



reconnue d'utilité publique

Agir ensemble contre la douleur

Lettre d'information de la Fondation APICIL n°23



**Les techniques
complémentaires
contre la douleur**

www.fondation-apicil.org

Thérapeutiques complémentaires : des alliées contre la douleur

Les thérapies complémentaires prennent une place de plus en plus importante, 40%* de la population aurait déjà eu recours à elles. Une proportion qui augmente chez les personnes atteintes d'une maladie grave ou chronique.

Dans un contexte où les maladies et la douleur se chronicisent, où les dépenses de santé augmentent, les techniques complémentaires ont un rôle à jouer et doivent être évaluées et proposées par les soignants pour une médecine intégrative** de qualité.

La Fondation APICIL soutient de très nombreux projets visant à développer l'utilisation des techniques complémentaires, à travers la mise en place de projets pilotes et de formations, mais aussi de projets de recherche.

Parmi les thérapies complémentaires, se trouvent par exemple la médecine chinoise, les interventions psycho-corporelles (hypnose, méditation, relaxation, biofeedback), l'alimentation adaptée, l'activité physique, les thérapies basées sur le corps (ostéopathie, qi gong, tai-chi), l'électrothérapie, l'auriculothérapie...

* Selon une enquête de l'Ordre des Médecins en 2015.

** Le terme médecine intégrative est utilisé pour désigner le recours simultané à la médecine conventionnelle et aux thérapies complémentaires validées dans le suivi d'un patient.



Que dit la recherche ?

Convaincue de l'intérêt des thérapies complémentaires, le Docteur Mireille Michel-Cherqui, soutenue par la Fondation APICIL, a mis en place au sein du Centre de la douleur de l'hôpital Foch, plusieurs programmes de recherche visant à évaluer des pratiques en développement.

L'auto-hypnose pour les patients en attente de transplantation pulmonaire

Les premiers résultats d'une étude visant à évaluer l'intérêt de l'auto-hypnose chez les patients en attente de transplantation pulmonaire, sont positifs pour le soulagement de la douleur, de l'anxiété et l'amélioration de la qualité de vie.

L'hypnose, associée à une prise en charge de très haute technologie est également extrêmement satisfaisante pour l'équipe soignante et pour les familles qui entourent les patients.

L'auriculothérapie pour soulager la migraine ?

Cette technique s'avère intéressante dans le traitement de la douleur chronique et particulièrement dans les céphalées, les douleurs inflammatoires, neuropathiques post-opératoires et dans la prise en charge d'effets secondaires liés au traitement des cancers (sécheresse buccale, bouffées de chaleur, douleurs sous anti-aromatases, nausées vomissements chimio-induits).

Dans le cas de la migraine, les premiers résultats de l'étude montrent une diminution des jours de crises et du recours médicamenteux.

Le sport contre la douleur

La douleur chronique a une conséquence économique majeure sur le budget de la santé. Mais les plus lourdes conséquences sont humaines, et ce sont les patients qui les supportent : l'épuisement moral et l'isolement social s'ajoutent à la douleur physique. La douleur entraîne un repli sur soi-même et un abandon progressif de l'activité physique qui installe le patient et sa douleur dans un cercle vicieux.

On connaît très bien l'importance de maintenir une activité physique lorsqu'on souffre de douleurs chroniques, mais comment faire lorsque que la fatigue est omniprésente et que le corps vit la douleur à chaque instant ?



De nombreuses structures de prise en charge de la douleur chronique* proposent des programmes de réentraînement comprenant des activités d'endurance, de musculation spécifique, des étirements, de la relaxation, etc., afin de reconditionner les patients à un effort physique adapté.

*Les Structures de prise en charge de la Douleur Chronique ont été créées en 2001, il en existe 243 en France. Il s'agit de structures de soin et de prise en charge de la douleur lorsque celle-ci dure depuis plusieurs mois ou résiste aux différents traitements proposés.

Pour répondre à cette réalité, le Centre d'Évaluation et de Traitement de la Douleur du CHU de Tours dirigé par le docteur Isabelle Vannier propose, avec la **Fondation APICIL** et l'association Siel Bleu, un programme de réentraînement aux patients souffrant de douleurs chroniques (fibromyalgie, lombalgie, rhumatismes inflammatoires, etc.). Dans un cadre bienveillant et sécurisé, le programme vise l'autonomie. L'objectif est d'intégrer l'activité physique dans la durée, et même d'en faire une source de plaisir ! Car l'enjeu est bien de vaincre les craintes et le manque de motivation à maintenir seul une activité physique, obstacle majeur à une amélioration durable de la douleur et de la qualité de vie.

Le double sens du toucher...

La Fondation APICIL a été sollicitée par l'unité de soins de longue durée de l'hôpital de Perpignan accueillant des personnes âgées dépendantes et vulnérables, dont le soulagement de la douleur est très difficile.

La Fondation APICIL est intervenue pour la formation de 72 personnes (aides-soignantes, infirmières, médecins) afin d'intégrer la technique du Toucher-Massage® dans le processus de soins et d'évaluer son efficacité sur la douleur, l'anxiété, l'agressivité et le bien-être global.

Pour les patients, l'intégration de cette pratique du Toucher-Massage® dans les soins quotidiens a permis une nette amélioration de la douleur - 87%, de l'anxiété - 82%, des troubles du comportement - 76%, et des cris - 65% (selon l'évaluation faite par les soignants).

Pour les soignants, le Toucher-Massage® est utile dans les soins au quotidien, il développe l'implication dans la prise en charge des patients, revalorise le travail **et fait du bien à la fois aux patients et aux équipes soignantes.**

Une intervention non-médicamenteuse qui vient compléter l'offre de soin pour une meilleure prise en charge de la douleur.

www.fondation-apicil.org



Idées reçues sur la douleur

Longtemps ignorée par le corps médical dont le but était avant tout de soigner et de guérir, la douleur devient peu à peu partie intégrante de l'acte de soin. Toutefois, tant chez les médecins que chez les patients ou leur entourage, la douleur et son évaluation restent sujettes à interprétation et idées reçues.

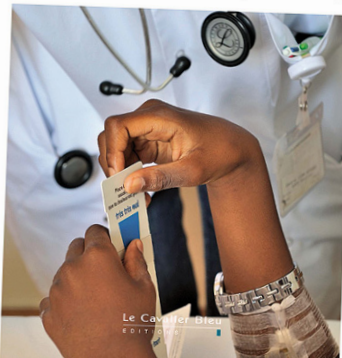
Écrit par des membres du Conseil Scientifique de la Fondation APICIL et dirigé par le Professeur Bernard LAURENT, neurologue et président du Conseil Scientifique, cet ouvrage énumère et vérifie les idées reçues sur la douleur. Il aborde les nombreuses facettes de la douleur aiguë, chronique, psychique, somatique, les différentes façons dont le corps peut réagir en fonction de l'âge, du sexe, de la culture, et les manières de l'évaluer et de l'atténuer.

Un livre essentiel, pour une meilleure prise en charge de la douleur, coordonné par Nathalie Aulnette, directrice de la Fondation APICIL.

Disponible en librairie. Editions Le Cavalier Bleu, collection Idées reçues.

Idées reçues sur la douleur

comprendre pour une meilleure prise en charge



La Fondation APICIL en 2019

La Fondation APICIL soutient les soignants, les chercheurs et les associations qui accompagnent au quotidien les personnes rendues vulnérables par la douleur et leurs proches.

La Fondation est un acteur de l'intérêt général en France, elle soutient des projets dans le cadre du mécénat, sans but lucratif et sans contreparties.

“ Une fondation est l'acte par lequel un ou plusieurs donateurs décident d'affecter des biens, des droits ou des ressources de manière irrévocable en vue d'accomplir une œuvre d'intérêt général sans recherche de profits. ”

Pour lutter contre la douleur, la Fondation APICIL agit à travers 3 axes :

● Financer la recherche

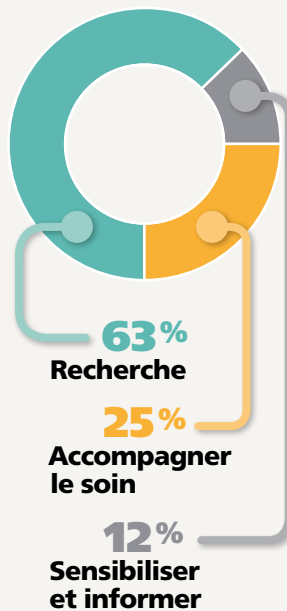
Soutenir les équipes de recherche et les soignants en France pour la conduite de projets de recherche et d'études cliniques dans tous les domaines de la médecine, pour une meilleure connaissance des mécanismes d'action de la douleur et de sa prise en charge.

● Accompagner le soin

Améliorer le confort du patient pour l'aider à mieux vivre les soins à travers la formation des soignants aux techniques complémentaires et le développement de programmes pilotes de prise en charge de la douleur.

● Sensibiliser et informer

Colloques professionnels, journées associations et grand public, outils pédagogiques, films, etc. La Fondation APICIL met en œuvre de nombreuses actions pour sensibiliser professionnels et patients à la prise en charge de la douleur.



En 2019, la **Fondation APICIL** a apporté un soutien humain et financier à 71 nouveaux projets dans toute la France.

Chaque projet est sélectionné avec soin, il répond à des critères précis et solides. Humanité et innovation sont au cœur des préoccupations de la **Fondation APICIL** dans le choix des projets accompagnés.

Les projets font l'objet d'une double-étude par le conseil scientifique et le conseil d'administration. Le suivi permet de vérifier la bonne utilisation des fonds, le bénéfice apporté aux patients et la pertinence de l'action pour la lutte contre la douleur.

Pour en savoir plus : www.fondation-apicil.org

Dirigeants d'entreprises

**Vous aussi,
vous êtes concernés
par la lutte
contre la douleur !**

Environ 30% de la population souffre de douleurs chroniques.

Soutenez une cause qui nous concerne tous, salariés comme dirigeants.

Prenez contact avec la **Fondation APICIL** pour soutenir des projets de recherche, de formation et financer des postes de praticiens ou de l'information. Construisons ensemble un partenariat à votre image.

Quelle que soit la taille de votre entreprise, la loi vous permet une réduction de l'IS égale à 60% de votre don dans la limite de 20 000 € ou 0.5% de votre CA HT lorsque ce dernier montant est plus élevé (Art. 238 bis CGI).

Contact :

Valérie HENRY

Responsable des partenariats entreprises

valerie.henry@fondation-apicil.org

Tél. 04 78 38 44 73

Chefs d'entreprises, vous pouvez également soutenir la **Fondation APICIL** par un leg ou une donation.

Renseignez-vous auprès de votre notaire.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur :
www.fondation-apicil.org
et suivez-nous sur les réseaux sociaux



Je fais un don !

En tant que particulier, vous pouvez déduire 66 % de votre don*

Un don de 100 € vous revient en réalité à 34 €.

* Dans la limite de 20 % de votre revenu imposable.

► **J'envoie un chèque à l'ordre de la Fondation APICIL :**

- ☐ 40€ ☐ 60€ ☐ 100€ ☐ 150€
☐ autre montant : €

ou

► **Je choisis le prélèvement automatique mensuel :**

- ☐ 5€ ☐ 10€ ☐ 15€ ☐ 20€
☐ autre montant : €

N° national d'émetteur : 620078

Merci de retourner le présent accord, accompagné d'un relevé d'identité bancaire (BIC-IBAN).

ou

► **Je fais un don en ligne**

www.fondation-apicil.org

Fondation APICIL
21, place Bellecour
69002 LYON

NOM

Prénom

Adresse

.....

Code postal

Ville

Date / /

Déductions fiscales avantageuses

La Fondation APICIL est reconnue d'utilité publique par décret du 29 mars 2004, ce qui vous permet d'obtenir des avantages fiscaux intéressants grâce aux dons, mais également par les legs et les donations.

Si vous êtes redevable de l'IFI, 75 % du montant de votre don sont toujours déductibles de cet impôt.

Les données personnelles collectées lors de cette campagne d'appel au don font l'objet d'un traitement informatisé par la Fondation APICIL et sont destinées à la gestion, au traitement de votre don ainsi qu'à l'envoi de votre reçu fiscal, sur la base des intérêts légitimes de la Fondation APICIL. Ces données sont uniquement destinées à la Fondation APICIL, elles peuvent être utilisées par des tiers mandatés pour réaliser les envois. Vos données sont conservées au sein de l'Union européenne, et ce pour la durée nécessaire à la réalisation des objectifs énoncés ci-dessus. Vous pouvez en demander l'accès, la rectification, l'effacement, la portabilité, demander une limitation des traitements, vous y opposer, introduire une réclamation auprès de la CNIL et définir des directives post mortem en écrivant à : Fondation APICIL - Délégué à la protection des données - 21, place Bellecour - 69002 Lyon / dpo@fondation-apicil.org

