
La douleur et ses composantes



Les 4 composantes de la douleur

La douleur apparaît donc comme un phénomène multidimensionnel (multifactoriel), complexe et non comme une réaction simple, univoque. Ces 4 composantes permettent de comprendre à quel point **la douleur est subjective**. Chaque douleur est **unique**.

Conséquences d'une douleur dans le temps



Si au départ la douleur est utile, jouant un rôle de signal d'alarme, elle devient totalement inutile, considérée comme une maladie à part entière après 3 mois. On parle alors de douleur chronique. De nombreux cercles vicieux vont alors s'installer.

N'hésitez pas à parler de votre douleur à votre médecin, aux soignants lors d'une hospitalisation !!!!!

Feaudierre Dorina, infirmière référente douleur clinique Domont

Anne-Marie Ventaux, infirmière référente douleur clinique Claude Bernard

LES TRAITEMENTS MEDICAMENTEUX

L'atelier « pharmacie » de la journée douleur a pour but de transmettre au visiteur des notions importantes concernant la prise en charge de la douleur, ici en particulier concernant la prise en charge médicamenteuse.

L'atelier mettra donc en avant l'utilisation des médicaments contre la douleur : les antalgiques.

Le visiteur pourra y trouver diverses informations sur les antalgiques qui seront exposées sous forme d'affiches, pourra aussi lire des diapositives et poser des questions aux pharmaciens présents pour bien comprendre l'utilité, le rôle et la place des antalgiques dans la prise en charge de la douleur.

Parmi ces questions que vous pouvez vous poser :

« ... Les antalgiques...

Quels sont-ils (quels sont les noms des molécules, les noms commerciaux ...) ?

Comment sont-ils classés (les 3 paliers de l'OMS... liés à l'intensité et l'évaluation de la douleur...) ?

Comment agissent-ils (quels sont leur sites d'action, leur actions pharmacologiques...) ?

Comment faut-il les utiliser (la bonne observance du traitement, les recommandations à suivre...) ?

Comment peut-on optimiser leur action (quels médicaments complémentaires peuvent traiter les causes de la douleur : co-antalgiques et médicaments adjuvants...) ?

Comment savoir si je vais les supporter (quels sont leurs effets secondaires, les posologies...) ?

....»

Se trouvent sur le stand :

Un petit quizz de 7 questions est disponible, pour échanger de manière interactive autour de ce sujet.

3 posters peuvent être lus sur le stand pharmacie sur les thèmes « douleur et médicament », « présentation des différents antalgiques » et « règles d'or d'utilisation des antalgiques »

Au final comme vous pourrez le constater lors de cette journée, la prise en charge de la douleur peut avoir de nombreux aspects, l'un de ceux-là est la prise en charge médicamenteuse.

Il faut donc garder en mémoire que l'antalgique peut, s'il est bien utilisé (faire confiance et bien suivre les recommandations médicales) : être une aide précieuse pour ne pas laisser s'installer la douleur et récupérer plus vite un bon état de santé physique et émotionnel.

Mais savoir aussi que beaucoup d'autres prises en charges non médicamenteuses existent et sont aussi très utiles (parfois suffisantes, souvent complémentaires), et que les antalgiques ne sont donc pas le seul moyen pour lutter efficacement contre la douleur.

Docteurs en pharmacie, *clinique Claude Bernard*

L'Hypnose

Etat hypnotique : Etat modifié de conscience faisant partie du fonctionnement normal d'un individu au même titre que le rêve ou le sommeil, se produisant spontanément plusieurs fois par jour.

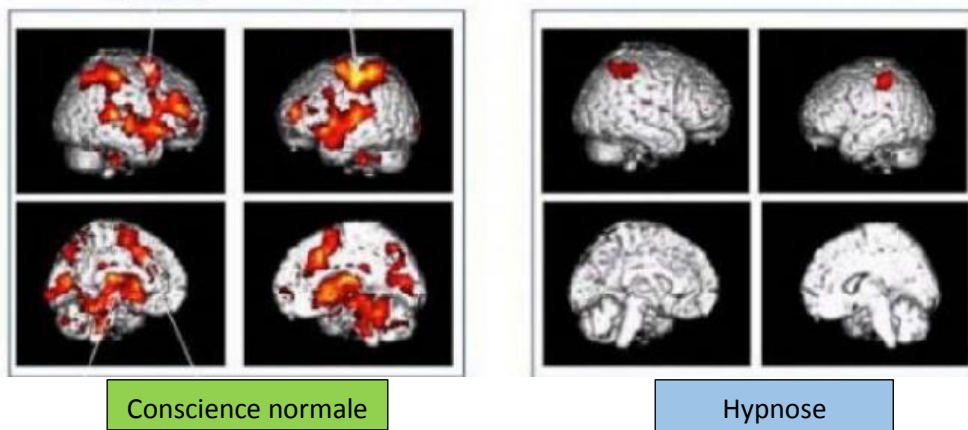
Appelé aussi " transe", c'est un état naturel que l'on peut vivre lorsqu'on rêve éveillé, lorsqu'on regarde un feu attentivement, lorsqu'on perd temporairement la notion du temps au volant d'une voiture ou, tout simplement, lorsqu'on est « dans la lune ».

Cet état se caractérise par une baisse du niveau d'attention par rapport à la réalité extérieure, une diminution des activités de contrôle, en laissant de côté la raison pour un monde de perceptions, de sensorialité, on est ici et ailleurs. La temporalité y est également différente, le « temps hypnotique » est une distorsion, une réinterprétation du temps.

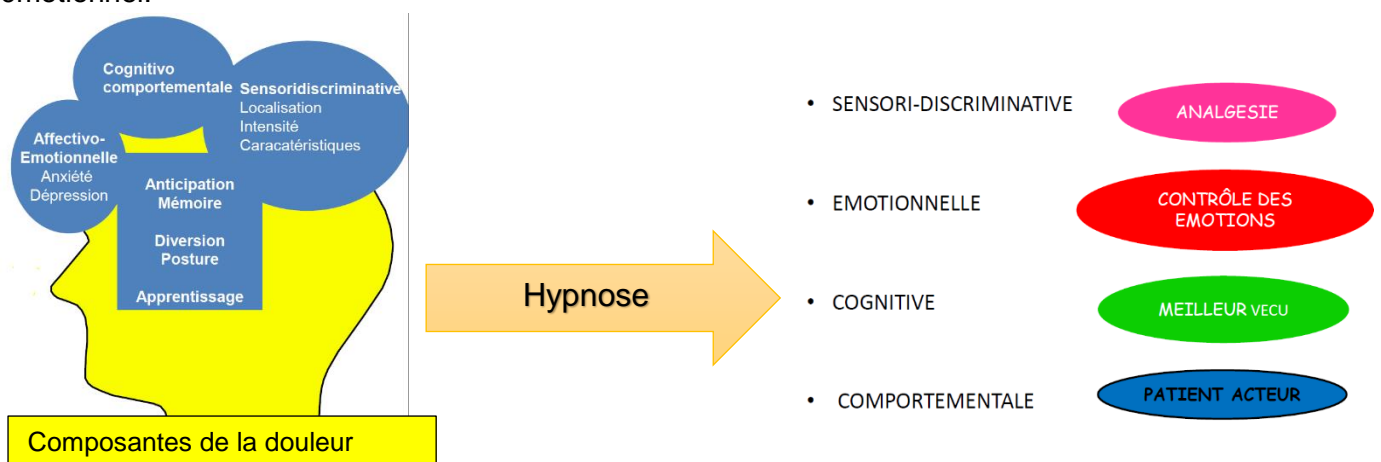
Hypnose : Elle fait intervenir un praticien qui va induire chez la personne cet état hypnotique de façon intentionnelle pour l'utiliser à des fins thérapeutiques (stress, douleur, arrêt du tabac, troubles du sommeil...).

Hypnose et douleur

Lors d'une stimulation douloureuse certaines zones du cerveau sont activées en conscience normale. L'hypnose va permettre d'atténuer l'activation de ces zones et ainsi réduire le caractère désagréable de la douleur.



Dans la prise en charge des douleurs aiguës et chroniques, lors d'un accouchement ou lors de soins on parle d'**hypnoanalgésie**. L'hypnose agit sur les composantes de la douleur en provoquant des changements neurophysiologiques, émotionnels, cognitifs modifiant ainsi la perception de la douleur et son vécu émotionnel.



Il existe différentes techniques pour apprendre à gérer ses douleurs et tous les facteurs qui l'augmentent (stress, anxiété, dépression, troubles du sommeil...). Pour être efficace l'hypnose nécessite un apprentissage et sa répétition régulière permet à chacun de pouvoir entrer avec de plus en plus d'aisance et de rapidité en hypnose : comme pour un sport, plus on s'exerce et plus on progresse !

Anne-Marie Ventaux Infirmière anesthésiste, référent douleur Clinique Claude Bernard, Hypnopratricienne

Une chose importante que l'école ne m'a pas apprise était comment fonctionnait mon cerveau. C'est dommage, car dans de très nombreuses situations, ça m'aurait bien aidé ! Plusieurs dizaines d'années plus tard, j'ai pu en faire la synthèse et proposer à des centaines de personnes des techniques d'autohypnose. Cette pratique a souvent changé leur vie.

L'hypnose est un phénomène naturel du cerveau. Nous en faisons l'expérience chaque jour sous forme de trances, souvent très brèves (« être dans la lune », penser complètement à autre chose durant un trajet routier familial et se rendre compte que l'on est arrivé etc.). Ces phénomènes de trances spontanées peuvent être amplifiés au cours de séances d'hypnose en face à face avec un praticien, ou déclenchées soi-même lors de la pratique de l'autohypnose.

Comment bien pratiquer l'autohypnose ?

- Choisissez votre moment et le lieu idéal
- Maîtrisez le mental et les pensées parasites +++ (je vous montre des exemples très concrets)
- Ne travaillez qu'un seul objectif à la fois. Procédez par étapes, progressivement.
- Créez votre lieu de sécurité intérieure (« safe place »)
- Utilisez les techniques qui marchent pour garder l'envie et pratiquer avec PLAISIR. Ça vous évite de vous décourager, et vous faites rapidement des progrès tellement vous êtes motivé(e) !

Dans cet atelier de 1h, je vous guide étape par étape :

Les principes réellement utiles pour la pratique d'une autohypnose efficace (la plupart des gens se perdent dans les détails) – Comment nous créons notre réalité par nos pensées – Comment optimiser l'utilisation de son cerveau cartésien et son cerveau créatif – Comment repartir gonflé à bloc après une séance – Vous avez un plan d'action précis, efficace, pour pouvoir pratiquer facilement au quotidien – Les bienfaits de la respiration par le nez – Je vous guide dans la pratique de 4 techniques d'auto-induction hypnotique (vous repartez avec les scripts précis pour pouvoir pratiquer).

Quels sont les bénéfices de l'autohypnose ?

- Accédez à votre plein potentiel en faisant fonctionner votre cerveau comme il sait naturellement le faire, sans lutter contre les mécanismes de défense de l'inconscient
- Vous obtenez des résultats dès la première séance
- L'autohypnose permet d'approfondir notre relation à nous-mêmes et développer nos ressources intérieures
- Vous retrouvez le sommeil, une qualité de vie satisfaisante
- Vous avez les bons réflexes pour reprendre le travail, le sport, des relations beaucoup plus harmonieuses avec les autres
- Lâchez les croyances qui vous maintiennent dans un état de tension psychique et émotionnelle permanent. L'autohypnose est la voie royale vers l'autonomie.

Faites-vous confiance, l'Autohypnose est très largement à votre portée !

Dr Philippe Pencalet

Neurochirurgien à la Clinique Claude Bernard (Ermont)

Hypnothérapeute. Auteur du livre « *Hypnose et Autohypnose pour soulager la douleur, ça marche !* », aux éditions Albin-Michel.

Sophrologie et douleur

Si la médecine peut diagnostiquer et traiter les causes de la douleur, **la sophrologie va accompagner ce traitement en s'attachant à modifier la perception de cette douleur et à l'appivoiser.** *« C'est une pratique psychocorporelle globale, qui permet de se mettre à l'écoute de ses ressentis, de se débarrasser de ses émotions négatives, et de développer ses propres ressources, sa force mentale, pour retrouver un équilibre émotionnel harmonieux et réguler à la fois l'intensité et la perception de la douleur. »*

COMMENT ?

En apprenant à être à l'écoute de son corps et de ses émotions par un ensemble de pratiques :

- **la respiration contrôlée ou « en conscience »** : va permettre de se relaxer au maximum Cette respiration abdominale permet de se calmer, de se concentrer, de chasser les idées noires, les pensées parasites et surtout de défocaliser sur sa douleur.

- **le relâchement musculaire** : va désigner les zones douloureuses du corps et celles qui ne le sont pas. Alors que la douleur semble totalement envahir le corps, ces exercices vont permettre d'isoler l'endroit douloureux pour ne travailler que sur cette partie.

- **la visualisation positive** : basée sur des suggestions mentales, elle va permettre de contrôler, maîtriser sa douleur, en utilisant ses propres ressources de façon optimale.

La sophrologie permet également **d'effacer la mémorisation de souvenirs douloureux.** Ce souvenir, avec ses émotions négatives, réactive la douleur et l'amplifie. Il faut briser ce cercle vicieux et lui substituer des émotions positives qui vont au contraire mettre à distance ces douleurs et atténuer aussi les phénomènes associés (insomnie, dépression...).

Après plusieurs séances d'accompagnement, le patient peut utiliser ces techniques de façon autonome. Il saura agir sur la gestion de sa douleur, inverser la spirale négative et retrouver confiance en ses propres possibilités d'action.

Catherine Zaki Sophrologue

La réflexologie plantaire

C'est une thérapie manuelle ancestrale de type digipuncture. Son principe est de stimuler par une pression, l'activité des organes du corps humain à partir de zones réflexes situées sur le pied. En effet, chaque partie de notre corps se reflète tel un miroir sur nos pieds.

La réflexologie permet de faire circuler l'énergie dans l'ensemble du corps, de dynamiser l'organisme afin d'aider celui-ci à rétablir ses fonctions physiologiques. Les contre-indications sont rares (1er trimestre de grossesse, thrombophlébite récente, problèmes cardiaques récents, inflammation des pieds). Ses indications sont larges : douleurs musculaires et articulaires, stress, anxiété, troubles du sommeil, migraines...

Le nombre de séance est variable d'une personne à l'autre et en fonction de l'objectif recherché mais vous vous sentirez immédiatement apaisé et relaxé dès la première séance.

Toutefois si on veut travailler sur un trouble précis il faut savoir qu'en général les effets de la réflexologie sont **visibles et durables** au bout de 4 à 6 séances.

Lors de la première séance nous déterminerons ensemble vos besoins et attentes.

Puis vous vous allongerez confortablement sur la table de massage habillé et pieds nus.

Une musique relaxante vous accompagnera sur des effluves d'huiles essentielles choisies en fonction de vos maux afin de parfaire les effets de la séance.

« **Le bonheur est dans le pied** »



La réflexologie plantaire et les migraines

Depuis 6 ans (déjà) que j'exerce la réflexologie plantaire en énergétique chinoise, je ne cesse encore d'être étonnée par la capacité de cette thérapeutique à apporter un mieux-être aux personnes. Simplement grâce à une pression de mes mains sur vos pieds je vous sens vous détendre, vos douleurs s'estompent, vous êtes plus libres de vos mouvements, de vos sensations. Vous retrouvez soulagement, vitalité, la douleur s'amenuisant vous vous retrouvez tout simplement.

J'ai eu entre mes mains des cas de migraines, de toutes sortes, la migraine hormonale due au changement de cycle, la migraine stressante, la migraine ophtalmique, la migraine gourmande (due au chocolat... beaucoup de chocolat ...)

En général, ces femmes (et oui, le plus souvent nous sommes en (mal de) tête de ces épuisantes crises) connaissent des épisodes migraineux depuis de longues années, elles les sentaient arriver, se mettant peut-être déjà inconsciemment dans le schéma de la douleur. 1 à 3 jours de solitude, d'épuisement, de retrait social pour gérer la crise (le noir, le silence, un anti-douleur étant le cocktail guérisseur).

Elles trouvaient sans le savoir, la solution. En médecine chinoise, la crise migraineuse est YANG. Son comparse antagoniste YIN apportera donc la solution et qu'est ce qui est plus YIN si ce n'est le calme, le repos, le noir ? Le corps a ce pouvoir d'auto-guérison. Il cherche à retrouver de lui-même son équilibre. On appelle ça l'homéostasie.

Comment les soulager avec mes mains ? Je devais leur apporter ce YIN par un travail sur les pieds. Mais où me direz vous : sur la zone cible d'abord, en l'occurrence sur les zones réflexes de la tête mais également, sur la zone réflexe du FOIE (et de la vésicule biliaire) avec un travail sur les zones annexes telles que la circulation sanguine et respiratoire pour l'oxygénation.

Mes mains entrent en contact avec ces zones. Je sens les tissus, chauds, froids, secs, moites, résistants, souples.

J'essaie par des pressions calmes et profondes de leur apporter ce YIN nécessaire à l'apaisement de la douleur.

J'assouplis les zones douloureuses et dures. Ensuite, votre corps fait lui-même le travail, je ne suis qu'un vecteur.

Le nombre de séances varient selon les personnes et les résultats ne sont jamais à 100%. Des crises migraineuses peuvent à nouveau survenir mais moins fréquentes, moins intenses et moins longues. Certaines femmes ont même été surprises de rester des mois sans aucune douleur.

Alors pour moi thérapeute c'est déjà une belle victoire que de leur avoir apporté ce soulagement.

Un dernier mot de Mme C. qui était sujette à des migraines et qui m'a envoyée ce petit message :

« **Merci. Dynamisme retrouvé et des journées sans maux de tête : j'avais oublié !!!** »

Céline Manzano, réflexologue en énergétique chinoise et thaï (0638286370)

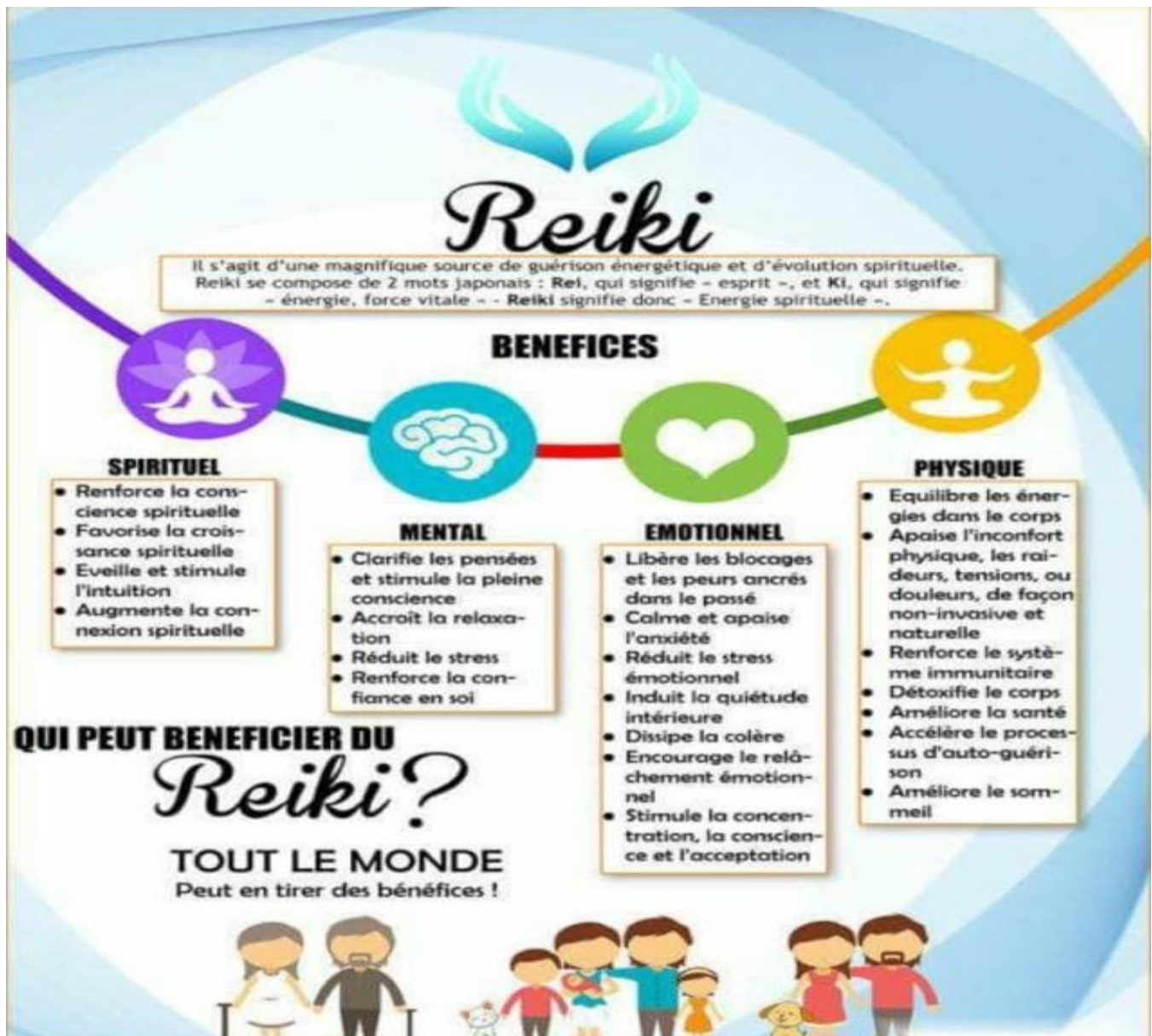
LE REIKI

L'expression **Rei Ki**, en japonais, signifie : « énergie de l'univers » ou « **énergie universelle** ». À la fois technique de **relaxation** et de **méditation**, **philosophie**, et pratique **thérapeutique**, il **s'agit d'une technique de bien-être dans son sens le plus général**.

Par visualisation, le **praticien Reiki canalise** l'énergie universelle, pour la **transmettre**, par **l'imposition des mains**, au **receveur**.

Les dix vertus du Reiki

- Il renforce et accélère le processus de guérison
- Il rééquilibre le corps et l'esprit
- Il rétablit l'harmonie psychique et le bien-être de l'âme
- Il agit sur le plan psychique, physique, émotionnel et spirituel
- Il régularise le système énergétique
- Il dissout les blocages et favorise la détente totale
- Il aide à l'élimination des toxines
- Il renforce l'assimilation des médicaments et réduit les effets secondaires
- Il s'adapte aux besoins naturels du récepteur
- Il transmet de l'énergie positive à des objets
- Il renforce la vitalité des aliments et combat leurs effets nocifs
- Il agit sur les animaux, les plantes et les situations
- Il est une méthode de guérison holistique efficace, simple et agréable.



MASSAGE BIEN-ÊTRE

« Prendre soin de son corps pour que son âme s’y sente bien ». J Salomé

Il se définit comme une intention bienveillante. Il prend forme grâce au toucher et à l’enchaînement des gestes sur tout ou une partie du corps. Il permet de se détendre, de se relaxer, mettre en forme, rassurer, communiquer, d’évacuer le stress ou simplement procurer du bien-être.

Institut de formation Joël Savatowski

Il vise à une unité retrouvée, à la tranquillité du corps et de l’esprit, à un bien-être, un mieux-être.

Il permet de :

- Réguler le stress et diminuer les tensions
- Stimuler et renforcer l’organisme
- Harmoniser l’ensemble des énergies du corps
- Apporter une détente physique et mentale

Il a une action très positive sur le schéma corporel et peut dans certains cas l’aider à le restructurer profondément. En effet, le fait de s’occuper du corps en entier permet de se réapproprier certaines régions avec lesquelles nous nous sommes progressivement déconnectées en activant les récepteurs sensoriels dans l’ensemble du corps. Le massage va permettre de se reconnecter à ces régions « silencieuses ». La personne massée va pouvoir reprendre conscience de son corps, se réapproprier ses formes, ses contours dans son unité. Le bien-être ressenti dans cette unité va permettre de se sentir en harmonie.

Dans la médecine orientale, l’énergie vitale « le Chi » circule librement dans le corps à travers les méridiens. Parfois l’énergie peut mal circuler ou être bloquée à certains endroits en cas de stress, de maladie, de douleurs... Lorsque le praticien s’occupe du corps en entier et dénoue les tensions, il favorise une plus grande circulation de l’énergie dans le corps.

LE MASSAGE ASSIS

Le massage assis est le massage dont la séance est la plus courte, puisqu’elle ne dure que **15 minutes environ**. Il peut être effectué dans n’importe quel endroit, mais nécessite toutefois l’utilisation d’une chaise conçue à cet effet. Au bureau ou dans n’importe quel autre lieu public, la pratique du massage assis est courante. De plus, **il ne requiert aucune huile de massage** et s’applique sur une personne tout habillée.

Les mouvements appliqués suivent un **ordre déterminé selon le kata (pressions, percussions, étirements et balayages)**. Le praticien cible en particulier les points d’acupuncture de la personne pour l’aider à se relaxer. **Le massage assis part des épaules vers le dos, puis de la nuque vers les hanches, ensuite des bras vers les mains, pour finir en remontant vers la tête.**

Les bienfaits du massage assis

Le massage assis est destiné à **débloquer l’accumulation de flux énergétique dans certaines parties du corps**. Sa pratique ouvre ainsi la voie à de nombreux bienfaits tels que :

- La relaxation profonde des muscles.
- Un bien-être intérieur total.
- Tonus et vigueur.
- Le renouvellement des ressources énergétiques du corps.
- Un effet d’apaisement et de détente.
- L’évacuation du stress et de la fatigue.
- La redynamisation des sens et de l’esprit.
- Le soulagement des douleurs musculaires.
- L’amélioration de la concentration et de l’oxygénation du corps



L'école du dos

Que peut-on apprendre dans une école du dos ? Quand faut-il y aller ? Xavier Dufour, kinésithérapeute

formateur à l'Ecole du dos de Paris.

Il s'agit de cours collectifs de gymnastique spécifique, de rééducation fonctionnelle ou de sessions théoriques et gestuelles pour comprendre ce qu'est un dos et comment l'utiliser.

Le lumbalgique, quand il a mal, arrête ce qu'il fait : porter des charges, faire du sport, travailler. Cette notion d'arrêt devient très importante dans sa vie. Il prend un antalgique, demande une consultation et se dit "Quand je n'aurai plus mal, je pourrai recommencer comme avant". Eh bien, non.

Quel enseignement offre l'Ecole du dos ?

L'école permet de comprendre pourquoi on a eu mal au dos et quels comportements sont à modifier pour prévenir les prochaines crises. Trois choses peuvent vous faire mal : surmenage, port de charge et position extrêmement prolongée.

Le risque pour un dos, c'est de se pencher en avant : cette position ajoute de la contrainte, pèse sur les derniers disques intervertébraux.

S'agit-il de prévention ou de traitement ?

On peut venir nous voir quand on a mal au dos, mais seulement si c'est le mode de vie adopté qui a déclenché la douleur. Sinon, ce n'est pas pendant la crise qu'il faut venir. Dans l'expression "Ecole du dos", il y a école : on y apprend des choses, et son action est donc préventive.

Comment ça se passe ?

Nous accueillons des groupes de trois à six personnes. En deux séances de trois heures chacune, nous expliquons d'abord l'anatomie du dos, la structure de la colonne vertébrale, pourquoi on a mal...

Ensuite, nous apprenons au patient la position à adopter dans les situations à risque : le verrouillage lombaire consiste à bloquer son bassin et son tronc sur une même ligne. Le dos est droit, pas vertical, mais aligné des fesses jusqu'aux omoplates. Ni trop cambré en bas ni trop enroulé en haut, il ne va pas vers l'avant.

La seconde matinée est programmée un mois plus tard, pour laisser le temps d'appliquer ce qui a été dit la première fois, de se tromper et de se corriger. Nous étudions alors les situations de la vie courante, en donnant des clés pour rectifier les mauvaises postures : tous les conseils pour bien s'asseoir, se lever, cuisiner devant un plan de travail... Même se reposer sur son canapé !

Ramasser un crayon, cuisiner, repasser, porter un carton... Plus c'est lourd, et plus le verrouillage des lombaires doit être effectif.

- **Conseil 1** : entretenir sa souplesse notamment vers l'extension
- **Conseil 2** : Renforcer les muscles du dos
- **Conseil 3** : Limiter la flexion en cas d'effort

Exercice 1 : Superman, allongé sur le ventre, décoller légèrement les pieds et les bras tendus pendant 10 secondes puis recommencer

Exercice 2 : Debout, mains dans le dos, avancer le bassin, reculer les épaules en gardant les jambes tendues.

Xavier Dufour, kinésithérapeute

Snoezelen : un monde de sens

Snoezelen est presque une onomatopée : la contraction de deux mots hollandais : « snuffelen » qui signifie renifler, sentir, fureter, flairer et « doezelen » qui signifie somnoler, se laisser aller à la détente.

Cette contraction de deux mots évoque le plaisir de la détente dans une atmosphère propice et un climat affectif harmonieux.

Développé dans les années 1970 par 2 Hollandais, le Snoezelen consiste à proposer un temps « d'activité » dans un environnement qui offre des sollicitations sensorielles générant du plaisir et de la détente. Ces sollicitations sensorielles peuvent être visuelles, auditives, kinesthésiques, olfactives voire gustatives.

Plus qu'une méthode, l'approche **Snoezelen** est une démarche d'accompagnement, un état d'esprit, un positionnement d'écoute et d'observation, basé sur des propositions de stimulation et d'exploration sensorielles, privilégiant la notion de « prendre soin ».

Le concept s'articule autour de trois dimensions :

- Des propositions d'expériences adaptées autour des différentes modalités sensorielles, visuelles, sonores, tactiles.
- Le respect de la personne et de ses rythmes en lui permettant d'être actrice dans une présence empathique et attentive de la part des soignants
- La proposition d'expériences autour du relâchement et de la réduction des tensions autorisant un mieux-être potentiel

La réalisation du concept se fait en aménageant des salles spécifiques avec des équipements qui permettent la stimulation des sens ou la proposition de détente ou en acquérant un chariot mobile Snoezelen permettant ainsi de faire les séances dans les chambres.



Anne-Marie Ventaux Association CCB Mieux Être
Catherine Aspro Deltel, Association CCB Mieux Être
Danièle Levergne, Clinique Claude Bernard

La Récupération Rapide Après Chirurgie, pour un retour rapide à la normale

Qu'est-ce que la Récupération Rapide Après Chirurgie ?

C'est un mode de prise en charge centré sur le patient, initié dans les années 1990 dans les pays nordiques par le Professeur Henrik Kehlet en chirurgie digestive. C'est un concept qui vise à permettre au patient de récupérer le plus rapidement possible ses capacités fonctionnelles après une intervention chirurgicale, et ainsi retrouver plus rapidement son environnement familial et ses activités quotidiennes, en toute sécurité.

Quels sont les principes de la Récupération Rapide Après Chirurgie ?

La Récupération Rapide s'appuie sur plusieurs principes fondamentaux qui combinés contribuent à diminuer les effets négatifs de l'intervention chirurgicale et permettent de retrouver rapidement la forme.

⇒ Une dynamique d'équipe pour sécuriser le parcours de soins

Tous les intervenants du parcours de soins sont impliqués dans la démarche. La mise en commun des connaissances permet d'améliorer la prise en charge et de réduire les risques éventuels par une évaluation systématique de chaque étape du parcours.

⇒ Une information détaillée

La connaissance des différentes étapes de la prise en charge permet au patient de mieux se préparer à chacune des étapes de son séjour dans l'établissement de santé. Etre mieux informé lui permet d'arriver dans les meilleures conditions possibles pour son intervention. Le patient a également toutes les informations nécessaires pour préparer son retour à domicile. L'information pré et postopératoire ne doit nullement négliger l'entourage familial ou les proches du patient.

⇒ Une prise en charge de la douleur avant, pendant et après l'intervention

La combinaison de plusieurs molécules agissant sur les centres douloureux permet tout d'abord de réduire la dose administrée au patient et surtout de diminuer les effets secondaires tels que nausées, vomissements.

Sans douleur, le patient peut rapidement se lever et s'alimenter. La mobilisation précoce permet de réduire le risque de complications lié notamment à un alitement prolongé.

⇒ L'alimentation avant et après l'intervention

Dans une prise en charge qui applique les principes de la RRAC, nous privilégions le jeûne moderne recommandé par la Société Française d'Anesthésie et de Réanimation (SFAR). Cela veut dire que le patient peut s'alimenter jusqu'à 6 heures et boire une boisson sucrée jusqu'à 2 heures avant l'intervention. Ainsi, il arrivera plus en forme pour lutter contre le stress provoqué par l'opération. Il est aujourd'hui scientifiquement prouvé que le jeûne prolongé avant une intervention est plus néfaste pour le patient.

Il est important pour la guérison que le patient puisse rapidement reprendre une alimentation normale. Dans le cadre de la RRAC, l'utilisation de sondes et de drains est très rare, car elle est source d'infections.

⇒ Un retour à domicile rapide et sécurisé

L'équipe médicale et soignante fixe au patient un certain nombre d'objectifs qu'il lui faudra atteindre avant de pouvoir rentrer chez lui, en fonction de la pathologie pour laquelle il a été admis, parmi lesquels :

- Pas de fièvre
- Pas de douleur
- Reprise de l'alimentation
- L'état de la plaie
- ...

Il sait également parfaitement ce qu'il peut ou ne pas faire une fois rentré chez lui.

Quels sont les bénéfices de la RRAC ?

Il a été prouvé que la mise en place de **la RRAC diminue de manière importante le risque de complications postopératoires.**

Le patient retrouve plus rapidement son environnement familial, en toute sécurité, il aura ainsi moins de risque de contracter une infection nosocomiale (infection contractée à l'hôpital mais qui n'a aucun lien avec l'affection pour laquelle il a été admis).

Quels sont les acteurs de la RRAC ?

La notion de patient « acteur de santé » est primordial pour la réussite de cette prise en charge. Un patient bien informé sur sa prise en charge et sur son partenariat dans la relation soignant-soigné est un acteur efficace de sa santé.

La participation du patient débute dès que l'équipe de soins (chirurgien, anesthésiste, personnel paramédical) lui aura fourni l'information nécessaire et détaillée sur le déroulement du programme et sur son rôle dans la prise en charge globale. L'entourage peut avoir un rôle majeur en réitérant l'information donnée et en appuyant le rôle du patient.

Quels sont les risques de la RRAC par rapport à une prise en charge traditionnelle ?

Il n'y a pas de risque spécifique à la RRAC. Il s'agit d'une médecine plus sûre, chaque geste et chaque soin étant basés sur des faits scientifiquement établis.

La RRAC est

- Mise en œuvre depuis plusieurs années dans de nombreux pays, (Pays Nordiques, Grande Bretagne, Australie...),
- Une priorité du groupe CAPIO qui est le précurseur en France, et a développé les principes de cette prise en charge dans tous ses établissements depuis 2010.
- Logo déposé par le groupe,
- Recommandée en France par la Haute Autorité de Santé sous le terme de Récupération Améliorée Après Chirurgie (RAAC) depuis 2016,
- Retrouvée dans d'autres établissements sous les termes:
 - RRAAC : Réhabilitation Rapide Améliorée Après Chirurgie
 - RAAC : Récupération Améliorée Après Chirurgie
 - RAAC : Réhabilitation Améliorée Après Chirurgie
 - RAC : Réhabilitation Améliorée après Chirurgie
 - RAC : Récupération Améliorée après Chirurgie



Véronique Di Betta, *Cadre Référent Récupération Rapide Après Chirurgie et Gestion de Projet*