

SOULAGER LA DOULEUR

liée au cancer et ses traitements



INSTITUT
DE CANCÉROLOGIE
ARSÈNE BURNY

CHU
de Liège



Sommaire

1. Comment peut-on classer la douleur?	5
Les catégories de douleur	5
Les types de douleur	6
2. À quel moment de la maladie la douleur apparaît-elle?	6
3. Qu'est-ce qui cause de la douleur?	7
4. Comment évaluer la douleur?	8
5. Comment soulager la douleur?	9
Traiter le cancer	9
Médicaments contre la douleur	9
Thérapies complémentaires	12
6. Bon à savoir	13

Cette brochure a pour objectif de vous expliquer les différents aspects de la douleur en lien avec votre cancer et vos traitements.

Pour tout renseignement supplémentaire, vous pouvez vous adresser à votre médecin ou à votre infirmier de liaison.

Vous trouverez leurs coordonnées dans votre carnet de liaison.



Édito

Bienvenue à l'Institut de Cancérologie Arsène Burny

Madame, Monsieur,

La douleur reste un symptôme physique problématique et elle est crainte par la majorité d'entre nous. Elle nous renvoie à notre humanité, notre vulnérabilité...

La douleur est une expérience subjective désagréable, elle se vit à la première personne et elle est rapportée à l'autre, qui nous écoute et nous entend.

Toute douleur a quatre composantes, elle se décrit en termes de SENSATION (piqûre, brûlure, coup de couteau, etc.). Simultanément cette douleur provoque en nous une EMOTION (colère, anxiété, peur, etc.). Elle entraîne également des COMPORTEMENTS spécifiques (évitements de certains mouvements ou positions, etc.) et nous donne des PENSEES (est-ce que c'est grave? peut-on me soulager? cela ne s'améliora donc plus...).

Ces différentes composantes de la douleur s'influencent mutuellement et parfois aggravent la souffrance de la personne, alors qu'il existe des stratégies spécifiques pour améliorer la situation.

Discuter de votre problème de douleur avec l'équipe soignante reste certainement très utile, car souffrir en silence alourdit le fardeau. Cette brochure vous aidera à partager avec l'équipe soignante votre vécu, elle vous livre quelques informations utiles et vous permettra de préparer cette rencontre en ajustant vos attentes, vos espoirs.

**Le Conseil de gouvernance de
l'Institut de Cancérologie Arsène Burny**



1. Comment peut-on classer la douleur ?

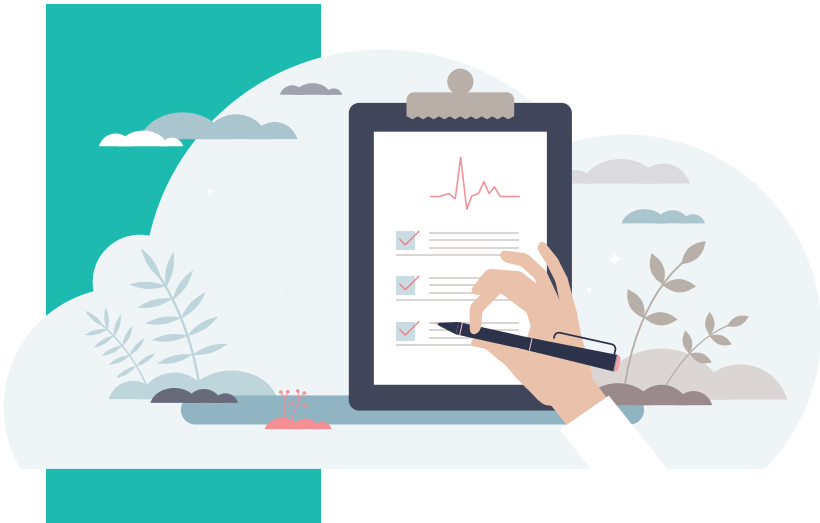
Les catégories de douleur

La douleur peut être classée en 3 catégories en fonction de sa durée et du moment où elle apparaît :

Douleur aiguë : il s'agit d'une douleur qui débute soudainement et qui est de courte durée (moins de 3 mois). Par exemple, une douleur ressentie après une opération chirurgicale.

Douleur subaiguë : il s'agit d'une douleur qui dure depuis plusieurs semaines, qui n'interfère que peu dans vos capacités fonctionnelles mais qui présente un risque d'aggravation.

Douleur chronique : il s'agit d'une douleur présente depuis plus de 3 mois et qui réduit les capacités fonctionnelles.



Les types de douleur

La douleur peut également être classée en fonction des mécanismes qui la génèrent :

Douleur par excès de nociception :

elle survient en cas d'excès de stimulations des récepteurs périphériques de la douleur (appelés les nocicepteurs) provenant d'inflammation ou de dommages aux tissus.

Douleur neuropathique :

elle est causée par des lésions au niveau des nerfs périphériques.

2. À quel moment de la maladie la douleur apparaît-elle ?

Vous pouvez être confronté à la douleur à n'importe quelle phase de la maladie :

Au début de la maladie

(elle peut alors agir comme un signal d'alarme vous indiquant que quelque chose est anormal)

Durant votre phase de traitement

(chirurgie, chimiothérapie, radiothérapie...)

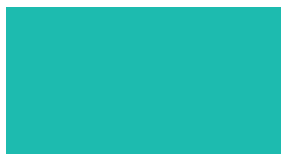
Plus tard dans l'évolution de votre cancer



3. Qu'est-ce qui cause de la douleur ?

La douleur est majoritairement causée par **le cancer lui-même**. En effet, si votre cancer comprime certaines parties du corps (nerfs, os, organes...), vous pourriez ressentir de la douleur. La douleur peut également être causée par les **traitements contre le cancer** (chimiothérapie, radiothérapie, chirurgie...) ou encore par les **examens médicaux** (biopsie...).

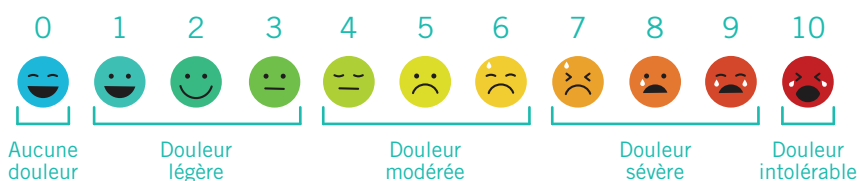
Cependant, 'avoir un cancer' ne signifie pas toujours 'ressentir de la douleur'.



4. Comment évaluer la douleur ?

Avant de débuter un traitement pour diminuer votre douleur, votre équipe soignante vous posera différentes questions afin d'évaluer votre douleur.

- À quel endroit ressentez-vous de la douleur ?
- Quelle est la sensation produite par la douleur (picotements, brûlure, décharge électrique...)?
- Quelle est l'intensité de votre douleur sur une échelle de 0 à 10?



Il faut savoir que l'intensité de la douleur n'est nullement liée à la taille du cancer ni à la gravité de celui-ci. La douleur peut être importante pour des cancers de petite taille et elle peut être faible pour des cancers volumineux.

- Quels sont les éléments qui diminuent votre douleur ou au contraire la font augmenter (application de chaleur/froid, être debout, être assis, marcher...)?
- ...

Il n'est pas toujours facile de parler de sa douleur. Pourtant, il est très important pour votre équipe médicale de connaître l'ensemble de ces informations pour pouvoir traiter au mieux votre douleur.



5. Comment soulager la douleur ?

Traiter le cancer

Il faut savoir que la première cause de douleur est souvent liée au cancer lui-même.

Les traitements du cancer (chirurgie, chimiothérapie, radiothérapie...) permettent généralement de soulager efficacement la douleur grâce au retrait de la tumeur ou à la diminution de son volume.

Médicaments contre la douleur

Les médicaments utilisés pour prévenir ou diminuer votre sensation de douleur sont appelés analgésiques ou encore antalgiques.





Les analgésiques sont répartis en 3 paliers en fonction de leur puissance et donc de l'intensité de la douleur à soulager.

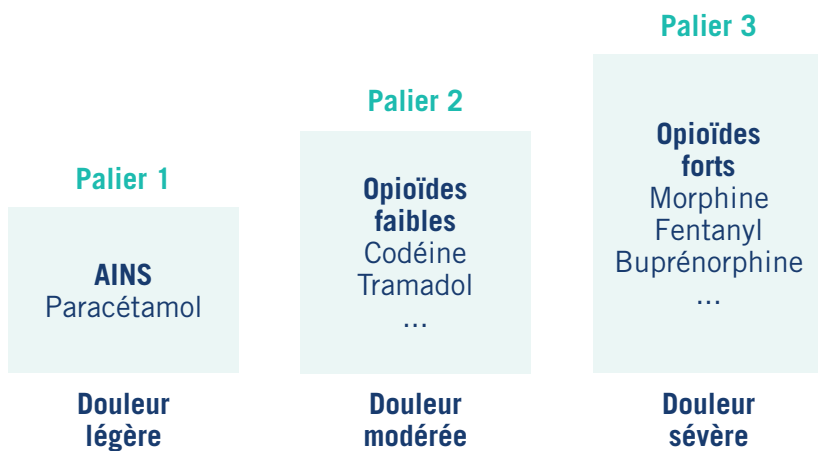
Palier 1 : Aspirine, paracétamol ou Anti-Inflammatoires Non-Stéroïdiens (AINS) comme l'ibuprofène

-> **Pour les douleurs légères à modérées**

Palier 2 : Opiïdes faibles comme la codéine ou le tramadol -> **Pour les douleurs modérées à sévères quand les douleurs sont insuffisamment soulagées par les antalgiques du premier palier**

Palier 3 : Opiïdes forts comme la morphine, le fentanyl ou la buprénorphine

-> **Pour les douleurs sévères qui persistent après l'administration d'antalgiques du deuxième palier**



Cependant, ces médicaments sont peu efficaces pour les douleurs touchant les nerfs (douleurs neuropathiques). Dans ce cadre, des médicaments adjuvants (médicaments possédant des propriétés antalgiques mais généralement utilisés dans un autre but) sont utilisés. Ainsi, des antiépileptiques et certains antidépresseurs peuvent, dans certains cas, être ajoutés de façon à améliorer votre confort.



Thérapies complémentaires

En complément des traitements contre le cancer et des médicaments analgésiques, différentes thérapies complémentaires peuvent aider à gérer la douleur :

- Hypnose ;
- Aide psychologique ;
- Acupuncture ;
- Homéopathie ;
- Méditation ;
- Massage ;
- Utilisation des huiles essentielles ;
- Yoga ;
- ...




Certaines approches complémentaires peuvent être contre-indiquées à votre situation (elles peuvent dans certains cas réduire l'efficacité des traitements contre le cancer).

Les thérapies complémentaires doivent donc toujours être discutées avec votre équipe médicale avant d'être débutées.

6. BON À SAVOIR

- Il peut se passer un certain laps de temps avant de trouver le « BON » médicament qui vous soulagera de votre douleur. Cela peut aller très rapidement ou prendre un peu plus de temps dans certains cas (parfois plusieurs semaines, voire plusieurs mois). Il est donc important de collaborer avec votre équipe médicale afin de trouver le traitement qui vous conviendra le mieux.
- Vous pourriez ressentir des effets secondaires avec la prise de médicaments contre la douleur. Il est important de les signaler à votre équipe soignante car ils peuvent souvent être atténués ou même supprimés.
- Certains médicaments et compléments alimentaires (vitamines, herbes, plantes...) peuvent interagir avec vos analgésiques. Il est donc important de lister l'ensemble de vos médicaments et compléments, et de les montrer à votre équipe soignante. Votre pharmacien peut également vous conseiller.
- Avec le temps, votre traitement contre la douleur pourrait ne plus être aussi efficace qu'auparavant. A l'inverse, vous pourriez ressentir une diminution de l'intensité de la douleur. Dans tous les cas, vous devez en parler à votre équipe soignante qui pourra adapter votre traitement.
- L'automédication comporte de nombreux risques dont vous n'avez pas forcément conscience. Discutez donc toute prise de médicaments avec votre équipe soignante.



Cette brochure ne comprend pas toute l'information disponible sur la façon de soulager la douleur.

Pour une information plus complète sur la douleur, vous pouvez vous référer au site internet de la Fondation contre le Cancer : www.cancer.be

Consultez toujours votre équipe soignante si vous avez des questions ou des préoccupations :

Médecins et infirmier de liaison
(coordonnées dans le carnet de liaison).



Institut de Cancérologie Arsène Burny – CHU de Liège
Domaine Universitaire du Sart Tilman B35
4000 Liège

Editeur responsable :
CHU de Liège - Avenue de l'Hôpital, 1 - 4000 Liège
Juin 2024