



INFORMATIONS

PRISE EN SOINS DE LA DOULEUR
A L'INSTITUT BERGONIÉ



PRISE EN SOINS DES DOULEURS LIÉES À LA MALADIE ONCOLOGIQUE ET À SES TRAITEMENTS À L'INSTITUT BERGONIÉ

COMPRENDRE LA DOULEUR

LA DOULEUR EST RÉELLE, ELLE SE COMPREND, ELLE SE TRAITE.

1. **La douleur** n'est pas seulement une sensation physique : c'est une expérience à la fois sensorielle et émotionnelle, propre à chacun. Elle peut être liée à la maladie, à un traitement ou persister après la fin des soins. Parfois, elle s'installe sans cause évidente : cela ne veut pas dire qu'elle est « dans la tête », mais qu'elle est multifactorielle et doit être comprise dans sa globalité.
2. **Les différents types de douleurs :**
 - Aiguës : surviennent soudainement et sont souvent temporaires.
 - Chroniques : durent depuis plus de 3 mois.
 - Neuropathiques : dues à une atteinte du système nerveux (picotements, brûlures, décharges...).
 - Mixtes : combinent plusieurs mécanismes.

ÉVALUER VOTRE DOULEUR : UN DIALOGUE ESSENTIEL

VOUS ÊTES LA MEILLEURE MESURE DE VOTRE DOULEUR.

L'évaluation de la douleur repose avant tout sur ce que vous ressentez et exprimez. Nous utilisons différentes échelles pour vous aider à décrire votre ressenti :

- Échelle numérique (EN) : de 0 (aucune douleur) à 10 (douleur maximale imaginable).
- Échelle visuelle analogique (EVA) : une ligne graduée où vous indiquez votre douleur.
- Échelles comportementales : utilisées lorsque la communication est difficile.



**PARLER DE VOTRE DOULEUR, C'EST DÉJÀ COMMENCER À LA TRAITER.
L'ÉQUIPE VOUS INTERROGERA RÉGULIÈREMENT : NE MINIMISEZ
JAMAIS VOTRE DOULEUR, MÊME SI ELLE VOUS SEMBLE "NORMALE".**

VOS PROCHES : UN SOUTIEN PRÉCIEUX

LA DOULEUR SE VIT AUSSI DANS LE « COCON FAMILIAL ». AVEC VOTRE ACCORD, VOS PROCHES PEUVENT :

- Nous aider à mieux comprendre votre quotidien et à renforcer votre prise en soins.
- Vous accompagner aux consultations, vous aider à transmettre ce qui est difficile à dire, repérer des variations - douleur, fatigue, nausées, sommeil - et les noter avec vous.
- Vous soutenir sans minimiser : éviter : « c'est normal »/« il faut tenir » ; privilégier des phrases comme : « je te crois » ou « qu'est-ce qui t'aide ? ».
- Vous encourager à contacter l'équipe sans attendre, en cas de doute ou d'aggravation.



SOULAGER LA DOULEUR

SOUVENT, PLUSIEURS LEVIERS ENSEMBLE FONT LA DIFFÉRENCE.

LES TRAITEMENTS MÉDICAMENTEUX OU ALLOPATHIQUES

DES TRAITEMENTS EFFICACES, ADAPTÉS À VOTRE SITUATION.

Les traitements allopathiques visent à agir directement sur les mécanismes de la douleur :

- Analgésiques de palier I à III : paracétamol, anti-inflammatoires, opioïdes.
- Traitements adjuvants : anti-épileptiques, antidépresseurs, anesthésiques locaux.
- Voies d'administration variées : comprimés, patchs, perfusions, pompes...

LES APPROCHES COMPLÉMENTAIRES

PRENDRE SOIN DU CORPS ET DE L'ESPRIT, EN COMPLÉMENT DES TRAITEMENTS.

Parce que la douleur est aussi une expérience émotionnelle et sensorielle, des thérapies complémentaires peuvent vous aider à mieux la vivre et à renforcer l'efficacité des traitements médicamenteux. Elles ne remplacent pas les soins médicaux mais les accompagnent.

À l'Institut Bergonié, plusieurs approches sont proposées :

- **L'hypnose** : permet de moduler la perception de la douleur.
- **L'acupuncture** : pour réduire certaines douleurs ou effets secondaires.
- **La photobiomodulation** : pour traiter les effets secondaires des traitements (mucites, brûlures, cicatrices, lymphœdèmes...).
- **La méditation pleine conscience** : pour mieux vivre les effets secondaires et réduire le stress.
- **La relaxation sonore** pour diminuer l'anxiété.
- **La kinésithérapie, l'ostéopathie et le TENS** : favorisent la mobilité et la détente corporelle.
- **Soutien psychologique** : pour gérer fatigue, anxiété ou émotions liées à la douleur.
- **Programme d'éducation thérapeutique (ETP)** : pour apprendre à mieux vivre avec la douleur, la fatigue, la peur de la récurrence ou les effets secondaires de l'hormonothérapie.

D'AUTRES APPROCHES COMPLÉMENTAIRES AUX TRAITEMENTS MÉDICAUX POURRONT PROCHAINEMENT ÊTRE PROPOSÉES PAR DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ FORMÉS ET EXPÉRIMENTÉS DANS LEUR DOMAINE.



LES TECHNIQUES INTERVENTIONNELLES RÉALISÉES AU BLOC OPÉATOIRE

QUAND LA DOULEUR RÉSISTE, DES GESTES CIBLÉS PEUVENT AIDER.

Pour certaines douleurs rebelles ou localisées, il est parfois nécessaire d'avoir recours à des gestes médicaux ciblés. Ils sont réalisés en toute sécurité par des médecins spécialisés en anesthésie et traitement de la douleur, soit au bloc opératoire, soit dans une salle spécialement équipée. Ces gestes ne remplacent pas vos traitements habituels : ils viennent en complément, quand la douleur reste trop présente malgré les médicaments et les traitements complémentaires. Exemples de techniques proposées :

PAR DES MÉDECINS ANESTHÉSISTES :

- **Le bloc nerveux ou l'infiltration locale** : Le médecin injecte un produit anesthésiant (parfois associé à un anti-inflammatoire) à proximité d'un nerf ou d'une zone douloureuse. Cela permet de « mettre au repos » temporairement la zone concernée et de réduire la douleur pendant plusieurs heures ou plusieurs jours. Cette technique peut aussi aider à mieux identifier l'origine de la douleur.
- **Les péridurales ou perfusions intrathécales continues** : Ces techniques consistent à administrer des médicaments antidouleur directement au contact des nerfs de la moelle épinière, à travers un fin cathéter. Elles sont proposées pour soulager des douleurs importantes ou diffuses, lorsque les traitements habituels ne suffisent plus. Elles permettent souvent d'utiliser des doses plus faibles de médicaments antidouleur par voie orale ou intraveineuse, et donc de limiter certains effets secondaires.
- **La stimulation médullaire** : C'est une technique réservée à certaines douleurs chroniques résistantes. Elle consiste à stimuler la moelle épinière à l'aide de fines électrodes, placées sous la peau, qui envoient de légères impulsions électriques. Ces signaux permettent de « bloquer » la sensation douloureuse et d'apporter un soulagement durable. Le dispositif est d'abord testé pendant quelques jours avant toute mise en place définitive.
- **Les injections de toxine botulique** sont utilisées dans certaines douleurs musculaires chroniques, notamment lorsque les muscles restent contractés en permanence. La toxine botulique agit en relâchant le muscle trop tendu, ce qui diminue la douleur pendant plusieurs mois.

PAR DES RADIOLOGUES INTERVENTIONNELS :

- **La cimentoplastie** est un geste médical qui consiste à injecter un ciment spécial dans un os fragilisé ou douloureux. Ce ciment renforce l'os et aide à réduire la douleur.
- **La radiofréquence** est une technique qui utilise de la chaleur produite par un courant électrique pour détruire les petites zones responsables de la douleur, comme certains nerfs. Elle permet d'atténuer ou de stopper la transmission du signal douloureux.
- **La cryothérapie** est un traitement qui utilise le froid pour détruire ou endormir temporairement les structures qui provoquent la douleur. Le froid bloque la transmission du signal douloureux et peut ainsi réduire l'inflammation.

UNE RÉUNION HEBDOMADAIRE POUR COORDONNER VOS SOINS

UNE DÉCISION COLLÉGIALE, POUR UNE PRISE EN SOINS SUR MESURE

Chaque semaine, une réunion pluridisciplinaire réunit les professionnels de santé du Centre d'évaluation et de traitement de la douleur (CETD). Médecins, infirmiers, psychologues, kinésithérapeutes échangent afin de proposer la prise en charge la plus adaptée à chaque patient. Car même si les douleurs peuvent se ressembler, chaque histoire est unique.



**NOUS SOMMES À VOTRE ÉCOUTE.
UNE ÉQUIPE EST À VOS CÔTÉS.
PLUS ON EN PARLE TÔT, MIEUX ON SOULAGE.**

EN CAS DE DOULEUR QUI AUGMENTE, CONTACTEZ-NOUS RAPIDEMENT.

- Si vous êtes hospitalisé ou hospitalisée : prévenez rapidement votre équipe soignante si la douleur apparaît ou s'intensifie.
- Si vous êtes suivi ou suivie en consultation : contactez le Centre d'évaluation et de traitement de la douleur (CETD) :

Par téléphone :

au secrétariat du CETD au : 05 47 30 62 05. Ouvert du lundi au vendredi de 9 h à 17 h.
En dehors de ces horaires, appelez :

- En 1^{re} intention : l'interne de garde de Bergonié au 05 56 33 33 33
- En 2^e intention : votre médecin traitant
- En 3^e intention : le service des urgences de votre hôpital de proximité ou SOS Médecins

Par mail :

secrétariat.douleur@bordeaux.unicancer.fr

L'Institut Bergonié s'engage à faire de la prise en soins de la douleur une priorité. Notre objectif est que chaque patient soit accompagné dans toutes les dimensions de sa douleur : corporelle, psychologique, émotionnelle et relationnelle.

UNE ÉQUIPE EST À VOS CÔTÉS

JE SIGNALÉ SI J'AI MAL OU SI MA DOULEUR CHANGE,



JE NOTE MON RESENTI,

JE PRENDS MES TRAITEMENTS,

JE CONTACTE LE CETD SI BESOIN.

**SCANNEZ-MOI POUR VISIONNER
UNE VIDÉO D'INFORMATION !**

