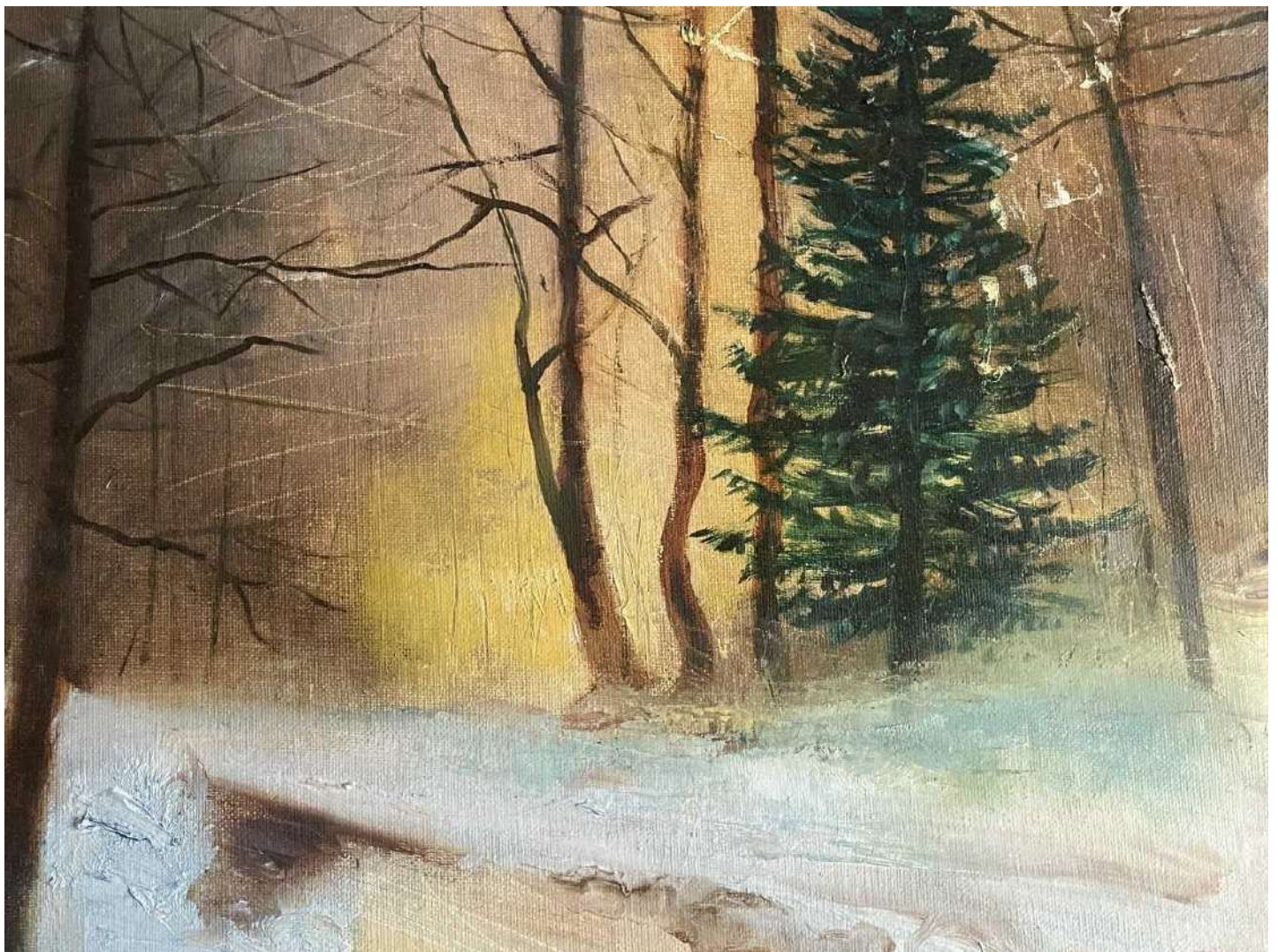


Passerelle

Janvier 2022



Huile de Fabienne Plaisance

**Encore une année blanche comme neige!
Les aiguilles vertes du sapin sont images d'espoir
Et nous annoncent Noël
Bonnes fêtes et bonne année à tous**



Journée mondiale de la douleur 15 octobre 2021

« **Vivre avec la douleur chronique** » (VDC)
a organisé une conférence

Une participante à cette conférence nous en parle

L'association « Vivre avec la douleur chronique » organisait une conférence dans les locaux de l'AFPA (centre de formation professionnel pour adultes) à Metz. Après quelques errances liées à la mauvaise adresse indiquée sur le flyer d'invitation, nous nous sommes retrouvés dans l'amphithéâtre mis à notre disposition pour l'occasion. Vingt-deux personnes ont suivi la conférence. Nous avons été chaleureusement accueillis par Mme Danièle MATTHIEU, présidente de Vivre avec la douleur chronique et Mme Cécile MICHEL, présidente du collectif « Handicap 57 ». Les organisatrices ont souhaité débiter la conférence plus tard que prévu (18h20 au lieu de 18h00) pour permettre l'arrivée des retardataires. En attendant, nous ont été transmises les informations pratiques concernant l'association, à savoir un lieu dédié pour recevoir les familles, « **la Maison des aidants** » qui propose différentes activités pour apaiser les douleurs.

L'objectif de cette organisation porte sur le regard sur le handicap. Pour cela, il est important d'accueillir, réunir et aider les patients, inviter des intervenants, organiser des sorties, des conférences et des forums.

INTERVENANTS

- Mme le Dr VIADERE, rhumatologue à l'hôpital R. Schumann à Metz
- M. le Dr DORON, médecin de la douleur au centre de la douleur à Belle-Ile à Metz
- Une psychologue clinicienne exerçant avec le Dr DORON.

Intervention du Dr Viadere

L'algodystrophie

Les douleurs liées à l'algodystrophie sont les plus fréquentes en rhumatologie. L'algodystrophie est souvent un syndrome douloureux régional et complexe qui peut survenir plusieurs mois après une lésion. Elle peut être traumatique, médicale, médicamenteuse, faisant suite à un contexte favorisant l'immobilisation comme le diabète ou l'hypothyroïdie. On peut constater des troubles vaso-moteurs, une peau marbrée rouge cyanotique, une chaleur ou une froideur localisée, des œdèmes. C'est un syndrome douloureux qui peut être spontané ou continu, aggravé par l'immobilisation ou la mise en charge.



On décrit deux types d'algodystrophie :

- SDC1 : syndrome douloureux chronique soit une phase chaude pseudo inflammatoire après une chirurgie.
- SDC2 : phase froide avec apparition des troubles trophiques plus tardifs, avec plus ou moins une rétraction tendineuse.

Afin de soulager le patient et pouvoir débiter rapidement les séances de kinésithérapie on peut pratiquer une infiltration. L'objectif étant de retrouver la mobilité de l'articulation douloureuse. Des radiographies de contrôle seront réalisées régulièrement. Les options thérapeutiques peuvent être :

- médicamenteuses (anti-inflammatoires, cortisone, patches)
- thérapie miroir
- ergothérapie
- kinésithérapie.

L'évolution est favorable et l'algodystrophie disparaît dans les six mois à deux ans. Il est important durant cette période d'entretenir la fonctionnalité des secteurs touchés par l'algodystrophie. La mobilisation doit être douce, en respectant le seuil infradouloureux ressenti par la personne. Travailler dans la douleur renforce la douleur existante. Il faut trouver un juste équilibre.

L'arthrose

C'est la maladie articulaire la plus fréquente. C'est une dégradation du cartilage jusqu'à son usure complète. Le diagnostic est posé grâce aux radiographies. On peut soulager l'arthrose mais pas vraiment la guérir. La kinésithérapie peut être efficace dans un premier temps puis les traitements sont les médicaments (anti-inflammatoires), les infiltrations, la viscosupplémentation. Cette dernière n'est pas utile s'il n'y a pas de douleurs. Elle remplace le liquide synovial. On peut envisager aussi la chirurgie (hanche et genou) même chez des sujets âgés. Celle-ci permet de garder une autonomie.

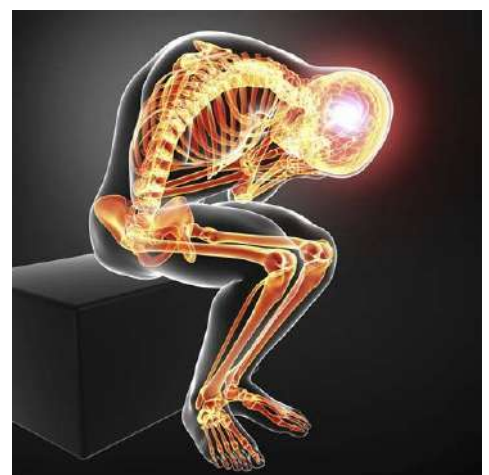
INTERVENTION DU DR DORON

Douleurs chroniques : « D'une expérience universelle à une prise en charge singulière »

La douleur est une expérience propre à chacun.

Spécificités de la douleur chronique

La durée est supérieure à trois mois. C'est une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable. Elle peut être liée à une lésion tissulaire ou décrite dans les termes d'une telle lésion. Elle n'est plus le signal d'alarme de la douleur aiguë mais une maladie à part entière. On peut évoquer un concept d'amplification, de sensibilisations, à savoir que le seuil de la douleur est propre à chaque personne. On n'a pas le même sens de la douleur selon qui on est.



Plus on a mal, plus on va ressentir cette douleur de manière exacerbée : on ne s'habitue pas à la douleur ! A douleur égale, on peut la voir évoluer, s'aggraver.

Evaluation de la douleur

C'est une étape indispensable pour objectiver un phénomène subjectif complexe et y apporter une réponse adaptée. La cotation de l'intensité ne suffit pas, il est important d'apprécier le caractère multi dimensionnel de la douleur dont les composantes sont diverses : physiques, psychiques, cognitives, comportementales et sociales. Il est important de se poser des questions sur la qualité de vie du patient tout en tenant compte de sa compréhension, de son attente, de ses croyances, etc. Chaque être est différent, le thérapeute doit être dans la rencontre et dans le respect des possibles de la personne. Il doit accepter que ce que livre le patient de son propre vécu. Celui-ci est forcément différent des symptômes préétablis.

Traitements

Les traitements peuvent être médicamenteux :

- antalgiques (paracétamol, AINS, morphine : antalgique puissant mais attention au risque d'addiction)
- anti-épileptiques et anti-dépresseurs dans la douleur neuropathique
- perfusions de kétamine et de lidocaïne
- des patchs de lidocaïne et de capsaïcine
- des cannabinoïdes (CBD) pas plus efficace à priori dans le traitement des douleurs neuropathiques chroniques en échec du traitement habituel.

Les traitements peuvent aussi être naturels, tels que :

- homéopathie
- naturopathie
- phytothérapie
- diététique.

Si le traitement choisi s'avère à la longue décevant :

Une autre approche complémentaire

Peut-être envisagée



Des approches alternatives peuvent être envisagées, comme :

- la stimulation électrique transcutanée
- la neurostimulation médullaire implantée
- l'activité physique adaptée versus le déconditionnement à l'effort
- l'hypnose
- les approches psychocorporelles au sens large (sophrologie, relaxation, yoga...).
- approches cognitivo-comportementales apprendre des comportements adaptés et résoudre des multiples problèmes solubles et identifiés plutôt qu'échouer devant un seul trop complexe.

Une prise en charge souvent différée

Le Dr DORON partage son expérience au centre de la douleur de Belle-Isle. La prise en charge au centre n'est pas immédiate pour diverses raisons. Le centre a été fermé pour la Covid 19 et il est actuellement en pleine réorganisation, ce qui implique un délai d'attente d'au moins six mois avant de pouvoir consulter. Il y a peu de centres en France alors que 70% de la population souffrent de douleurs chroniques.

Que faire en attendant le rendez-vous ?

Il n'y a pas beaucoup d'alternatives thérapeutiques concernant cette question hormis celles évoquées précédemment. La douleur est un phénomène complexe. La prise en charge nécessite une part active

- du patient
- des soignants multiples
- de la société (vous, moi, notre voisin, notre boulanger, notre employeur) dans son adaptabilité à reconnaître et à accepter des gens vulnérables, handicapés.

Les conférenciers ont été chaleureusement applaudis à la fin de leur présentation. Chacun a apprécié leur humanité, leur humilité et surtout leur ouverture d'esprit. Ils ont su être à l'écoute du public présent, répondant avec patience et franchise aux questions posées. Leur bienveillance a fait du bien et apporté des pistes à explorer pour avancer plus sereinement et à priori moins douloureusement dans ces contextes délicats d'algodystrophie et d'arthrose.



Association « Vivre avec la douleur chronique » propose écoute, information, partage, et aide.

Elle organise des groupes de parole et des conférences.

Renseignements:

Mail : vdc57@orange.fr

Téléphone : 06 15 36 42 99



Illustrations VDC

Nos activités

Nancy
le 19 octobre

Nancy Associations en fête

La mairie de Nancy nous a invité à la 14^{ième} journée des associations en fête dans le merveilleux cadre du parc de la Pépinière cher au cœur des nancéens. 140 associations ont répondu à l'invitation, la fête fut grandiose et a attiré les foules. Avec Laurent, Jean Christophe, Jean Paul, Chantal, Gabriel, Josette et Fabienne, nous n'étions pas de trop pour répondre aux demandes du public.



Crise sanitaire oblige, masques et désinfectant étaient de rigueur sur notre stand



Nous avons invité le public à tester ses connaissances sur l'AVC en répondant à un petit questionnaire sous forme de quiz..

L'AVC
Accident
Vasculaire
Cérébral



Lunéville
26 octobre

Une semaine plus tard, nous posions notre stand d'information au salon des halles de Lunéville, invités par l'association CLCV (Consommation, logement, cadre de vie) qui organisait une journée de prévention santé. Différents acteurs de la santé devaient intervenir dont le docteur Weber, cardiologue pour parler de l'AVC. Retenu par d'autres obligations, il n'a pu être présent et nous avons été invités à le remplacer. Nous avons présenté un diaporama « Tout savoir sur l'AVC ». Les participants nous ont félicités pour la clarté de notre intervention.



29 octobre Journée mondiale de l'AVC

En plein confinement, nous avons dû renoncer à organiser la journée mondiale de l'AVC en 2020 à Metz comme à Nancy. Cette année, nous l'avons organisée dans le centre commercial des Nations, à Vandœuvre les Nancy, au cœur d'une cité périurbaine, ville de béton sortie de terre en 1970 où 95 nationalités se côtoient. C'est la ville la plus cosmopolite de Meurthe et Moselle. L'objectif était de toucher un public fragilisé qui a peu accès à la prévention.



Photo Odile Heymes

Laurent Garcia, député et maire de Laxou, au centre de l'image, nous a fait l'honneur d'une visite et s'est longuement attardé sur notre stand.



Photo Odile Heymes

Le premier facteur de risque de l'AVC est l'hypertension. Le professeur Sébastien Richard, chef de l'unité neurovasculaire du CHRU de Nancy le rappelle aux visiteurs et donne des conseils d'hygiène de vie pour faire baisser une tension artérielle trop élevée. Il le met en garde contre une alimentation trop riche en sel, et rappelle l'importance de faire contrôler régulièrement sa tension artérielle et de bien suivre le traitement hypotenseur prescrit.



Cures spécifiques post AVC Lamalou-Les-Bains

Une cure hautement spécialisée

Une cure thermale personnalisée qui vous propose en complément de votre cure un forfait pour une prise en charge globale à travers des ateliers adaptés à votre pathologie et animés par des professionnels de santé.

Un protocole en 3 étapes sur 18 jours.

Objectif 1 : s'informer et échanger.

- 1 bilan initial,
- 1 bilan final primo curistes de 15 minutes.

Objectif 2 : adopter les bonnes pratiques.

- 1 conférence diététique (90 mn) et 1 atelier mémoire adapté (60 mn)

Objectif 3 : améliorer et préserver sa motricité.

- 6 séances d'activités physiques adaptées (30mn),
- 1 atelier prévention et rythme(60mn),
- 1 atelier d'art thérapie collectif (90 mn),
- 1 séance de musculo-thérapie (curistes confirmés de 20mn)

Le programme est à ajouter à la cure de 18 jours orientation neurologie ou peut être suivi indépendamment. Son prix 150€, n'est pas pris en charge par la Sécurité Sociale.



Groupes de parole et d'expression

VANDOEUVRE LES NANCY

Groupe animé par Odile Heymes, sophrologue

De 14h30 à 16h30 les 12/01, 9/02, 9/03

Local Locarno entrée 5 (derrière les commerces)

26 rue Aristide Briand Renseignements 06 41 36 06 20

METZ: Salle de l'association du Pontiffroy, 1 rue Saint Clément (face à la pharmacie)

- L'atelier de Marie Hermann psychologue clinicienne les 8/01-5/02-5/03
- L'atelier « langage et communication » animé par Karine Rouyer orthophoniste 29/01-26/02-19/03

Renseignements 06 87 52 57 18

Permanences

NANCY HÔPITAL CENTRAL :

Bâtiment des neurosciences: Entrée rue Lionnois
Salle des familles dans l' Unité Neuro Vasculaire
3° étage secteur C

1^{er} et 3^{ème} mercredi du mois de 14h à 16h :

franceavclorraine@franceavc.com

Pour le 54 et 88 : 06 41 36 06 20

Pour le 57 et 55 : 06 41 12 06 11

Siège social : France AVC LORRAINE Centre culturel les Vacons 10 allée des jardins 57950 MONTIGNY LES METZ

Rédaction Passerelle : Chantal Fabry, Jeanine Souquières, Jean Pierre François