

**Ce cours est enregistré  
et mis en ligne sur les  
plateformes UNIGE.**



**UNIVERSITÉ  
DE GENÈVE**

# L'exemple de la prise en charge intégrée de la douleur chronique

Dr Vasileios CHYTAS

Médecin adjoint

Service de Psychiatrie de liaison et d'Intervention de Crise

**Personne, Santé, Société**  
**1<sup>ère</sup> année de médecine**

**27.03.2026**

# Quelques définitions (OMS)

- **Santé:** non seulement l'absence de maladie ou de handicap, mais aussi un état de bien-être complet sur les plans physique, mental et social.
- **Médecine conventionnelle:** Système de santé dominant dans les pays occidentaux, devenu international dès le XXe siècle, faisant l'objet de l'enseignement principal de nos écoles de médecine.
- **Médecine traditionnelle:** La somme totale des connaissances, compétences et pratiques qui reposent sur les théories, croyances et expériences propres à une culture et qui sont utilisées pour maintenir les êtres humains en bonne santé ainsi que pour prévenir, diagnostiquer, traiter et guérir des maladies physiques et mentales.
- **Médecine complémentaire:** Médecines et thérapies ne faisant pas partie de la médecine conventionnelle. Vaste ensemble de pratiques de soins de santé qui n'appartiennent pas à la tradition du pays et ne sont pas intégrées dans le système de santé dominant.

# Classification des thérapies complémentaires

<b>Systemes thérapeutiques entiers</b>	Systemes médicaux complets, hors du modèle de la médecine conventionnelle, comme la médecine traditionnelle chinoise ou ayurvédique
<b>Thérapies à base de substances naturelles</b>	Par exemple: phytothérapie, aromathérapie, homéopathie
<b>Thérapies énergétiques</b>	Utilisation de champs énergétiques ou électromagnétiques, comme le qi gong
<b>Thérapies manipulatives ou basées sur le corps (Body-Based)</b>	Utilisation de manipulations ou mouvements du corps, comme les massages, la chiropraxie ou l'ostéopathie
<b>Thérapies «Mind-Body»</b>	Différentes techniques visant à renforcer la capacité de l'esprit à influencer le fonctionnement du corps, ou à réinterpréter les symptômes somatiques, comme le yoga, la méditation ou l'hypnose

(Wieland et al, 2011)

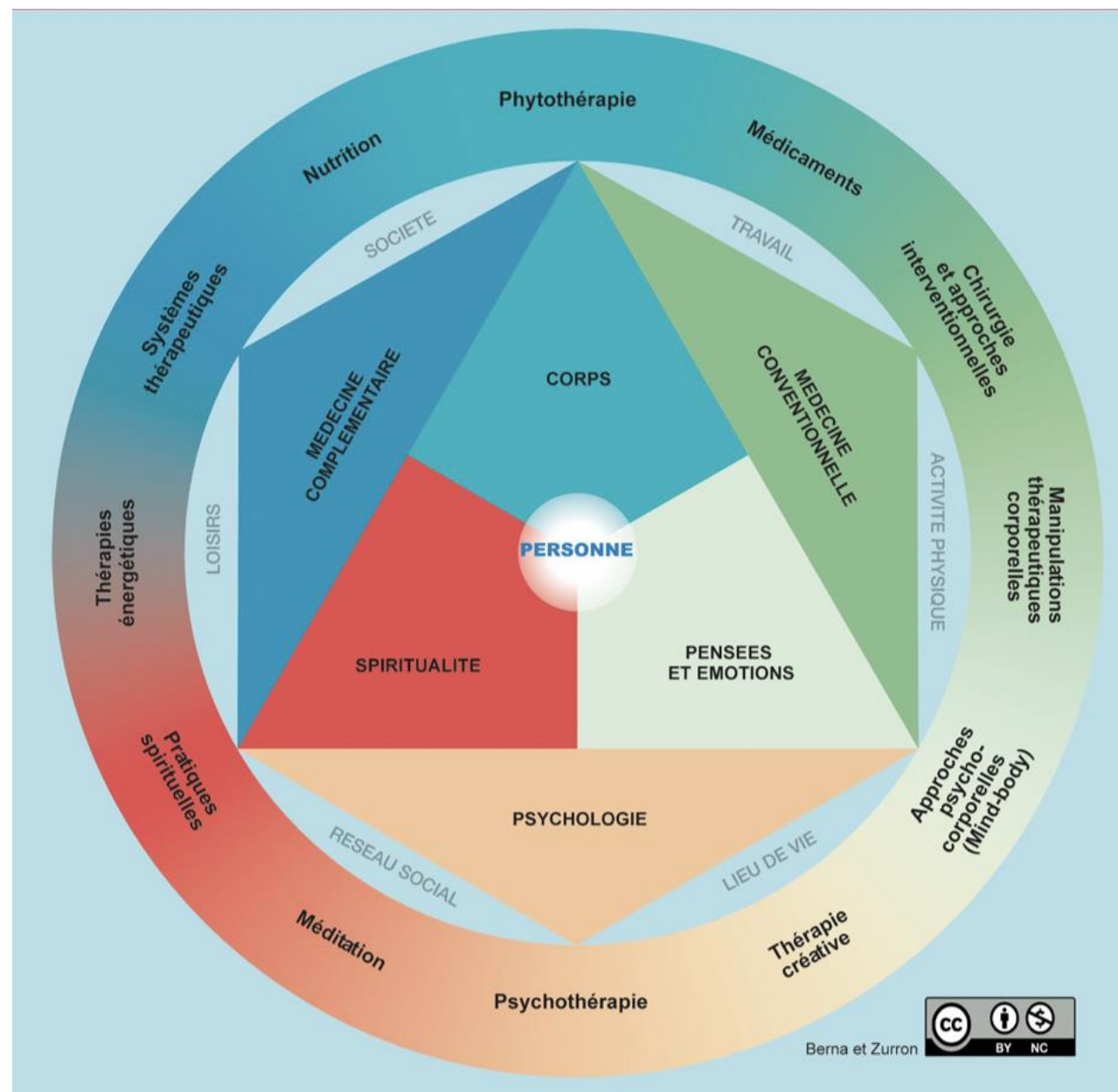
# Pourquoi la médecine intégrative?

Les consommateurs sont plus investis dans leurs soins de santé

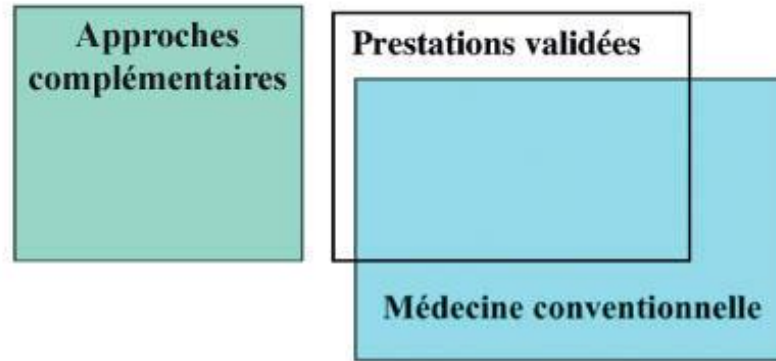
La génération de «baby-boomers» est ouverte à un éventail de traitements dans leur quête de mieux vieillir

L'augmentation du stress chronique dans le mode de vie moderne

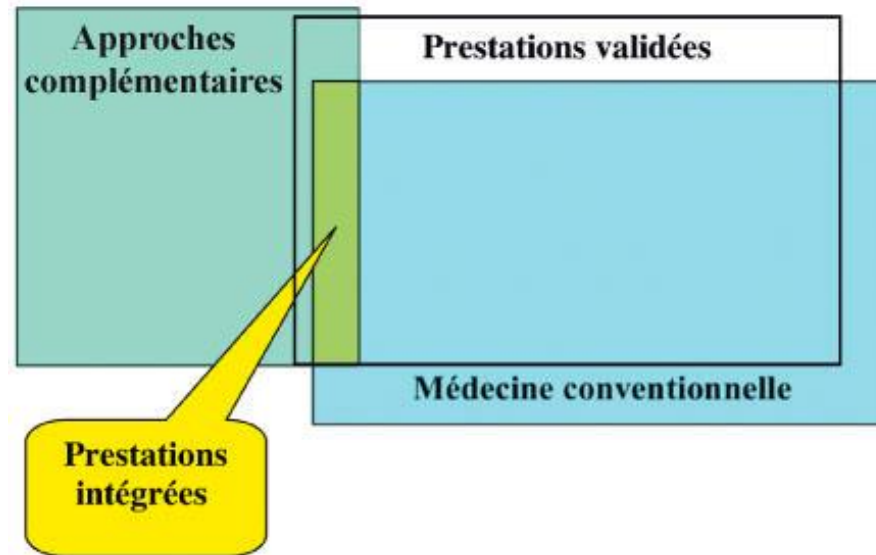
Représentation schématique des éléments inclus dans une approche de médecine intégrative (Zurron et Berna, 2019)



Il y a 20 ans...



Aujourd'hui

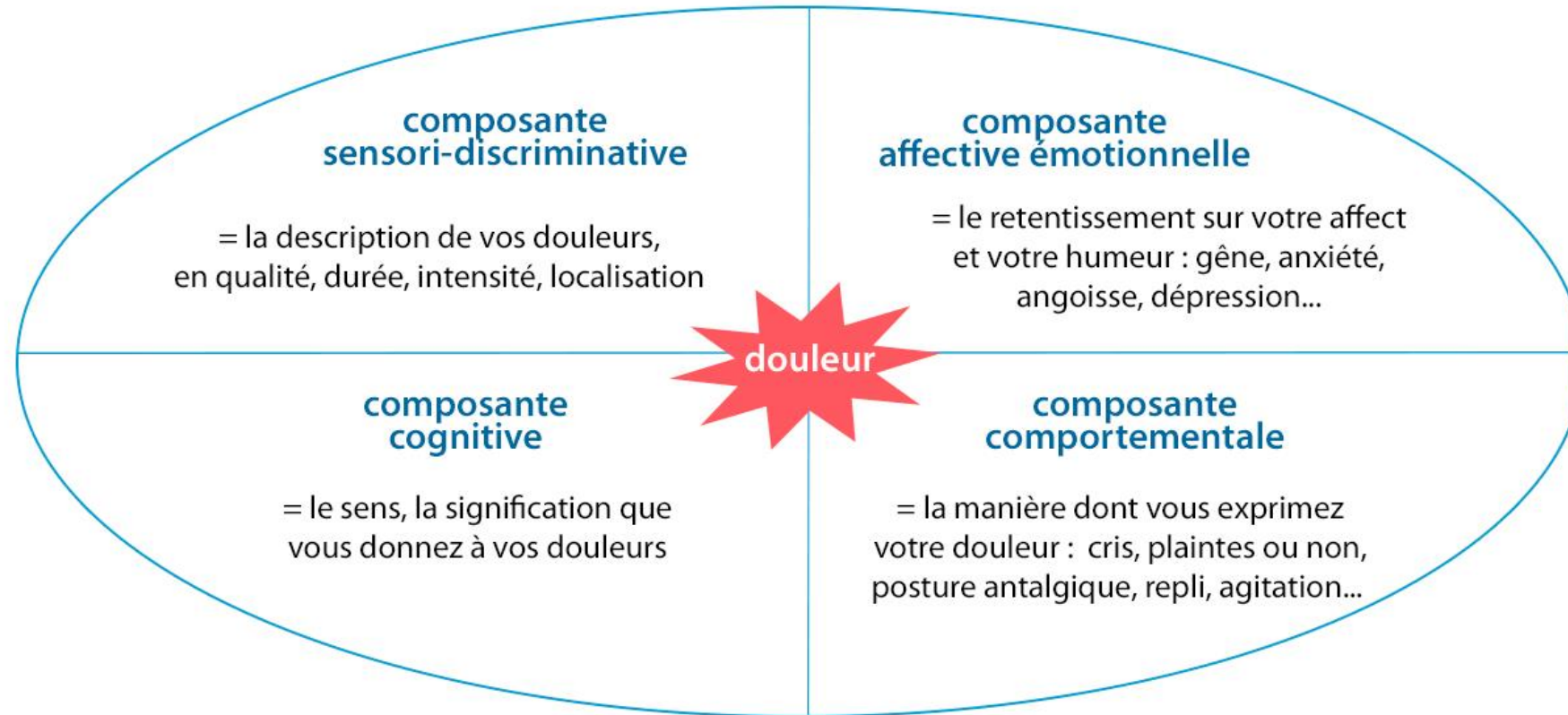


(Maeder et Bruttin, 2009)

# Douleur-définitions (International Association for the Study of Pain – IASP)

- **Douleur:** sensation et une expérience émotionnelle désagréable en réponse à une atteinte tissulaire réelle ou potentielle ou décrites en ces termes.
- **Douleur chronique:** Syndrome multidimensionnel exprimé par la personne qui en est atteinte avec des caractéristiques suivantes :
  - Persistance ou récurrence, qui dure au-delà de ce qui est habituel pour la cause initiale présumée, notamment si la douleur évolue depuis plus de 3 mois ;
  - Détérioration significative et progressive des capacités fonctionnelles et relationnelles du patient dans ses activités de la vie journalière.
  - Perte de sa « finalité » de signal d'alarme et devenant une maladie en tant que telle, quelle que soit son origine.

# Composantes de la douleur



# Modèles de prise en charge de la douleur chronique

## Modèle biomédical



## Modèle biopsychosocial

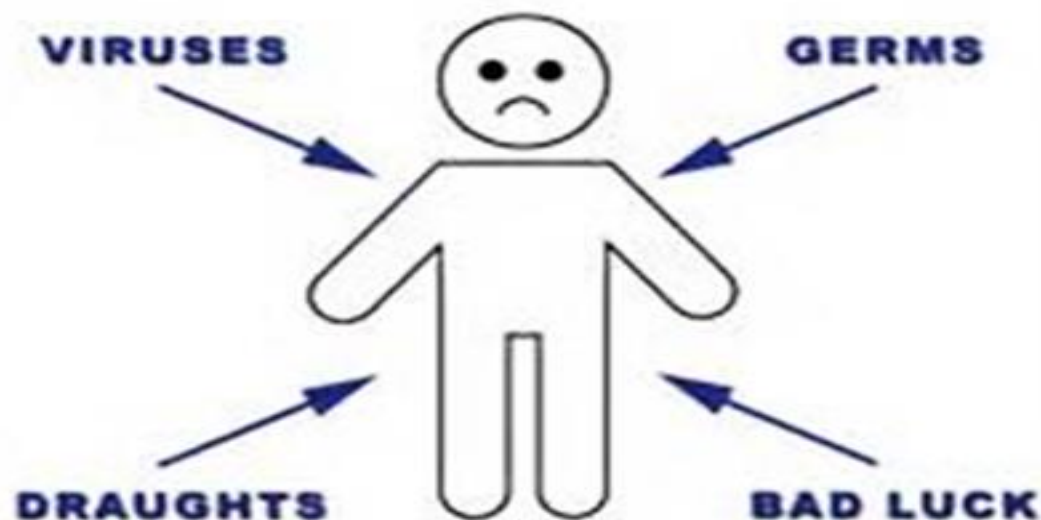


# Le modèle biomédical sur la douleur chronique

- Le corps est passif
- Des facteurs externes causent la douleur
- Douleur = Lésion
- Focus sur le symptôme
- Diagnostic → Traitement → Cure

## Inconvénients du modèle biomédical

- Réductionniste : un diagnostic, un traitement, un remède
- Accent mis sur la douleur
- Pas efficace pour les patients présentant des facteurs de risque psychosociaux

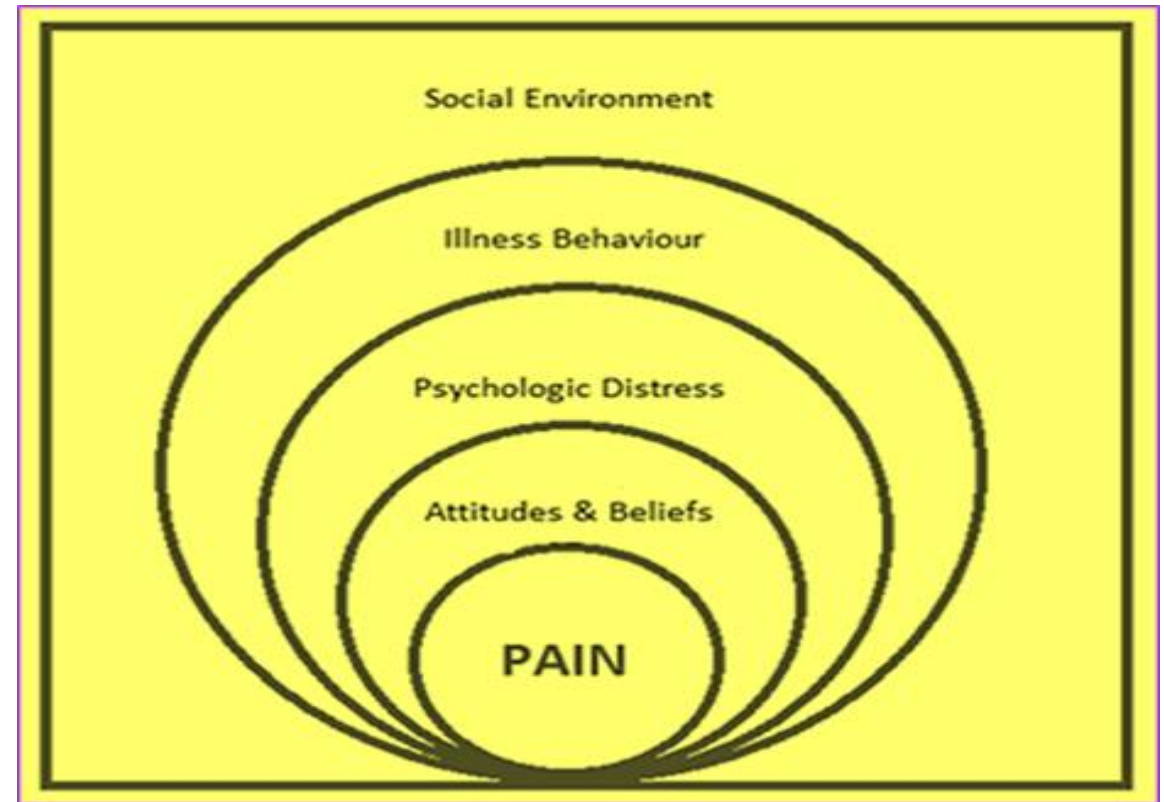


# Le modèle biopsychosocial sur la douleur chronique

- Le corps est activement impliqué
- Douleur et handicap sont attribués à des interactions complexes entre les facteurs biologiques, psychologiques, environnementaux et sociaux d'une personne
- Douleur  $\neq$  Lésion
- Symptômes incompatibles avec les signes physiques
- Le diagnostic peut être ambigu
- Malgré le traitement, la douleur et le handicap persistent

## Avantage du modèle biopsychosocial

- Modèle holistique conçu pour résoudre un problème holistique



# PRISE EN CHARGE GLOBALE DU PATIENT

ÇA TOMBE BIEN...  
J'AI MAL  
PARTOUT!



PHILIPPE TASTET

# Prise en charge intégrative de la douleur chronique

- **Anamnèse**

- Anamnèse globale
- Accompagnement des patients dans leurs réflexions sur les choix thérapeutiques
- Accent mis sur les ressources des patients et non pas sur leurs souffrances
- Exploration des habitudes alimentaires, de sommeil, d'activité physique, de relaxation
- Définition d'un projet thérapeutique commun
- Options de prise en charge discutées, priorités choisies ensemble

# Traitements conventionnels de la douleur chronique

- Traitements médicamenteux (paracétamol, AINS, opiacés, antidépresseurs, anticonvulsifs)
- Traitement injectable (souvent une combinaison d'un anesthésiant local qui apporte un soulagement immédiat et d'un corticostéroïde qui diminue l'inflammation)
- Neurostimulation (TENS, neurostimulateurs de la moelle épinière et des nerfs périphériques)
- Physiothérapie et ergothérapie
- Exercice physique
- Psychothérapie (surtout la thérapie cognitivo-comportementale)

# Les psychothérapies

- Aident à diminuer l'impact de ses douleurs et offrent à la personne un espace pour déposer sa plainte.
- Permettent d'exprimer les sentiments d'impuissance, de colère, d'abandon, de découragement, d'épuisement et de rejet, fréquemment exprimés.
- Cherchent à rendre la personne souffrante plus forte en renforçant sa confiance à ses ressources et à ses capacités personnelles.
- Aident à promouvoir une réflexion plus élaborée sur la recherche du sens profond de la douleur.
- Permettent également la prise en charge des états dépressifs et anxieux fréquemment associés.

# Traitements complémentaires de la douleur chronique

- Un certain nombre d'entre eux sont recommandés et pratiqués par les centres de la douleur des pays occidentaux.
- Certains ont acquis une validation scientifique suffisante et sont remboursés par les assurances.
- Les études montrent que 50 à 60% des patients souffrant de douleurs chroniques ont consulté au moins une fois un thérapeute pratiquant la médecine complémentaire (chiffres similaires en Suisse, en France et au Canada).
- Ils répondent à un besoin des patients de retrouver des valeurs, souvent d'ordre spirituel, hors des certitudes et de la technicité attribuées à la médecine contemporaine.

# Traitements complémentaires de la douleur chronique

- Approche personnalisée.
- Leur utilisation représente un choix personnel de la personne dans sa trajectoire de soins.
- Ils lui offrent un sentiment de reprise de contrôle sur sa situation.
- Ils font l'objet de recherches scientifiques prometteuses.
- Ils sont très nombreux (plus que 300 selon l'OMS) et représentent un vaste champ thérapeutique.
- Leur utilisation nécessite de la prudence et une analyse critique des qualifications des personnes qui les pratiquent.

Exemples de  
traitements  
complémentaires  
et intégratifs de  
la douleur  
chronique

Acupuncture

Massothérapie

Hypnose clinique

Méditation en pleine conscience

Tai Chi

Compléments alimentaires

# Acupuncture

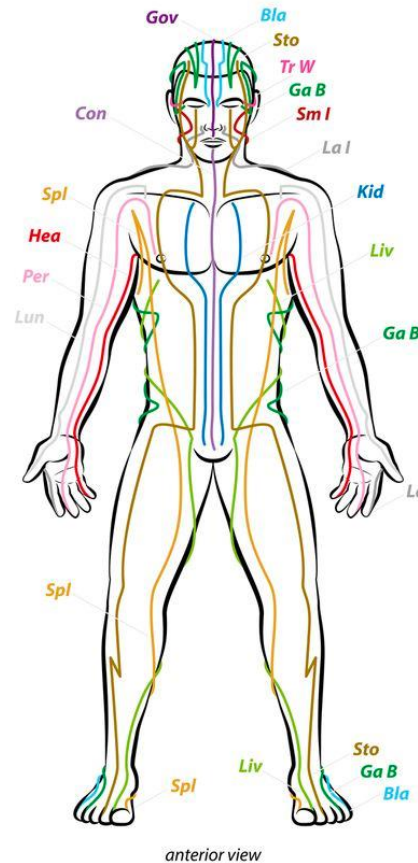
---

- Thérapie chinoise traditionnelle
- Consiste à insérer des fines aiguilles dans la peau en certains points afin de rétablir la circulation de l'énergie dans le corps
- L'acupuncteur utilise entre 5 et 20 aiguilles
- Durée du traitement: 15-20 minutes
- Nombre moyen de séances: 6-8



# Acupuncture

- Explication chinoise: Les canaux d'énergie (méridiens) circulent dans les corps et le nourrissent. L'acupuncture vise à débloquer le qi (énergie vitale qui régule la santé physique et mentale).
- Explication occidentale: Les points d'acupuncture constituent des points de stimulation des nerfs, des muscles et des tissus conjonctifs et cette stimulation libère les antalgiques naturels du corps.



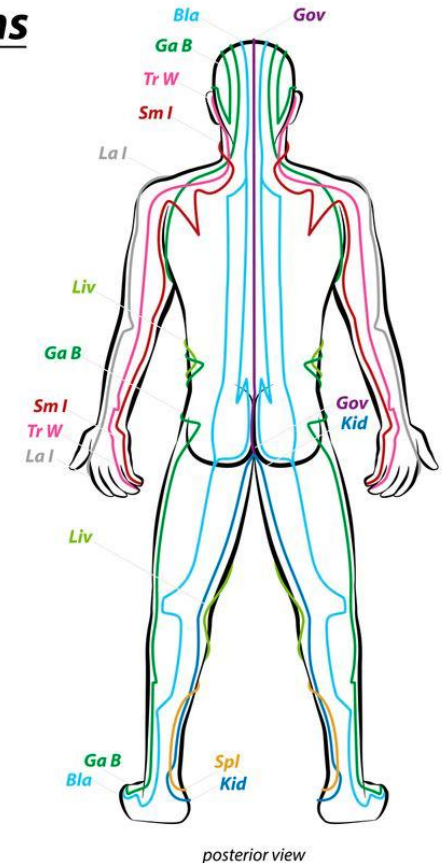
## The Body Meridians

### Two Centerline Meridians:

Conception Vessel  
Governing Vessel

### Twelve Principal Meridians:

Stomach Meridian  
Spleen Meridian  
Small Intestine Meridian  
Heart Meridian  
Bladder Meridian  
Kidney Meridian  
Pericardium Meridian  
Triple Warmer Meridian  
Gall Bladder Meridian  
Liver Meridian  
Lung Meridian  
Large Intestine Meridian





# Acupuncture

---

- Efficace selon la littérature sur les lombalgies, les cervicalgies, l'arthrose, les maux de tête, la fibromyalgie et les douleurs post-opératoires
- Généralement sans danger
- Contre-indications: Problèmes de coagulation, grossesse, pacemaker

# Massothérapie

- Nombreux bienfaits de la massothérapie selon la littérature
- Désigne la pression, le frottement et la manipulation de la peau, des muscles, des tendons et des ligaments.
- Permet à l'organisme de libérer des antalgiques naturels, les endorphines et augmente la circulation sanguine dans le corps.
- Permet de diminuer la douleur associée aux céphalées, à la fibromyalgie, à la dorsalgie, à la cervicalgie, à la douleur aux épaules, ainsi qu'aux douleurs myofasciales.
- Si mal réalisée, elle peut être nocive.



# Hypnose clinique

- ❖ Etat de conscience modifié et une relation intersubjective particulière entre un praticien et son patient (Bioy, 2012).
- ❖ Vise à modifier les croyances et les attitudes autour de l'expérience douloureuse → meilleur contrôle du symptôme.
- ❖ Suggestions spécifiques et adaptées au patient.
- ❖ Action de l'hypnose sur les problèmes douloureux:
  - Dissociation des dimensions sensorielles, affectives, émotionnelles et cognitives de la douleur.
  - Modification du champ attentionnel: focalisation, distraction.
  - Modulation des perceptions douloureuses.

# Hypnose clinique

- Autonomisation du patient visée (autohypnose)
- Méta-analyse de 85 essais randomisés → efficacité dans la prise en charge des patients douloureux (Thompson et al, 2019)
- Place importante comme traitement non pharmacologique de choix dans l'approche des douleurs aiguës et chroniques
- Selon la littérature scientifique, efficace aux douleurs associées au cancer, au syndrome du côlon irritable, à la fibromyalgie, à l'articulation temporo-mandibulaire, à des interventions dentaires et aux céphalées

# Méditation en pleine conscience

- Elle se pratique depuis des millénaires
- Objectif: focaliser l'attention sans jugement
- Elle peut changer la manière dont on gère les émotions et les pensées et peut ainsi aider à contrôler nos réactions face à une situation difficile
- Technique simple, peu coûteuse, pas besoin d'équipement particulier
- Différents types de méditation
- Certaines études montrent qu'elle peut permettre de contrôler la douleur



# Tai Chi

- Forme de méditation en mouvement.
- Favorise la sérénité grâce à des mouvements doux et fluides.
- Certaines études suggèrent qu'il pourrait aider à réduire les douleurs articulaires en renforçant les muscles et en améliorant la souplesse articulaire.
- Il existe toutefois peu de recherches sur son efficacité.



# Compléments alimentaires

---

- Plusieurs compléments alimentaires sont souvent utilisés pour aider à contrôler la douleur chronique.
- L'huile de poisson permet d'améliorer les raideurs matinales et de soulager les raiders articulaires de la polyarthrite rhumatoïde.
- La glucosamine et la chondroïtine sont utilisées pour traiter l'arthrose.



# La phytothérapie

- Ne doit pas être banalisée ou prescrite à la légère.
- Présente des risques d'effets secondaires ou d'interactions médicamenteuses.
- L'utilisation en autoprescription de substances de la phytothérapie est délicate en termes de sécurité.
- Idéalement, les patients doivent se référer à un médecin, à un pharmacien avec des connaissances sur le domaine ou à un praticien expert.
- En Suisse, les phytomédicaments et les médicaments complémentaires figurent dans la Loi sur les produits thérapeutiques et sont régulés par Swissmedic.

# Conclusions

---

- La médecine intégrative propose une prise en charge holistique de la douleur chronique en plaçant le patient au centre de son environnement.
- Elle prend en compte les dimensions biologiques, psychologiques et spirituelles, essentielles dans la gestion de la douleur persistante.
- En renforçant les ressources du patient et en stimulant sa capacité d'autoguérison, elle contribue à une meilleure adaptation face à la douleur.
- L'intégration des approches complémentaires ne vise pas seulement à soulager les symptômes, mais aussi à améliorer la qualité de vie et à prévenir l'aggravation de la douleur.
- Certaines thérapies complémentaires ont démontré leur efficacité dans la prise en charge de la douleur chronique selon la littérature scientifique.
- Le choix des approches thérapeutiques doit être discuté entre le patient et le soignant, en tenant compte des valeurs, des préférences et du vécu de la personne souffrante.



**Merci pour votre attention!**