

Editorial

Douleur et sport-santé.



L'association PAMA a été créée en 1984 par Mireille DEGRAVE, sage-femme très impliquée dans le mouvement *L'Accouchement Sans Douleur*. Ce mouvement, qui avait démarré dans les années 50, a peu à peu évolué pour devenir *Préparation à l'accouchement* puis *Préparation à la naissance et à la maternité*.

Pour diminuer ou soulager les douleurs de l'accouchement, le Dr READ, obstétricien anglais, prônait dès le début du 20ème siècle qu'il était important que les femmes enceintes apprennent et comprennent ce qui se passe pendant l'accouchement. La connaissance de la physiologie de ce phénomène extrême et exceptionnel diminue la douleur. Actuellement, on parle de la **composante cognitive de la douleur**.

Les expériences de Pavlov sur le conditionnement ont trouvé une application avec l'introduction des respirations superficielles rapides apprises, répétées et ensuite pratiquées au moment des contractions utérines potentiellement douloureuses. Peu à peu, les respirations ont été modifiées et réalisées avec une plus faible amplitude afin que le mouvement du diaphragme réalise une sorte de vibration sur le fond utérin à effet antalgique.

La relaxation dans l'eau a dès le début été reconnue. Pour beaucoup, il est plus simple de se relaxer "musculairement" dans l'eau car la densité de l'eau est proche de celle du corps humain et donc les sensations de pesanteur s'estompent. Elle complète la relaxation faite en milieu aérien.

En plus de 30 ans, la PAMA a accompagné près de 10.000 femmes enceintes.

Rapidement, les femmes ont manifesté le désir de maintenir leurs activités aquatiques après leur accouchement... et même de poursuivre très longtemps après. Certains papas ont aussi participé.

Nous avons reçu pendant plusieurs années des maîtres-nageurs et des élèves sages-femmes en stage. **Les bienfaits sur la santé de l'activité physique et des activités aquatiques ne sont plus à démontrer.** Il s'agit du bien-être des personnes en pleine santé, mais désormais aussi d'un mieux-être pour des personnes fatiguées voire épuisées, des personnes douloureuses et/ou malades.

La balnéothérapie est un outil courant qui aide tous types de patients, y compris les patients douloureux chroniques, que ce soit en services hospitaliers aigus ou chroniques, en soins de suite et de rééducation, en cure thermales, etc.

Dès 2011, la Haute Autorité de Santé élaborait des recommandations pour le développement de la prescription non médicamenteuse. L'activité physique et le sport pourront bientôt figurer sur l'ordonnance des malades chroniques grâce à un amendement de la loi santé déposé par Valérie Fourneyron, ancienne ministre des Sports.

Dans cette optique sport /santé, nous travaillons actuellement avec le réseau Lutter Contre la Douleur pour mettre en place le **nouvel atelier Relaxéo en groupe basé sur la mobilisation douce et la relaxation en eau chaude**.

Nous espérons que cet atelier innovant, élaboré et **co-animé par une éducatrice sportive et une psychologue**, permettra d'améliorer la qualité de vie de nombreux patients douloureux et les incitera à reprendre une activité physique !

Un groupe test de six séances débutera en avril 2016. Si son évaluation est concluante, nous envisageons de reproduire cet atelier avec le soutien de futurs mécènes.

Dr Odile COTELLE
Présidente de la PAMA
Partenaire du réseau LCD depuis 2006