

Editorial



Douleur et médicaments antalgiques

C'est avec plaisir que j'ai animé la seconde séance de l'**atelier «Gestion des antalgiques»** avec l'infirmière coordinatrice du réseau Lutter Contre la Douleur(LCD).

Le groupe était composé de patientes souffrant de migraines et de céphalées chroniques. Ces patientes, incluses dans le réseau LCD par leur médecin traitant, étaient très motivées. Auparavant, elles avaient participé à un atelier d'apprentissage de techniques de relaxation au cours duquel elles avaient abordé les traitements médicamenteux. Elles souhaitent approfondir ces connaissances car elles avaient quelques difficultés à bien gérer leur traitement.

Les objectifs éducatifs de cette séance d'atelier «Gestion des antalgiques » étaient les suivants :

- 1- Identifier les différents antalgiques de crise : AINS et Triptans (posologie, durée et rapidité d'action).
- 2- Comprendre l'importance de l'agenda et savoir l'utiliser pour identifier le nombre de crises douloureuses, la fréquence des prises d'antalgiques, l'efficacité de l'antalgique. Il facilite le repérage d'un abus médicamenteux, expliquant ainsi une éventuelle céphalée chronique quotidienne ou une migraine qui se serait modifiée.
- 3 - Connaître le traitement de fond (Imipraminiques, Bêtabloquants, etc.)
- 4 - Connaître les alternatives non médicamenteuses.

L'atelier «Gestion des antalgiques» a été un lieu d'expression et d'apprentissage bénéfique pour les patientes très désireuses d'échanger et d'acquérir des compétences d'autogestion des crises de migraine.

Ainsi, une patiente «experte» a partagé avec les autres patientes son expérience de la méditation et du soulagement apporté grâce à sa pratique régulière. Sa consommation d'antalgiques était réduite et les crises douloureuses moins fréquentes et moins sévères. Suite à ce témoignage, plusieurs patientes se sont inscrites à l'atelier « Méditation de pleine conscience » du réseau LCD à la rentrée !

A la fin de l'atelier, l'évaluation montre que les patientes se déclarent satisfaites et ayant acquis les connaissances et compétences nécessaires à une meilleure compliance.

Il serait donc intéressant que le réseau LCD puisse ouvrir cet atelier « Gestion des médicaments » à d'autres douleurs : par exemple Douleur et cancer, Douleur et lombalgie, Douleur et arthrose...

Si votre patient douloureux vous dit "*Je ne comprends rien à mon traitement, Docteur*" ou si vous remarquez qu'il ne gère pas correctement ses antalgiques, pensez alors à l'orienter vers l'**atelier «Gestion des médicaments» du réseau LCD !**

Dr Marie José Prunières-Thévenot

Médecin Généraliste et Douleur-Soins palliatifs

Enseignant en troisième cycle, UPMC

Trésorière d'AVH-LCD

Membre fondatrice depuis 1995