

Editorial



L'eau, le vin et la douleur

Depuis la plus haute antiquité l'homme connaît les bienfaits de l'eau. Il suffit de visiter sites historiques romains, grecques ou égyptiens pour en avoir la preuve. L'eau apporte donc un mieux-être grâce à sa composition, laquelle peut varier d'une source à une autre, à des vertus proprement aquatique puisque la sensation de pesanteur est moindre par rapport à un milieu sec et évidemment en l'associant à d'autres soins définissant ainsi la cure thermale.

Sa composition.

Nous ne rentrerons pas dans les détails permettant de distinguer l'eau alcaline de celle riche en soufre ou en calcium. Retenons les classiques exemples d'eau alcaline à boire en cas de colique nephretique due à des cristaux d'urate ou d'eau riche en calcium permettant de compenser une insuffisance d'apport en calcium chez des patients en carence ou atteints d'ostéoporose. Cette compensation naturelle permettant d'éviter un dépôt en calcium au niveau des vaisseaux sanguins entretenu par une prise excessive de calcium per os d'origine pharmaceutique, comme le signale une littérature récente.

Le milieu aquatique.

L'eau, qu'elle soit douce ou salée, est un traitement de la douleur grâce à la moindre pression qu'elle exerce sur le corps contrairement par exemple à la rééducation à sec. Ainsi évoquons-nous les bonnes indications de la balnéothérapie. Celle-ci est par exemple à privilégier en cas de syndrome douloureux régional complexe de type 1, en cas de rétraction capsulaire de l'épaule et pour toute rééducation devant d'abord obéir à la notion de la non douleur. Cette période aquatique permet au patient douloureux de commencer une rééducation dans de bonnes conditions évitant ainsi la kinésiophobie, lui redonnant confiance dans son corps et facilitant soulagement et récupération fonctionnelle.

La cure thermale.

A partir du XIXème siècle, en France notamment, se sont organisés les soins en cure thermale. Dans un article publié récemment, Françon a rappelé que la cure thermale se définit comme l'ensemble des traitements proposés à un patient pendant son séjour dans une station thermale. Les thérapeutiques sont donc plusieurs, à la fois différentes et complémentaires. L'application de forte chaleur (boues, étuves de vapeur), source possible de fatigue, doit être cependant prudente, progressive et adaptée au patient.

D'après ce même auteur, les techniques d'utilisation thérapeutique de l'eau thermale peuvent se classer en deux catégories distinctes :

- D'une part les techniques à visée sédatives et antalgiques telles que les bains, douches, piscine à jets ou massages qui concourent à un effet décontractant, relaxant et antalgique. Les massages et les jets devant être réalisés à un niveau infra douloureux.

- D'autre part les techniques à visée mobilisatrice telle que la rééducation active en piscine qui permet une réadaptation progressive à l'effort.

Les effets chronophysiologiques – liés à l'exposition quotidienne répétée pendant 3 semaines de l'organisme à des soins thermaux hyperthermiques – pourraient jouer selon certains travaux une action sur le système neuro-végétatif et les régulations endocriniennes.

Jouent un rôle fondamental dans la prise en charge thermale : l'unité de temps, de lieu et d'action ainsi que les facteurs d'environnement et psycho-sociaux propres à la cure comme le repos physique et psychique, l'éloignement du cadre de vie habituel, dynamique de groupe, la confrontation à l'expérience d'autres malades, l'écoute, les contacts réguliers avec les thérapeutes, mais aussi l'investissement personnel et financier du patient dans une thérapeutique qu'il a souvent sollicitée auprès de son médecin prescripteur et pour laquelle la majorité des coûts reste à sa charge. L'évaluation de la cure thermale est devenue réalité ces dernières années. Citons ici l'étude Thermarthrose laquelle a démontré non seulement un plus grand soulagement chez les patients arthrosique mais aussi une réduction des coûts pour soulager les patients à distance de la cure.

On retiendra également les recommandations de pratique Clinique de l'EULAR (European League Against the Rheumatism) sur la prise en charge thérapeutique des patients fibromyalgiques, publiées en 2006. Elles confirment que « les bains en eau chaude, avec ou sans exercice physique, sont efficaces dans la fibromyalgie car ils améliorent la douleur et la fonction ». Il convient par ailleurs de noter que deux autres des trois recommandations de l'EULAR concernant la prise en charge non pharmacologique de la fibromyalgie peuvent être mises en œuvre dans les stations thermales : programme d'exercices physiques ainsi que les autres traitements associés comme la relaxation, la rééducation ou le soutien psychologique. Terminons sur ce sujet pour rappeler qu'une équipe travaillant en collaboration avec les thermes Les Arènes à Dax évalue actuellement les bénéfices de l'éducation thérapeutique dans le traitement de la fibromyalgie au cours de la cure thermale. Une autre à Aix Les Bains travaille sur lombalgie et éducation thérapeutique. Il faut dire que 3 semaines de cure sont une opportunité heureuse pour ces patients douloureux chroniques qui peuvent ainsi compléter les soins habituels par une prise en charge pluridisciplinaire et adaptée.

Et le vin...

Resvératrol est un composant extrait d'un cépage, le pinot noir. Ce polyphénol a séduit les américains quand ceux-ci se sont penchés sur le paradoxe français. Depuis lors, les recherches ont dépassé la simple notion de protection cardio-vasculaire pour s'intéresser au vieillissement, à l'inflammation puis l'arthrose et donc la douleur. Mais les travaux ne sont qu'au stade de recherche.

A votre santé !

Dr Patrick SICHÈRE

Enseignant DU CAPA Douleur CHU Lariboisière ST Louis
Président du CLUD des hôpitaux de St Denis
Membre de la société française de rhumatologie, du cercle
d'étude de la douleur en rhumatologie et du CA de la SFETD
Membre du réseau LCD depuis 2003