

# Douleur



« Certains jours j'avais plus de douleur alors que d'autres je me sentais mieux. Ça pouvait vraiment varier. J'étais inquiète de ne pas savoir pourquoi et quoi faire pour gérer la douleur. »

**Kara, diagnostiquée avec un cancer du sein**

## Qu'est-ce que la douleur associée au cancer?

La douleur associée au cancer est le résultat du cancer lui-même ou des tests, des interventions ou des traitements reliés au cancer. Il est courant de ressentir de la douleur lorsque vous êtes en traitement contre le cancer. Plus de la moitié des personnes atteintes de cancer auront de la douleur à un moment ou un autre de leur parcours. Lorsque vous avez de la douleur vous pourriez ressentir de l'inquiétude, de la contrariété ou de la frustration.

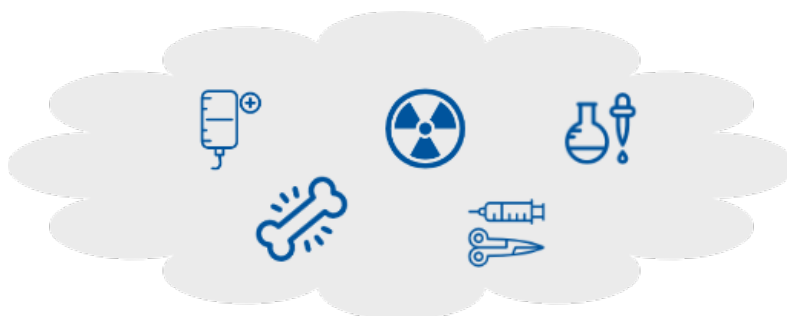
Il y a différents types de douleur :

- **La douleur aiguë.** Ce type de douleur ne dure pas très longtemps et se contrôle habituellement avec de la médication. C'est le type de douleur que vous pourriez ressentir à la suite d'une biopsie ou d'une opération.
- **La douleur chronique.** Cette douleur tend à être constante et dure plus longtemps. La durée dépend de la cause. Vous pourriez par exemple ressentir cette douleur si une tumeur exerce une pression sur un nerf ou si la chimiothérapie a causé des dommages à vos nerfs.
- **L'excès de douleur.** Ce type de douleur apparaît lorsque celle-ci s'exacerbe entre les doses d'analgésiques. En d'autres mots, votre douleur revient avant la prochaine dose prévue d'analgésiques lorsque ceux-ci contrôlent bien la douleur habituellement.

**Comment cela m'affecte-t-il?** Étant donné que le niveau de tolérance à la douleur est différent pour chaque personne, la douleur peut affecter chaque personne de diverses façons. Elle peut nuire à vos activités quotidiennes, par exemple travailler ou cuisiner. Cela peut également affecter votre attitude face à la vie, votre perception de vous-même, ainsi que votre état de santé.

**Est-ce que la douleur diminuera au fil du temps ?** Le soulagement de la douleur constitue une partie importante de votre traitement contre le cancer et de l'ensemble de vos soins. La plupart des douleurs peuvent être contrôlées et le seront plus facilement si on s'en

occupe dès leur apparition. En effet, plus la douleur devient intense, plus il est difficile de la soulager. La bonne nouvelle est qu'il existe plusieurs façons efficaces—de la médication à la méditation—de soulager la douleur. Il est possible que vous ayez à essayer plusieurs options différentes afin de trouver l'approche la plus efficace pour vous. (Voir la section [Que puis-je faire pour aider à soulager ma douleur?](#)).



### Quelles sont les causes de la douleur?

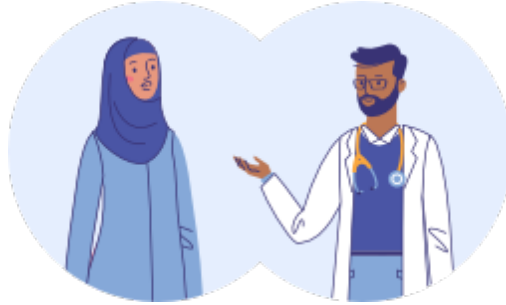
Plusieurs éléments peuvent être en cause lorsque l'on présente de la douleur :

- Le cancer lui-même, comme une tumeur qui exerce une pression sur les os, les nerfs ou d'autres organes de votre corps.
- Des tests ou des interventions, comme une biopsie ou une chirurgie.
- Les effets du traitement de chimiothérapie contre le cancer (par exemple dommage à des nerfs, douleurs osseuses) ou la radiothérapie (par exemple irritation de la peau et des muqueuses, inflammation).



### Comment se manifeste la douleur?

Étant donné que les causes de la douleur peuvent varier, vous pourriez ressentir différents types de douleur à divers moments de votre maladie. Les personnes atteintes ont décrit les sensations de douleur de plusieurs façons différentes. Celles-ci comprennent des mots tels que lancinante, aigüe, brûlante, vive, piquante, sourde ou profonde.



## Quand devrais-je demander de l'aide pour ma douleur?

Peu importe la cause de la douleur, vous n'avez pas à accepter la douleur comme faisant partie du cancer. Le fait de souffrir ne rendra pas les traitements plus « efficaces ». Informez votre oncologue, votre infirmière ou votre pharmacien si vous souffrez ou si votre analgésique n'est pas efficace. (Pour de plus amples renseignements veuillez consulter [Parler avec votre professionnel de la santé à propos de vos symptômes et de vos inquiétude](#)). Communiquez avec votre équipe de soins si vous avez des problèmes tels que :

- Vous commencez à ressentir de la douleur avant votre prochaine dose prévue de médicaments.
- Vous avez des questions au sujet de votre douleur. Par exemple : Est-ce que ma douleur est normale? Est-ce que ma douleur devrait durer aussi longtemps?
- Votre douleur nuit à vos activités quotidiennes, y compris le sommeil.
- Votre douleur affecte votre humeur.



**Parlez avec un membre de votre équipe de soins immédiatement si :**

- Votre douleur ne disparaît pas ou s'aggrave.
- Vous avez une nouvelle douleur que vous ne ressentiez pas auparavant.
- Vous avez une nouvelle sensation d'engourdissement ou de picotement dans vos doigts ou vos mains et/ou vos orteils ou vos pieds.
- Vous avez de la douleur accompagnée de fièvre.

**Appelez le 911 ou rendez-vous à l'urgence si :**

- Vous avez de la douleur au thorax ou dans le dos lorsque vous respirez profondément.
- Vous avez une faiblesse soudaine dans les jambes, particulièrement si vous avez mal au dos.
- Vous perdez le contrôle de votre vessie (urine) ou de vos intestins (selles).

## Que puis-je faire pour aider à soulager ma douleur?

Il y a plusieurs façons de soulager votre douleur. Au besoin, votre médecin vous prescrira un analgésique (voir la section [Médication](#)). En plus de la médication, il existe diverses stratégies pour calmer votre douleur et pour vous aider à mieux la contrôler.



### Tenir un journal sur la douleur

Il peut être difficile de décrire votre douleur à une autre personne. Vous êtes la seule personne qui sait à quoi ressemble votre douleur et comment elle vous affecte. Garder en note les détails de votre douleur aidera votre équipe de soins à trouver des moyens de la contrôler. Notez les détails suivants dans votre journal.

- Où se situe votre douleur?
- Quand votre douleur a-t-elle débuté?
- Que faisiez-vous lorsque votre douleur est apparue?
- Que ressentez-vous : douleur, palpitations, douleur lancinante, brûlement, picotement?
- Combien de temps dure votre douleur?
- Est-ce que quelque chose la soulage ou l'aggrave?
- Est-ce que la douleur nuit à vos activités quotidiennes, votre sommeil ou autres choses que vous désirez faire?
- Lorsque vous ressentez de la douleur, évaluez-la sur une échelle de 0 (absence de douleur) à 10 (la pire douleur possible).
- Si vous prenez des analgésiques, notez quand ils commencent à faire effet et pendant combien de temps.
- Pour plus d'informations, consultez [Journal des symptômes](#).



### Médication

La médication est une partie importante de la gestion de la douleur.

- N'hésitez pas à poser vos questions ou à demander conseil à votre pharmacien.
- Tentez de prendre vos analgésiques le plus régulièrement possible, en respectant la fréquence prescrite. Cela vous évitera d'avoir des pics de douleur intense.



### Essayer de faire de l'exercice

C'est habituellement bon de faire de l'exercice pendant le traitement, mais vérifiez d'abord auprès de votre équipe de soins.

- Commencez lentement et allez à votre propre rythme.
- Faire de l'exercice régulièrement peut améliorer votre sommeil, ce qui pourrait vous aider à mieux tolérer la douleur.
- Faire de petites activités comme marcher jusqu'au bout de votre entrée ou d'un bout à l'autre du couloir peut aider à soulager votre douleur.
- Pour plus d'informations, consultez [Devenir actif](#).



### Envisagez la kinésithérapie

- **Massage thérapeutique.** Ce type de thérapie peut soulager les muscles raides et tendus. Votre famille et vos amis peuvent également aider à masser les muscles endoloris. Vous pouvez consulter une massothérapeute certifiée ayant de l'expérience avec les personnes atteintes de cancer.
- **TENS** ou neurostimulation électrique transcutanée. L'appareil TENS stimule les nerfs par un courant électrique de faible tension transmis par des électrodes placées sur la peau, ce qui cause une sensation de picotement. Le courant électrique envoyé aux nerfs contribuerait à bloquer temporairement le passage de l'information douloureuse vers le cerveau.
- **Chaleur ou froid.** La chaleur et/ou le froid pourrait ne pas être sécuritaires si vous recevez de la radiothérapie, de la chimiothérapie, ou si vous présentez des dommages nerveux. Consultez votre équipe de soins avant d'utiliser ces thérapies.
  - Les serviettes humides chaudes, les bouillottes commerciales (heat packs), les bains chauds ou les piscines chauffées peuvent contribuer à détendre les muscles raides et soulager la douleur. Toujours vérifier la température de l'eau et s'assurer qu'elle n'est pas trop chaude afin d'éviter des dommages à la peau.
  - Les compresses froides peuvent engourdir la douleur, réduire l'enflure et les contusions, et calmer les spasmes musculaires. Vous pouvez préparer une compresse froide en utilisant de la glace dans un sac ou utiliser un paquet de légumes congelés. Envelopper la compresse froide dans une serviette et ne pas appliquer durant plus de 5 à 10 minutes à la fois.



## Adopter des stratégies de relaxation

Le stress et l'anxiété peuvent exacerber la douleur. Les stratégies de relaxation sont des façons utiles de faciliter la détente de votre esprit et de votre corps, et de diminuer votre anxiété. Ces techniques ont l'avantage de pouvoir être pratiquées n'importe où.

- **Exercices de respiration.** Cette technique se concentre sur une respiration lente et profonde. Seulement quelques minutes de respiration profonde peuvent vous détendre et vous faire oublier votre douleur.
- **Imagerie mentale guidée ou visualisation.** Cette stratégie vous aide à vous imaginer dans un lieu où vous vous sentez calme dans la vraie vie. Guidée signifie que quelqu'un vous accompagne à travers le processus, en personne ou par le biais d'un enregistrement.
- **Méditation.** La méditation est une pratique pour apaiser l'esprit, habituellement en concentrant l'attention sur la respiration. Vous pouvez méditer en position assise, couchée et même en marchant.
- **Massage thérapeutique.** Faites appel à un massothérapeute agréé ayant de l'expérience avec les personnes atteintes de cancer.
- **Yoga et tai chi.** Le yoga (certains types) et le tai-chi impliquent des mouvements lents et méditatifs qui aident à relaxer l'esprit et le corps. Recherchez les cours avec des instructeurs compétents afin d'apprendre les bonnes techniques.
- Pour plus d'informations, consultez [Stratégies de relaxation](#).



## Information importante sur le cannabis

Certains patients utilisent le cannabis pour réduire leur douleur ou pour favoriser la relaxation et le sommeil. Cependant, les recherches ne sont pas encore claires sur l'utilisation du cannabis pour la gestion des symptômes liés au cancer. Les effets ne sont pas encore bien connus, spécialement concernant la douleur. Il est important d'en parler avec votre médecin avant d'essayer le cannabis. Pour avoir plus d'informations, visitez ce site Internet : (en anglais seulement) [www.bccancer.ca/health-info/coping-with-cancer/medical-cannabis](http://www.bccancer.ca/health-info/coping-with-cancer/medical-cannabis).

## Ressources

Pour de plus amples renseignements au sujet de la douleur associée au cancer, les stratégies d'autogestion et les organismes de soutien, veuillez consulter le tableau ci-dessous.

[BC Cancer Agency – Symptom Management: Pain](#)

[BC Cancer – Pain from Cancer](#)

[Société canadienne du cancer - Soulager la douleur Guide à l'intention des personnes atteintes de cancer](#)

[Action Cancer Ontario - Comment gérer votre douleur](#) (télécharger le Patient Guide)

## Sources de référence

- BC Cancer Agency. Symptom Management: Pain. 2016.
- BC Cancer. Pain from Cancer. 2020.
- BC Cancer Agency. Symptom Management Guidelines: Pain. 2013.
- COSTaRS. Pain. 2020.
- Action Cancer Ontario. Comment gérer votre douleur. 2016.
- Société canadienne du cancer. Soulager la douleur Guide à l'intention des personnes atteintes de cancer. 2015.
- Coping Together. Getting on Top of Symptoms—Pain. 2013.
- Prostate Cancer Canada. TEMPO : Douleur.

## Approbation des professionnels de la santé

Le contenu de ce document a été révisé et approuvé par une équipe de professionnels de la santé et d'experts cliniques.

## Clause de non-responsabilité

Veuillez noter que ce feuillet d'information ne remplace pas une consultation avec un professionnel de la santé. Si vous avez des questions au sujet de votre santé, ou de tout problème médical, vous devez communiquer immédiatement avec un professionnel de la santé. Vous ne devez pas tarder avant d'obtenir un avis médical ni ignorer un avis médical professionnel, en raison des informations contenues dans ce feuillet d'information. Avant d'entamer un traitement médical, consultez toujours votre médecin. Toutes les précautions ont été prises pour s'assurer que les informations contenues dans ce

document sont exactes au moment de sa publication. e-IMPAQc n'est pas responsable des blessures ou des dommages aux personnes ou aux biens résultant ou liés à l'utilisation de la fiche d'information, ou en raison d'erreurs ou d'omissions.

### **Note concernant la reproduction et droits d'auteur**

Toute reproduction ou distribution de tout ou partie de ce feuillet est interdite sans l'autorisation express par écrit du chef de projet e-IMPAQc. La permission peut être obtenu en écrivant à [e-impaqc@mcgill.ca](mailto:e-impaqc@mcgill.ca).

**Dernière mise à jour** : 4 janvier 2023