

## Prévenir le diabète

On peut diminuer (mais pas forcément supprimer) le risque de diabète de type 2, grâce à une bonne hygiène de vie.

Pour la prévention du diabète de type 2, il est essentiel d'éviter surpoids et obésité qui favorisent ce type de diabète.

La meilleure des préventions, c'est d'avoir une alimentation équilibrée en évitant les pièges de la « malbouffe » mais aussi d'avoir une activité physique suffisante.



Un grand merci à notre partenaire financier qui nous a soutenu dans l'organisation de notre conférence et la reproduction de ce journal en 500 exemplaires.



AG2R LA MONDIALE



# Vers une pratique sportive adaptée et durable

**La Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV) propose un programme d'activités physiques adaptées aux personnes diabétiques.** Les activités physiques sont un élément important pour l'amélioration de sa santé et doivent être pratiquées avec précaution et écoute. L'objectif est d'amener vers une pratique physique autonome, active et durable.

## Pourquoi ?

Aujourd'hui, il est démontré que pratiquer une activité physique régulière et adaptée améliore la condition physique, psychique et le bien-être social.

## Pour qui ?

Pour les adultes souffrant de diabète, sous condition d'un certificat médical complété et signé par le médecin traitant, endocrinologue ou nutritionniste.

## Comment ?

Tout au long de l'année sportive, 1 séance en salle le mardi de 10h30 à 11h30 à la salle Gérard Gaschet du foyer du Porteau et 1 séance en extérieur le vendredi de 15h30 à 16h30, en petit groupe (maximum 15 personnes).

Ces séances sont encadrées par une animatrice expérimentée et formée spécifiquement au programme. Elle portera à chaque participant toute l'attention nécessaire et s'adaptera aux capacités de chacun.

Coût de la licence uniquement..

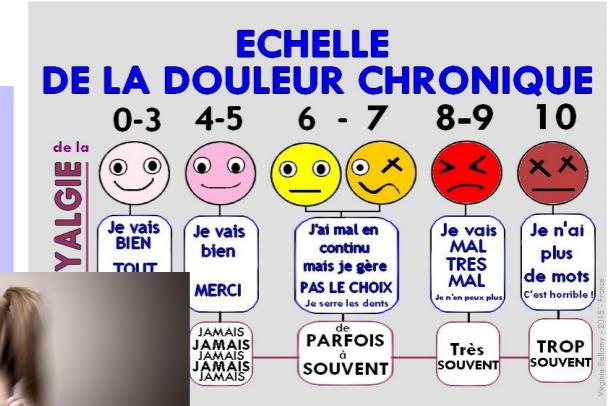
Les inscriptions sont acceptées tout au long de l'année.

Pour tout complément d'information, vous pouvez contacter : **Isabelle REDUREAU**, Conseillère de Développement du Comité Départemental EPGV - ☎ 06 47 49 30 78. ■



Conception : afd86

n° 19  
Année 2017



**Douleurs liées à l'âge, à un traitement anti cancer, au travail... Cette notion recoupe des réalités très différentes.**

La douleur n'épargne personne. Un Français sur deux vit actuellement avec une douleur aiguë ou chronique, si l'on en croit le résultat du sondage réalisé par CSA pour le laboratoire Sanofi à l'occasion de la journée mondiale de la douleur. Sur les douze derniers mois, ce sont plus de neuf personnes sur dix qui affirment avoir ressenti des douleurs. Sans grande surprise, la majorité des plaintes concerne le mal de dos (67%) et le mal de tête (62%).

Mais derrière ces chiffres impressionnantes se cachent des réalités bien différentes. «Ces chiffres peuvent paraître élevés, mais ils englobent les douleurs aiguës et les douleurs persistantes chroniques», selon le professeur Alain Serrie\*. Définie comme une douleur quasi quotidienne pendant trois mois, la douleur chronique concerneait près d'un tiers des Français. C'est également ce que constate l'enquête puisque, parmi les personnes ayant déclaré souffrir au moment de l'enquête, 68% ressentent ces douleurs depuis plus d'un an, soit 35% de la population générale. Cette proportion augmente avec l'âge : ce taux atteint 79% chez la population la plus âgée de cette enquête (50-60 ans). ■

\*chef du service médecine de la douleur de l'hôpital Lariboisière à Paris.

**Le diabète, c'est tous les jours et pour toujours !**

# Qui sommes nous ?



## Présentation de la Fédération

**La Fédération Française des Diabétiques est une association de patients, au service des patients et dirigée par des patients. Avec son réseau d'environ 90 associations locales, réparties sur l'ensemble du territoire et son siège national, elle a pour vocation de représenter les 4 millions de patients diabétiques.**

Fondée en 1938 et reconnue d'utilité publique en 1976, elle est totalement indépendante de toute institution publique, de tout organisme ou entreprise privée, et de toute corporation professionnelle.

Forte de cette indépendance, la Fédération bénéficie d'une légitimité reconnue auprès des pouvoirs publics, des professionnels de santé et des laboratoires pharmaceutiques.

La Fédération est principalement financée grâce à la générosité du public. Merci à tous nos donateurs qui contribuent activement à la réalisation de nos missions.

Agréée depuis 2007 par le Ministère de la santé, la Fédération a reçu la Médaille d'or de l'Académie de médecine en 2009.

La Fédération est pleinement engagée dans la gouvernance de la santé.

En outre, elle œuvre à la guérison du diabète en soutenant la recherche et développe des actions de solidarité ciblées envers les différents publics concernés.

### Nos valeurs

- entraide,
- solidarité,
- engagement.

### Nos missions

- 1 **Défendre et protéger les droits des personnes atteintes de diabète,**
- 2 **Accompagner les personnes diabétiques,**
- 3 **Informer et prévenir le plus grand nombre sur la maladie,**
- 4 **Soutenir la recherche et l'innovation en diabétologie.** ■

## Notre site web dans vos favoris

Vous y trouverez des infos pratiques, nos actualités, nos évènements, nos actions, également des réponses concernant votre diabète : la glycémie, l'équilibre alimentaire, les démarches sociales et juridiques, mais aussi des conseils si vous êtes proche d'un diabétique pour mieux connaître le diabète et sa gestion, apprendre à écouter, à être solidaire, à rassurer et à encourager.



<https://afd86.federationdesdiabetiques.org>

## Coté cuisine



Une recette facile et délicieuse à base de truite fumée, variante du saumon fumé. Tout comme le saumon, la truite, grâce à la présence, d'oméga 3 présente des avantages pour la santé et elle est un peu moins chère.

### Verrines Océanes

**Ingrediénts :** 4 tranches de truite fumée, 1/2 pamplemousse, 100g de fromage blanc à 3,2 % MG, 1 petite boîte d'asperges vertes égouttées, du piment d'Espelette, de l'aneth, du sel, du poivre du moulin, 1 galette de sarrasin, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

### Préparation

Mixer le fromage blanc et les asperges. Ajouter du sel, du poivre puis du piment d'Espelette et de l'aneth.

Dans 4 verrines, disposer la moitié de la truite fumée coupée en morceaux. Napper de crème au fromage blanc et à l'asperge. Ajouter des morceaux de pamplemousse puis réitérer l'opération une deuxième fois pour terminer les verrines. Placer au frais au moins 1h.

Au moment de servir, découper à l'emporte pièce des formes dans la galette de sarrasin. Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive puis placer les galettes de sarrasin pour les doré et réaliser des tuiles croustillantes qui accompagneront les verrines.

**Par portion :** Calories : 120 ; Protéines : 10 g ; Glucides : 7 g ; Lipides : 5,5 g.

à sa santé, aussi je préfère que nous refusions ».

« Je ne supporte pas le regard des autres, on a l'impression de ne pas être comme tout le monde, lorsque mon épouse refuse un plat ».

« Je ne dors pas de la nuit de peur que ma compagne fasse une hypoglycémie ».

« C'est dur de supporter l'agressivité, même si je sais que c'est normal ».

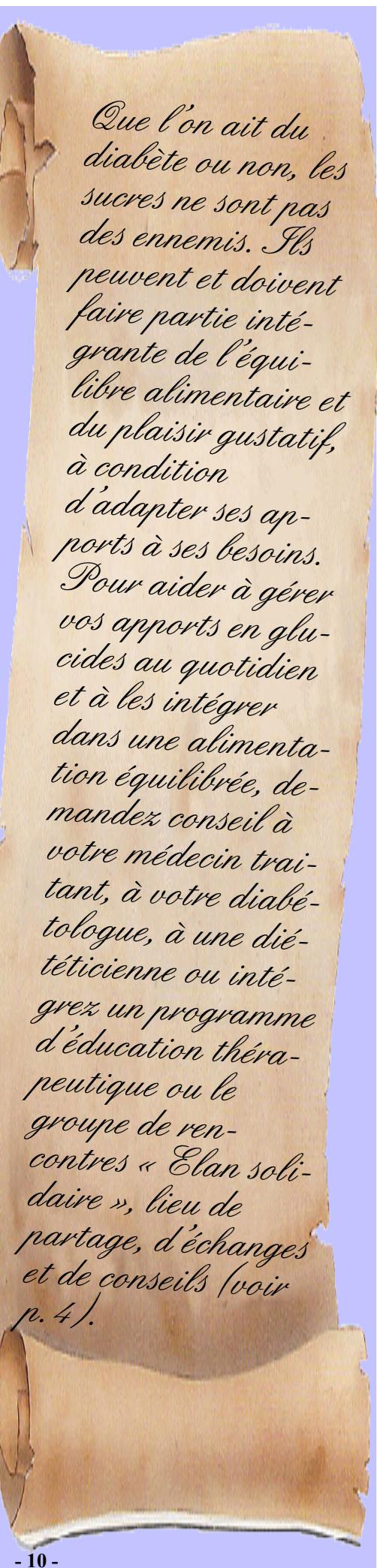
« Même nos enfants ne comprennent pas, on dirait que ça ne les concerne pas. Ils ne veulent pas qu'on en parle ».

« J'ai toujours dans la tête la fois où mon mari est tombé dans le coma suite à une hypoglycémie et que j'ai dû appeler le SAMU, j'ai perdu mes moyens, je conduisais la voiture et je ne pouvais pas m'arrêter ».

« Mon épouse gère tout elle-même, ce que je respecte, mais je me sens mis à l'écart de ne pas pouvoir partager, je subis son comportement parfois étrange ».

Tous, sans exception, repartiront l'esprit plus léger d'avoir pu exprimer leurs angoisses. Ils se rendent compte qu'ils ont les mêmes inquiétudes, même si leurs comportements sont différents. « C'était bien cette réunion, ça soulage » dira la jeune fille d'un parent diabétique. ■

Octobre 2017



Que l'on ait du diabète ou non, les sucres ne sont pas des ennemis. Ils peuvent et doivent faire partie intégrante de l'équilibre alimentaire et du plaisir gustatif, à condition d'adapter ses apports à ses besoins. Pour aider à gérer vos apports en glucides au quotidien et à les intégrer dans une alimentation équilibrée, demandez conseil à votre médecin traitant, à votre diabetologue, à une diététicienne ou intégrez un programme d'éducation thérapeutique ou le groupe de rencontres « Elan solidaire », lieu de partage, d'échanges et de conseils (voir p. 4).

## DÉROULEMENT DES ATELIERS EN BINÔME

Le choix est donné à l'aide de venir avec le patient. Le nombre de participants est fixé à 6 accompagnants maximum, plus éventuellement les patients.

Un premier atelier d'une durée d'1h30 avec l'infirmière permet aux accompagnants de s'exprimer : peurs, angoisse, impuissance face aux diverses réactions du patient (agressivité pas toujours comprise, malaise hypoglycémique, fatigue intense, sentiment d'impuissance face à des comportements non adaptés, méconnaissance de la maladie, de ses complications...).

♦ ½ h de marche avec l'équipe (médecin, infirmière, patient expert) permettant aux aidants de décompresser la tension qui peut parfois être difficile à gérer.

♦ ¼ d'h : prise de la glycémie capillaire pour les patients et éventuellement pour les accompagnants s'ils le désirent (avant et après la marche), suivi d'une petite collation.

♦ Puis présentation de l'AFD et du programme Élan Solidaire ; c'est l'occasion de proposer aux participants de s'inscrire et continuer ainsi d'échanger avec des pairs, hors du milieu hospitalier



Un second atelier d'une durée de 1h30 avec la diététicienne sur le « comment gérer le quotidien avec le patient : connaissance de l'équilibre alimentaire, courses, les habitudes culturelles, étude de diverses situations... ». Les deux ateliers se sont déroulés sous forme de questions ouvertes animées par le « patient-expert » avec des études de situations décrites par les participants et par la distribution de situations rencontrées par l'animatrice.

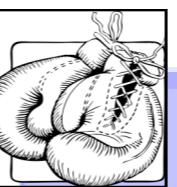
**Le binôme a très bien fonctionné, chacun apportant ses propres compétences, dans la convivialité et la bonne humeur, malgré l'émotion et l'inquiétude de certains. Les échanges ont été nombreux et les participants nous ont fait part de leur enthousiasme pour cette initiative.**

Après le départ des participants, nous avons consacré un temps important de « réunion-bilan » avec toute l'équipe.

### QUELQUES TÉMOIGNAGES

« J'ai la peur au ventre tous les jours de voir mon père faire un malaise ».

« Je ne sais pas comment réagir quand nous sommes invités car je sais que mon conjoint ne fera pas attention



## Les combats de la Fédération Quelques dates-clés

1964

Prise en charge financière du diabète par les régimes d'assurance maladie.

1989

Création du 1er contrat d'assurance spécifique : le contrat emprunteur.

1997

Mise en place de la protection juridique AFD : prise en charge gratuite des frais d'avocat pour les dossiers défendus.

2000

Obtention du remboursement de la pompe à insuline externe mise à disposition des patients en 1980 dans le cadre du budget hospitalier

2004

Mobilisation de la Fédération contre le projet de déremboursement partiel des lecteurs de glycémie et obtention d'un prix plafond des bandelettes à hauteur du remboursement.

2005

Optimisation du parcours de soins des personnes diabétiques en leur permettant l'accès direct aux spécialistes du diabète.

2008

Actions ayant permis l'exclusion des dispositifs médicaux (bandelettes, stylos... pour le paiement des franchises médicales). Rédaction du guide du

## 1 Défendre et protéger les droits des personnes atteintes de diabète

Parce qu'il est inacceptable que l'état de santé soit prétexte à préjudice, la Fédération défend les personnes diabétiques en répondant à leurs questions et en leur apportant une aide sociale et juridique si nécessaire. La Fédération propose également une assurance spécifique pour les personnes atteintes de diabète. La Fédération est aussi un partenaire reconnu et entendu au sein des différentes structures et instances officielles qui composent et dirigent notre pays. Elle est devenue un véritable groupe de pression proactif et réactif.



**Le service juridique et social de la Fédération** répond par téléphone et par email aux demandes d'information de ses adhérents et du grand public. Il conseille et soutient les personnes atteintes de diabète dans leurs difficultés sociales au quotidien. Il peut servir d'intermédiaire avec les autres services sociaux et les institutions. Il intervient dans les domaines suivants :

- droits auprès de la Sécurité sociale,
- invalidité,
- aides délivrées par la CDAPH (ex COTOREP),
- soutien à l'obtention d'un titre de séjour pour soins, accès au logement adapté.

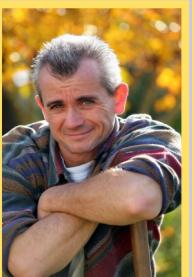
Lorsque la demande est fondée en droit et qu'il est nécessaire d'aller plus loin, les intérêts des personnes peuvent être défendus devant les tribunaux par la Fédération. En revanche, aucune aide financière ne pourra être délivrée.

**Pour les assurances**, les personnes diabétiques entrent dans la catégorie des personnes présentant "un risque aggravé" et auxquelles sont appliquées à la fois des surprises et la suppression de certaines couvertures. Pour pallier cette situation, la Fédération a négocié des contrats de groupe avec la compagnie d'assurance Allianz. Ainsi, certaines personnes diabétiques peuvent accéder à certaines garanties jusque-là impossibles à obtenir comme le contrat "emprunteur" et la "prévoyance-décès". ■



**Marie, 74 ans**

« Dans mon groupe, je trouve de bons tuyaux, sur l'alimentation en particulier. J'essaie de faire attention à ce que je mange et je vois que ça fait du bien. C'est encourageant et réconfortant. Mon groupe est animé par 2 bénévoles, parfois il y a des professionnels qui viennent, une diététicienne ou une pharmacienne, répondre à nos questions. Moi, je trouve qu'on n'en sait jamais trop ».



**Gilles, 60 ans**

« Chacun est comme il est dans le groupe, personne n'est là pour donner des leçons, c'est important. Avec mon médecin, je vois les grandes lignes, avec le groupe on reprend les choses de façon plus détaillée.

De se retrouver, ça encourage à se tenir à son régime, à avoir une activité physique ».

## 2 Accompagner les personnes diabétiques

Affiliée à la Fédération, l'AFD 86, (Association des Diabétiques de la Vienne) prend le relais au niveau départemental et accompagne les personnes atteintes de diabète en leur proposant un accueil individuel et collectif. Elle organise des activités de proximité : groupes de rencontre, conférences, activité physique comme des randonnées, etc.

Pour assurer un accompagnement de qualité, six membres actifs ont suivi le cursus de formation Bénévole Patients Experts de la Fédération.

Depuis 2013, ces Patients Experts accompagnent leurs pairs à améliorer leur qualité de vie avec le diabète à travers le dispositif

### « Elan Solidaire ».

Deux groupes sont mis en place chaque année : l'un à Poitiers, le second à Châtellerault. L'accès y est libre et gratuit.



Vous êtes diabétique ou proche de diabétique et ...

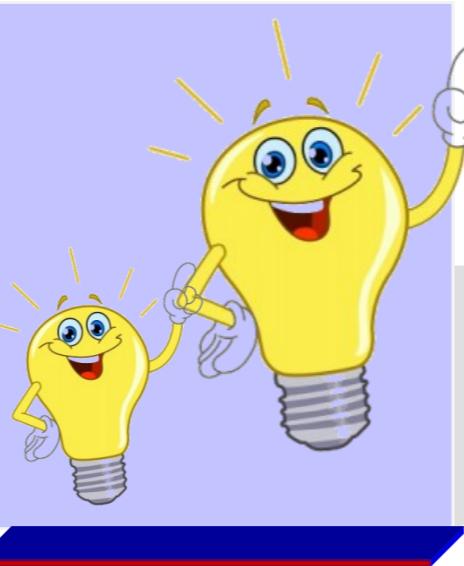
- Vous désirez rencontrer et échanger avec d'autres personnes qui vivent avec la maladie ?
- Vous souhaitez être écouté et partager votre expérience dans une atmosphère conviviale ?
- Vous éprouvez des difficultés dans la gestion de votre diabète au quotidien ?

Vous vous posez simplement des questions ?



**Sabine, 63 ans**

« J'ai aimé la diététicienne et ai beaucoup appris sur l'alimentation. Je fais à présent de la marche. Je ne savais plus me regarder, j'ai réappris à prendre soin de moi, à revivre ! ».



## UNE INNOVATION LOCALE AFD

Création par un patient-expert d'un atelier « *Education Thérapeutique du Patient diabétique pour les accompagnants (conjoints, enfants, parents)* » au sein d'un Centre Hospitalier avec une équipe professionnelle (endocrinologue, infirmière, diététicienne).

### Pourquoi cet atelier ?

Mon mari est diabétique de type 2. Ma vie journalière à ses côtés m'a permis d'acquérir une expérience et m'a donné l'envie de proposer à l'équipe d'ETP du CH d'animer un atelier élargi à l'entourage du patient.

La maladie impacte la sphère familiale et inflige un traumatisme psychique. Le soutien de l'entourage fait partie des soins, mais les rapports que tient le patient avec sa famille sont fluctuants, complexes et ambivalents. La place de l'accompagnant n'est pas facile. Il se sent souvent seul et démunis. Il subit la maladie sans avoir la considération dont le malade est l'objet. Il ressent un intolérable sentiment d'impuissance. En épaulant l'aïdant, on permet au patient d'aller mieux, avec un retentissement positif sur la qualité de vie de chacun. Mais tout n'est pas si simple : les réactions de chacun sont différentes.

\* **Quand le système familial est souple et ouvert,** des mécanismes d'adaptation se mettent en place. La maladie peut être l'occasion d'un renforcement des liens préexistants. Mais attention à ne pas être surprotecteur, ce qui peut exaspérer le patient ou le rendre passif ou déléguant. Il n'est pas toujours facile de trouver le juste milieu.

\* **Dans les systèmes familiaux rigides et fermés,** la maladie entraîne des dysfonctionnements : rupture des liens affectifs, de soutien et de communication. La maladie exacerbe les conflits et les rivalités familiales, amplifie les sentiments de culpabilité, les attitudes de soumission ou d'agressivité. Pourtant chacun a besoin d'exprimer ses difficultés et sa souffrance.

LE MALADE NE DEMANDE PAS FORCÉMENT D'ÊTRE COMPRIS, MAIS ACCOMPAGNÉ, ACCEPTÉ DANS L'AMOUR ET LE RESPECT DE SA PERSONNE.

## L'implication de nos associations de santé dans l'organisation du système de santé français

L'ordonnance de 1996 et ses textes subséquents traduisent la volonté du législateur de donner une place importante à l'usager dans l'organisation du système de santé.

Le représentant des usagers a pour mission d'agir pour le respect des droits des usagers et l'amélioration du système de santé et de soins. Il est un partenaire essentiel dans la vie de l'établissement et apporte sa vision dans les groupes de travail et lors de la prise de décision dans le cadre de la politique de l'établissement

Le représentant des usagers est la voix des usagers au sein des 29 commissions dont les principales sont :

- ◆ La CDU (Commission des Usagers),
- ◆ Le CS (Conseil de surveillances) des établissements publics,
- ◆ La CAL (Commission de l'activité libérale),
- ◆ Le CLUD (Comité de Lutte contre la douleur),
- ◆ Le CLIN (Comité de lutte contre les infections nosocomiales),
- ◆ Le CLAN (Comité de liaison alimentaire et nutrition),
- ◆ Le CCPAM (Conseil des caisses primaires d'assurance maladie),
- ◆ Le GHT (Groupement hospitalier de territoire).

## 4 Soutenir la recherche et l'innovation

### Soutenir la recherche

Depuis 10 ans, la Fédération Française des Diabétiques est le premier partenaire associatif de la recherche sur le diabète.



Elle finance chaque année les projets les plus prometteurs de la recherche en diabétologie pour que, demain, nous arrivions enfin à vaincre le diabète. Depuis 1998, grâce aux dons, plus de 2 millions d'euros ont été distribués pour faire avancer la recherche et améliorer les traitements.

### Participer à l'innovation en diabétologie

Créé en 2015 par la Fédération Française des Diabétiques, le **Diabète LAB** est un dispositif original qui met le patient au cœur de l'innovation, des produits et services, et des avancées technologiques. Il vise à repenser le processus d'innovation.

En s'inscrivant au Diabète LAB, le patient devient un « Diabète Acteur » qui peut participer directement à l'élaboration, au développement et à l'évaluation des dispositifs, des produits ou services qui lui sont destinés.

**L'objectif principal est de contribuer directement à l'amélioration de la qualité de vie des personnes diabétiques. ■**

**Un exemple de la représentation des usagers en CDU :** Cette commission est importante pour tous les usagers que nous sommes. Elle veille au respect des droits des usagers et facilite leurs démarches. Ainsi, l'ensemble des plaintes et réclamations ainsi que les courriers de satisfaction sont examinés par la commission qui s'assurera du retour aux plaignants des

voies de recours et de conciliation dont elle dispose. Cette commission contribue aussi à l'amélioration de la politique d'accueil et de la prise en charge des personnes malades et de leurs proches, en recevant toutes les informations nécessaires à l'exercice de ses missions, d'où l'importance de remplir le questionnaire de satisfaction qui est remis à chaque hospitalisation. ➤

diabète à l'aéroport pour voyager en toute tranquillité. Accords définis entre la Fédération et la Direction Générale de l'Aviation Civile.

#### 2010

La Fédération défend une jeune femme ayant été déclarée inapte à un poste d'adjoint administratif de la police nationale et fait condamner l'Etat par le TA de Lyon

Possibilité d'obtenir ou renouveler le permis de conduire poids lourds pour les personnes diabétiques sous insuline.

#### 2011

Médiator : contribution à la mise en place d'une procédure d'indemnisation équitable des victimes

Refus violent et formel de l'AFD du projet de ne rembourser qu'une bandelette par jour et par patient. Accord sur la prise en charge de bandelettes pour les personnes souffrant de diabète de type 2, sous condition d'un forfait annuel de 200 bandelettes pris en charge par an.

#### 2013-2014

Contrat d'assurance prévoyance négocié avec le cabinet de courtage Euroditas. Il inclut les garanties : décès, incapacité/invalidité et perte totale et irréversible d'autonomie.

#### 2014-2015

Actions ayant permis l'accès des élèves diabétiques à l'Ecole Polytechnique.

#### 2017

Remboursement du free-style Libre à partir du 1er juin 2017.

## 3 Informer et prévenir le plus grand nombre sur la maladie

La prévention et l'information sont essentielles face à l'explosion de l'épidémie de diabète. **4 millions de Français** sont déjà touchés, dont environ **700 000** qui en seraient atteints sans le savoir. **400 personnes sont diagnostiquées chaque jour.**

Avec la Fédération, restez bien informé grâce à la revue "Équilibre, mon diabète et moi".

Le bimestriel édité par la Fédération est **le seul magazine français entièrement dédié aux personnes atteintes de diabète**. Des conseils, des informations, des dossiers et reportages pour bien vivre avec son diabète au quotidien.

C'est une référence de l'information sur la maladie et une plateforme de suivi quotidien de l'actualité du diabète et de la Fédération qui est également présente sur les réseaux sociaux.

Pour rester informés de l'actualité de la Fédération par email, inscrivez-vous à la newsletter ! Vous aurez ainsi accès à votre espace personnel et à différents contenus exclusifs.

**Au niveau départemental, des évènements locaux sont organisés par l'AFD 86 toute l'année pour apporter aux personnes atteintes de diabète des connaissances pour mieux gérer leur maladie au quotidien.**

La Journée Mondiale du diabète du 14 novembre est chaque année l'occasion d'organiser des manifestations et événements, comme partout en France.

Depuis 2012, l'AFD86 participe chaque année à la Semaine nationale de prévention organisée en juin qui permet de sensibiliser le grand public aux risques liés au diabète. Testez vos risques sur [www.contrelediabete.fr](http://www.contrelediabete.fr)

L'AFD 86 mènent des actions pédagogiques dans les établissements d'enseignement pour sensibiliser les jeunes à la pratique d'une bonne hygiène de vie (alimentation, activité physique,...). Manger, bouger, c'est bon pour la santé ! ■





On parle actuellement de plus en plus d'hypnose dans la prise en charge de la douleur mais également dans la prise en charge d'autres problèmes. C'est un outil thérapeutique qui permet d'utiliser ses propres ressources et qui permet d'améliorer un certain nombre de symptômes.

L'hypnose est un état naturel : c'est de la concentration. On débute par une attention concentrée, focalisée puis petit à petit apparaît une sensation de relaxation mentale, l'absence de jugement ou de censure, une suspension d'orientation de lieu ou de temps qui permet au praticien d'incorporer des suggestions hypnotiques telles que des suggestions d'analgésie ou des suggestions de ressources internes.

L'hypnose médicale requiert une relation de confiance mutuelle et un respect certain. L'accompagnement est le plus souvent permis et permet au patient de découvrir ses propres ressources afin qu'il puisse, avec ces dernières, s'aider pour affronter de nombreuses situations de la maladie ou de la vie.

L'hypnose est utilisée **en douleur aiguë** car très souvent le patient est déjà en « transe hypnotique ». Dans de tels moments, comme un accident brutal, l'arrivée aux Urgences, l'annonce d'un diagnostic, le patient est déjà focalisé, écoutant sa peur, les mots prononcés... et cet outil permet alors de mieux communiquer avec le patient.

**En douleur chronique**, le patient écoute de façon préférentielle sa douleur, il augmente donc la perception de celle-ci. L'hypnose vient modifier la perception de cette douleur, son intensité, son vécu et ses conséquences.

La définition de l'association internationale d'étude et de traitement de douleur datant de 1979 dit que « *la douleur est une expérience sensorielle, émotionnelle désagréable en rapport avec une lésion tissulaire, réelle, potentielle ou décrite dans les termes d'un tel dommage* ».

La douleur n'est pas qu'une sensation, c'est également une émotion et ce facteur là est

## Hypnose et douleurs : tout ce que vous avez voulu savoir sans oser le demander » par le Dr Chantal WOOD.

Exceptionnellement, l'AFD86 sort des sentiers battus en proposant une conférence sur l'hypnose. Que l'on soit diabétique ou non diabétique, qui n'a pas eu envie de comprendre cette thérapie pratiquée par les professionnels de santé, qui soulagerait la souffrance du corps ? Ce soin est-il fait pour tous ? Quel mal soigne-t-il ?

Le Dr Chantal WOOD, pédiatre, anesthésiste-réanimateur, responsable du Centre de Douleur Chronique au CHU de Limoges, formateur en hypnose dans divers Instituts de formation et dans plusieurs Facultés de France dans le cadre de Diplômes Universitaires, a bien voulu nous éclairer en animant la conférence automnale sur ce thème. Nous reproduisons son résumé\* et nous l'en remercions chaleureusement.

fondamental dans la pérennisation d'une douleur.

Un court rappel sur la neurophysiologie de la douleur explique qu'il existe en nous trois niveaux pour bloquer la douleur :

1. au niveau de l'entrée du message douloureux, au niveau de la moelle (la théorie de la porte ou du « gate control »),
2. au niveau d'un endroit du cerveau appelé « le mésencéphale », faisant intervenir les contrôles inhibiteurs de la douleur,
3. au niveau du cortex cérébral, avec nos émotions et nos attentes.

L'hypnose peut être utilisée pour les soins à différents niveaux :

- \* en hypnose conversationnelle,
- \* en douleur aiguë,
- \* en l'associant au gaz hilarant appelé le MEOPA,
- \* au bloc opératoire,
- \* et pour l'apprentissage de l'hypno-analgésie pour la prise en charge de la douleur aiguë, comme de la douleur chronique.

Pour revenir à l'hypnose conversationnelle, on sait que des mots comme « n'ai pas peur » ou « ne t'inquiète pas » font augmenter la peur et l'inquiétude. C'est mettre un amplificateur sur la perception douloureuse.

Le fait de demander au patient une participation active va diminuer « l'écoute » qu'il a de sa douleur et donc la douleur ressentie. Cette technique est utilisée également au bloc opératoire.

La personne qui a le plus utilisée l'hypnose en chirurgie est le Pr Marie-Elisabeth Faymonville, chef de service de Douleur et soins palliatifs à Liège. Elle a fait plus de 1000 actes avec un accompagnement par l'hypnose, diminuant les quantités d'anesthésiques et d'analgésiques.

Depuis un an et demi, nous accompagnons certains patients en neurochirurgie au CHU de Poitiers avec le Pr Philippe RIGOARD et son équipe. Les avantages de cette technique sont énormes, les patients sont contents et la recommandent. Une étude et une publication sont en cours avec le Laboratoire de Recherche PRISMATICS.

Il paraît fondamental d'accompagner le patient, de lui expliquer pourquoi il a mal, lui donner bien sûr des médicaments utiles pour diminuer sa douleur, faire en sorte que ce traitement soit transitoire et lui apprendre des techniques d'hypnose pour l'aider non seulement à modifier sa douleur mais également à retrouver ses ressources.

**En conclusion**, l'hypnose à usage immédiat permet de diminuer la douleur et de modifier les sensations douloureuses. Elle permet de vivre son corps autrement. Elle donne au patient une ouverture sur ses propres ressources et sur ses propres solutions.

C'est un outil-clé de l'accompagnement du patient présentant une douleur aiguë ou chronique. ■

\* bibliographie : Vaincre la douleur avec l'hypnose et l'autohypnose ; C.Cazard-Filiette, C. Wood, A. Bioy. Solution Vigot 2016.

**L'Association Franco-phone pour Vaincre les Douleurs (AFVD)** a été créée en 2006 par la volonté de Martine CHAUVIN (79) POM-PAIRE.

Reconnue d'intérêt général, l'AFVD est une association de patients pour les patients atteints de douleurs chroniques, et leur entourage.

L'association intervient dans de nombreux domaines au plan national principalement et au niveau européen.

C'est ainsi que l'association :

- est habilitée à délivrer des reçus fiscaux
- a reçu l'Agrément National pour représenter les usagers dans les instances hospitalières ou de santé publique - Renouvellement pour 5 ans JORF N° 0156 du 5 juillet 2017,
- est membre fondateur de France Assos Santé ex- [CISS](#) (Collectif Inter associatif sur la Santé),
- est membre fondateur du réseau [Pain Alliance Europe](#) (PAE).

L'association a reçu en octobre 2014 le label [Idéas](#) qui garantit la qualité des pratiques en matière de gouvernance, gestion financière et efficacité de l'action.

Martine Chauvin connaît bien la douleur, suivie depuis 2006 dans le service du Pr RIGOARD, elle offre aux patients la possibilité de partager leurs expériences afin d'aider les malades et leur entourage.

Elle est très investie dans la mise en place et la coordination d'un programme d'éducation thérapeutique autorisé par l'Agence Régionale de Santé « Vivre Mieux Avec », elle se sert de l'hypnose dans sa vie de tous les jours avec la douleur et elle a également testé en 2015 une intervention sous hypnose.

Elle raconte son expérience de patient aux côtés des professionnels ce samedi 25 novembre 2017. ■

