

Le mot Cancer est souvent associé au mot Douleur. Dans cette brochure destinée à vous éclairer sur ce sujet, vous lirez que la douleur n'est pas une fatalité. Contrairement aux idées reçues, certains cancers ne sont pas douloureux.

Lorsque la douleur physique ou morale est présente, il est indispensable d'en parler à votre médecin et à toute l'équipe soignante. Il existe des traitements multiples qui seront adaptés à chacun de vos cas. La parole est donc essentielle dans ces situations difficiles.

Bonne lecture !

SOMMAIRE

- 1 DE QUOI PEUT-ON SOUFFRIR ?
- 2 COMMENT PARLER DE SA DOULEUR ?
- 3 LES TRAITEMENTS DE LA DOULEUR
- 4 VOUS N'ÊTES PAS SEUL FACE À LA DOULEUR...



DOULEUR ET CANCER

► POURQUOI CE LIVRET PEUT-IL VOUS AIDER ?

La douleur est inconstante dans les cancers. Au début, la maladie est le plus souvent indolore. Une fois le diagnostic établi, vient l'étape des craintes et des questions : «La maladie ou ses traitements vont-ils être douloureux ?»

Sachez qu'il n'existe pas de règle générale et que chaque patient est un cas unique. Une chose est certaine, la douleur n'est pas une fatalité. Elle a une origine qui peut s'expliquer. Elle peut être prise en charge, traitée et calmée dans la grande majorité des situations. Il est inutile voire dangereux de «souffrir en silence» et il faut en parler à votre médecin et aux professionnels de santé qui vous entourent.

La prise en charge de la douleur a fait des progrès considérables depuis ces dernières années, notamment en France. Les équipes soignantes ont les moyens de vous soulager et de préserver ainsi au mieux votre qualité de vie.

- N'ayez pas peur de parler de votre douleur... **les équipes soignantes** sont là pour vous écouter et vous soulager. **C'est une de leurs missions.**
- Apprenez à décrire et à exprimer votre douleur... vous aiderez ainsi **votre médecin** à évaluer votre souffrance pour mieux vous traiter.
- Méfiez vous des «idées toutes faites» ... **il n'existe pas de lien systématique entre l'évolution de la douleur et l'évolution du cancer. De plus, tous les cancers ne sont pas douloureux.**

1. DE QUOI PEUT-ON SOUFFRIR ?

Les causes de la douleur

Au début, le cancer est généralement silencieux. Au fur et à mesure de son évolution, des douleurs peuvent parfois apparaître. Leurs origines sont diverses et votre médecin en diagnostiquera la cause.

La douleur est liée essentiellement à la tumeur cancéreuse elle-même ou à ses répercussions sur les organes de voisinage. Elle peut également avoir d'autres causes liées au traitement ou à d'autres origines.

Les mécanismes de la douleur



Lorsqu'elles existent, les douleurs cancéreuses résultent de deux mécanismes essentiels qui sont généralement associés :

1. une irritation du système nerveux (en général des nerfs périphériques) par la tumeur, alors appelée douleur nociceptive.
2. une destruction temporaire ou définitive de certaines parties du système nerveux, dite douleur neurogène. Ces douleurs sont plus compliquées à traiter.

Votre médecin connaît ces mécanismes, il établira un diagnostic précis de l'origine de votre douleur et vous prescrira le traitement le mieux adapté à votre cas.

Les conséquences de la douleur

L'apparition ou la réapparition de la douleur cancéreuse est toujours invalidante et entraîne une souffrance plus ou moins importante. En plus des répercussions physiques, la douleur retentit aussi sur le plan psychologique et social en entraînant une perte d'intérêt pour les activités quotidiennes et relationnelles.

Il est inutile de souffrir en silence, des solutions existent. Face à la douleur, réagissez et ne craignez pas d'en parler à votre médecin.

2. COMMENT PARLER DE SA DOULEUR ?



Pour faciliter le diagnostic d'une douleur et permettre l'évaluation de son traitement, il est important d'apprendre à la décrire. Cherchez à l'analyser et à la préciser pour mieux l'expliquer à l'équipe soignante.

Pour la décrire au mieux, vous devez vous centrer sur 3 points essentiels :

1. Sa localisation

Indiquez les endroits qui vous font mal, en vous appuyant de schémas si besoin.

2. Son type

Exprimez vos sensations avec des mots simples en énonçant ainsi ce que vous ressentez (exemple : sensations de brûlure, de picotements, d'oppression, etc.).

3. Son intensité

Mesurez-la avec votre médecin qui vous proposera des outils simples (exemple : réglettes dites analogiques, pour indiquer l'intensité de la douleur sur une échelle de 0 à 10).



Vous allez rapidement maîtriser ces techniques et vous arriverez à décrire avec précision votre douleur. Toutes ces notions seront d'une grande utilité pour l'équipe soignante qui pourra alors mieux comprendre et prendre en charge votre souffrance.

*Il est important que vous puissiez **décrire l'évolution de votre douleur.** Celle-ci peut varier au cours du temps et des traitements plus adaptés vous seront alors proposés.*



3. LES TRAITEMENTS DE LA DOULEUR

Grâce à différentes techniques, la grande majorité des douleurs peuvent être soulagées de façon importante. Une disparition totale de la douleur n'est pas toujours possible mais il est rare de ne pas pouvoir rendre la souffrance au moins supportable.



Médicaments

Les médicaments contre la douleur, appelés antalgiques, sont classés en 3 catégories*. A chaque catégorie correspond un niveau de douleur particulier. Selon votre douleur, votre médecin adaptera sa prescription. Les dérivés morphiniques sont parfois utilisés pour les douleurs de forte intensité. Ils sont également appelés opioïdes ou stupéfiants bien **qu'ils n'entraînent pas de toxicomanie chez les malades douloureux**. Ils ne sont pas systématiquement synonymes de gravité et sont administrés à des doses progressives adaptées à l'intensité de la douleur. En raison du risque d'utilisation détournée par les toxicomanes, ils restent délivrés sur des ordonnances particulières dites sécurisées. Dans certains cas, ou pour éviter la survenue d'effets indésirables, d'autres médicaments peuvent également être associés au traitement antalgique.

Votre médecin adaptera sa prescription à votre propre situation.

Si des effets indésirables survenaient, n'hésitez pas à le contacter. Il ne faut en aucun cas modifier le traitement sans son avis et respecter strictement les doses et les horaires de prises.

Approches non médicamenteuses

Dans certaines circonstances, un traitement agissant sur l'origine directe de la douleur est possible. Par exemple, la radiothérapie a montré son intérêt sur certaines métastases douloureuses. D'autres méthodes spécifiques peuvent également être efficaces sur certaines atteintes nerveuses (applications de froid, de chaud, stimulations électriques, massages...).



Prise en charge psychologique

Il existe des techniques qui permettent de diminuer l'angoisse de la douleur, ses conséquences morales ou physiques et ce qu'elle représente. Si toutes les douleurs chroniques ne sont pas «dans la tête», toutes ont un retentissement plus ou moins important et visible. Ces pratiques peuvent se révéler utiles que ce soit en complément ou comme traitement principal.

N'hésitez pas à en parler à votre médecin, mais ne prenez en aucun cas l'initiative d'interrompre le traitement qui vous a été prescrit.

4. VOUS N'ÊTES PAS SEUL FACE À LA DOULEUR...

Le traitement de la douleur repose sur une approche pluridisciplinaire pour laquelle l'ensemble des équipes soignantes est impliqué.

Les professionnels de santé qui vous entourent sont là pour vous accompagner et trouver le meilleur traitement face à votre souffrance.

Votre médecin et l'équipe soignante

Les structures de soins en cancérologie ont les moyens nécessaires pour prendre en charge et traiter la douleur. Votre médecin et votre cancérologue peuvent soulager votre souffrance.



En cas d'échec aux traitements conventionnels, votre médecin oncologue pourra contacter s'il le juge nécessaire un centre de lutte contre la douleur chronique rebelle. Ces structures ont une approche spécialisée de la prise en charge de la douleur.

*La douleur est une sensation et une émotion personnelle. Il est parfois difficile de se faire comprendre. **Ne craignez pas d'en parler avec insistance si vous aviez l'impression de ne pas être entendu.** L'équipe soignante est là pour vous écouter.*



Votre pharmacien

Votre pharmacien est également un interlocuteur de proximité. N'hésitez pas à lui faire part de vos questions, il saura vous conseiller.

En résumé :

- Exprimez votre douleur qu'elle vous semble psychique ou physique.
- Prenez vos médicaments comme l'indique votre médecin en respectant les doses et les horaires.
- Souffrir est toujours inutile !