



Publication spéciale  
gratuite dans votre  
droguerie.

# Douleurs

Les conseils de votre droguerie

Un message du doigt au cerveau | Le problème de lobby des patients | La danse des articulations | Des scrupules injustifiés

# Sommaire

**Echantillon de lecture**



Photo: iStock/Neuser

## 10 Un problème de lobby

Les patients qui souffrent de douleurs chroniques ont comme un problème de lobby. Leurs thérapeutes se considèrent donc comme leurs avocats.



Photo: pixelloare

## 25 Des perceptions différentes

Les hommes sont plus sensibles à la douleur que les femmes qui connaissent les affres de l'accouchement. Faux: nos explications.



## 28 Rosaire ou aspirine?

Certaines personnes ne se contentent pas d'avalier des médicaments pour traiter leurs douleurs: elles misent sur la force de la foi.

## 14 Les multiples bienfaits de la caféine

Une tasse de café peut faire des miracles en cas de céphalée.

## 16 Le bon choix

Quand, pourquoi et quel médicament choisir? Aperçu des principaux analgésiques.

## 19 La danse des articulations

Les erreurs alimentaires ne sont pas étrangères aux douleurs articulaires.

## 23 Les fakirs ne connaissent pas la douleur

Comment surmonter la douleur grâce à la force mentale.

## 31 La mémoire de la douleur

La mémoire de la douleur peut aussi oublier.

## 34 Réticences injustifiées

Serrer les dents au lieu d'avalier un analgésique: une attitude stoïque qui peut avoir de sérieuses conséquences.

## 38 Quand l'âme s'exprime

Le mental influence la perception individuelle de la douleur.

## 41 Surveiller sa position

Les douleurs dorsales sont devenues une maladie de civilisation.

# La danse des articulations

Un marionnettiste doit s'entraîner au moins un an avant de pouvoir manier son pantin correctement. C'est dire la complexité du déroulement d'un mouvement. Les gens ne réalisent souvent les prouesses de leur système locomoteur que lorsqu'une articulation coince ou «abdique».

Une main serre un instant celle d'un autre homme. Elle exerce une légère pression en signe de confiance et d'affection. Ce mouvement quotidien semble aller de soi – il serait cependant impossible à réaliser sans la coopération précise de nombreuses articulations. Au total, plus de 100 articulations plus ou moins grandes, entourées de muscles et de tendons, nous permettent d'exécuter tous les mouvements. Ces articulations sont appelées condyliennes, trochléennes ou énarthroses en fonction de la fonction qu'elles occupent dans le corps. Les articulations sont entourées d'une capsule de cartilage qui agit comme un amortisseur. Dans les grandes articulations, comme celles des genoux, l'espace articulaire renferme de surcroît une substance gélatineuse appelée synovie. Agissant comme un lubrifiant, elle facilite le mouvement des articulations. Tant que tout va bien du moins. Car au fil des ans, il arrive souvent que l'une ou

l'autre de nos articulations commence à coincer. Les causes sont nombreuses et variées: en cas de goutte, ce sont des cristaux d'acide urique qui forment des dépôts dans les articulations; en cas d'arthrose, le cartilage est devenu tellement fragile et cassant à force d'efforts excessifs ou de faux mouvements qu'il ne peut plus protéger les os correctement; enfin en cas d'arthrite, ce sont les propres anticorps de l'organisme qui s'attaquent aux articulations.

## Conserver sa mobilité

Chacune de ces maladies provoque une inflammation, laquelle engendre plus tard des douleurs qui péjorent considérablement la vie de nombreux malades. «Des fois je ne demande même plus à ma mère si

### Anina Ramp, 26 ans, menuisière, amputation:

«Je n'ai pas eu mal lorsque mon auriculaire est passé dans la raboteuse et que j'ai perdu le bout de mon petit doigt. Le choc était tel que je n'ai strictement rien senti. La douleur est venue plus tard; j'ai eu beaucoup de mal à m'habituer à la nouvelle sensibilité de mon doigt blessé. Lorsque je touchais le doux tissu des jeans, par exemple, j'avais une impression de rugosité, comme si je passais le doigt sur une râpe. Aujourd'hui encore, j'ai des sensations étranges lorsque je touche quelque chose avec ce doigt.»

Echantillon de lecture

