



Santé Ontario
Action Cancer Ontario

Comment gérer les douleurs liées au cancer

Ce guide destiné aux patients vous renseignera sur ce qui suit :

- Les différentes formes de douleurs liées au cancer
- Les causes des douleurs liées au cancer
- Les situations dans lesquelles vous devez signaler à votre équipe de soins de santé les douleurs que vous ressentez
- La gestion des douleurs liées au cancer
- Les sources de renseignements sur les douleurs liées au cancer

Ce guide est destiné aux adultes qui ressentent des douleurs avant, pendant ou après leur traitement contre le cancer. Il est également destiné aux membres de leur famille, à leurs amis et à leurs aidants. Il ne remplace **pas** les conseils de votre équipe de soins de santé.

Que sont les douleurs liées au cancer?

Lorsque vous ressentez des douleurs liées au cancer :

- vous pouvez avoir mal ou même en souffrir;
- les douleurs peuvent être intermittentes ou permanentes.

Vous seul pouvez connaître l'intensité des douleurs que vous ressentez et l'incidence que cela a sur vous. La douleur ne devrait pas faire partie de votre quotidien si vous vivez avec le cancer.

Vous pouvez ressentir une ou plusieurs des différentes formes de douleurs liées au cancer décrites ci-dessous :

Ostéalgie (douleur aux os) : Elle peut être profonde, pulsatile ou lancinante et même être une douleur vive par moments. L'ostéalgie peut s'aggraver lorsque vous bougez.

Douleur neuropathique (douleur dans les nerfs) :

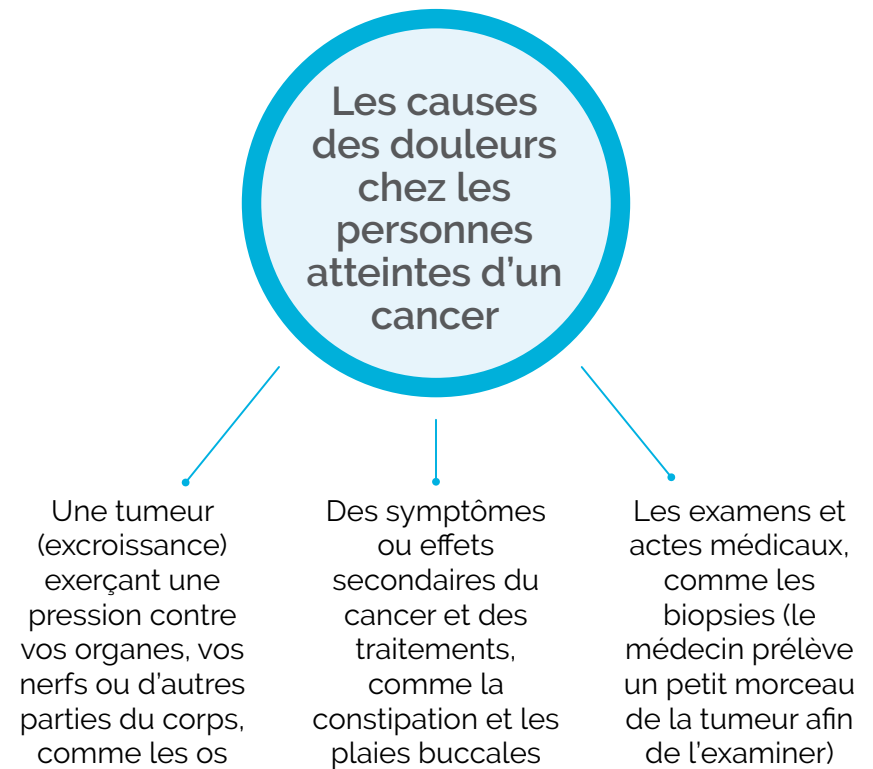
Il peut s'agir de douleurs lancinantes, de douleurs aiguës et qui peuvent causer des sensations de brûlure, de picotement, de fourmillement, ou de « chocs électriques ». Les douleurs neuropathiques peuvent prendre la forme d'une sensation douloureuse lorsque des vêtements, de l'eau ou le vent entrent en contact avec votre peau.

Douleur viscérale (douleur au niveau des tissus mous) :

Il s'agit d'une douleur dans les tissus entourant les organes internes de votre corps, comme les tendons, les ligaments et certains muscles. Il peut s'agir d'une douleur sourde, profonde de compression.

Les causes des douleurs liées au cancer

Vous trouverez ci-dessous des exemples de facteurs pouvant causer des douleurs liées au cancer. Demandez à votre équipe de soins de santé les causes possibles de vos douleurs.



Si vous observez l'un de ces symptômes, parlez-en immédiatement à votre équipe de soins de santé (médecin ou personnel infirmier) :

- Une douleur qui ne disparaît pas ou qui s'aggrave
- Une nouvelle douleur que vous n'aviez jamais ressentie
- Une douleur lorsque vous prenez une profonde inspiration
- Une faiblesse soudaine dans les jambes, en particulier si vous avez des douleurs au dos

La gestion des douleurs liées au cancer

Lorsque vos douleurs sont bien maîtrisées, vous pouvez :

- mieux dormir et mieux manger;
- profiter des moments partagés avec votre famille et vos amis;
- exercer votre travail et pratiquer vos loisirs.

Voici des conseils pour gérer les douleurs liées au cancer :

1. Prenez des analgésiques
2. Bougez
3. Pratiquez des exercices de thérapie cognitive basée sur la pleine conscience et suivez d'autres thérapie complémentaires
4. Prenez des traitements complémentaires sur les conseils de votre équipe de soins de santé

Votre équipe de soins de santé peut choisir une approche palliative pour gérer vos douleurs. Les soins palliatifs visent à atténuer vos symptômes et à améliorer votre confort. Ils peuvent vous aider à tous les stades du cancer et des traitements, et pas seulement en fin de vie.

Analgésiques

Pour apaiser vos douleurs autant que possible, votre équipe de soins de santé établira minutieusement un plan de soins indiquant :

- le type et la quantité d'analgésiques que vous devrez prendre;
- la fréquence des prises de médicaments.

Communiquez avec votre équipe de soins de santé dès que vous le pouvez si vous souffrez toujours malgré la prise des analgésiques.

Vous pourriez avoir besoin de prendre une combinaison de médicaments sur ordonnance et sans ordonnance pour soulager vos douleurs.

Les analgésiques sur ordonnance peuvent prendre la forme de comprimés, de crèmes ou autre. Ces analgésiques peuvent être :

- des opioïdes, qui sont des analgésiques puissants comme la morphine;
- des médicaments contre les douleurs neuropathiques;
- des stéroïdes pour réduire l'inflammation (enflure) ou ralentir l'action du système immunitaire.

Les médicaments sans ordonnance peuvent être achetés dans une pharmacie ou un magasin sans nécessiter d'ordonnance. Parlez avec votre équipe de soins de santé avant de prendre tout médicament sans ordonnance afin de vérifier que cela ne présente aucun danger pour vous.

Les analgésiques sans ordonnance peuvent être :

- de l'acétaminophène (Tylenol™);
- de l'ibuprofène (Advil™ ou Motrin™)
- des décontracturants musculaires (comme Robaxacet™) et des gels (comme Voltaren™)

Les analgésiques sont généralement plus efficaces lorsqu'ils sont pris à heure fixe. Il est plus facile de prévenir la douleur que de l'éliminer une fois qu'elle est installée. Votre équipe de soins de santé collaborera avec vous pour assurer votre bien-être à tout moment. Ne gardez pas vos analgésiques au cas où la douleur s'aggraverait.

Une douleur paroxystique désigne toute forme de douleur qui survient entre vos doses régulières d'analgésiques. Les douleurs paroxystiques peuvent apparaître soudainement et sans que vous vous y attendiez. L'apparition de douleurs paroxystiques ne signifie pas que votre cancer s'aggrave ou que vous souffrez d'une nouvelle pathologie.

Pour éviter l'apparition des douleurs paroxystiques, prenez vos analgésiques à l'heure prévue, même si vous ne ressentez aucune douleur.

Choses importantes à savoir lorsque vous prenez des opioïdes

Les opioïdes peuvent entraîner une constipation.

Votre équipe de soins de santé peut vous faire prendre chaque jour un laxatif pour vous aider à aller à la selle lorsque vous prenez ce type de médicaments.

Il est normal de vous inquiéter au sujet du risque d'accoutumance ou de dépendance.

L'accoutumance aux opioïdes n'est pas fréquente chez les personnes atteintes d'un cancer, mais cela peut arriver même si les opioïdes sont pris selon les recommandations du médecin.

Une dépendance n'est pas une accoutumance. La dépendance désigne la situation dans laquelle votre corps s'habitue à un médicament suite à une prise régulière. Des symptômes désagréables peuvent survenir si vous arrêtez trop rapidement la prise de ces médicaments. Votre équipe de soins de santé vous aidera à établir un plan pour arrêter progressivement la prise de vos analgésiques.

Si les analgésiques ne parviennent plus à apaiser vos douleurs

Pour de nombreuses raisons, vos douleurs peuvent empirer ou devenir plus difficiles à apaiser. Votre équipe de soins de santé pourrait avoir besoin de changer la posologie ou le type d'analgésiques que vous prenez.

Votre équipe de soins de santé peut vous aider dans les cas suivants :

- Vous avez des difficultés à penser à prendre vos comprimés;
- Vous avez besoin d'aide pour organiser la prise de vos comprimés au bon moment;
- Vous avez raté une dose de médicament;
- Vous sentez que vos analgésiques ne sont pas aussi efficaces qu'ils le devraient;
- Vous constatez des effets secondaires à la prise de vos analgésiques.

Cannabis (marijuana) contre les douleurs

De nombreuses personnes atteintes d'un cancer aimeraient essayer différentes formes de cannabis pour soulager leurs symptômes et effets secondaires.

Demandez à votre équipe de soins de santé si le cannabis pourrait vous aider à soulager vos douleurs.

Pratiquez une activité physique ou bougez pour soulager les douleurs

De simples petits mouvements ou exercices peuvent vous aider à apaiser vos douleurs. Parlez à votre équipe de soins de santé pour savoir quelles activités sont adaptées à votre cas.

Vous pourriez essayer ce qui suit :

- Levez-vous pour aller vous chercher un verre d'eau ou une collation;
- Restez assis plutôt qu'allongé;
- Marchez jusqu'au bout de votre rue ou d'un bout à l'autre de votre couloir;
- Étirez-vous doucement.

Si vous pratiquez déjà une activité physique, demandez à votre équipe de soins de santé si vous pouvez continuer votre routine en toute sécurité.

Votre équipe de soins de santé peut aussi vous proposer de consulter :

- un physiothérapeute;
- un ergothérapeute;
- un massothérapeute autorisé.

Pour de plus amples renseignements sur la pratique d'une activité physique, consultez notre guide et notre fiche de définition des objectifs (cancercare.on.ca/symptoms).

Prenez soin de votre esprit et de votre corps

Votre esprit, votre corps et vos sentiments sont étroitement liés. Le processus de prise en charge des douleurs peut s'avérer bouleversant et stressant, et ces sentiments peuvent aggraver ces douleurs.

Ces petits conseils peuvent vous aider :

- Parlez à une personne de confiance de ce que vous ressentez par rapport à vos douleurs;
- Parlez à votre équipe de soins de santé ou à un conseiller;
- Parlez à votre chef spirituel ou religieux si cela vous réconforte;
- Rejoignez un groupe d'entraide ou d'autogestion de la douleur pour apprendre à gérer vos douleurs; Demandez à votre équipe de soins de santé des renseignements sur les programmes existant dans votre collectivité.

Les activités ci-dessous peuvent vous aider à vous détendre ou à éviter de penser à vos douleurs :

- Exercices de respiration profonde ou de méditation;
- Activités agréables pour vous comme les casse-têtes, les travaux manuels, les loisirs ou la télévision;
- Marche en extérieur, jardinage, profiter de la nature, lecture ou musique.

Si vos douleurs vous rendent triste, nerveux ou inquiet, parlez-en à votre équipe de soins de santé.

Traitements contre le cancer

La radiothérapie peut aider à apaiser les douleurs, en particulier chez les personnes atteintes d'un cancer qui a atteint les os.

La chimiothérapie peut aussi aider à soulager les douleurs de certaines personnes.

Application de chaud ou de froid

Appliquer du chaud ou du froid sur votre corps peut soulager les douleurs légères liées au cancer. La chaleur peut soulager les courbatures et le froid peut aider à engourdir une zone.

L'application de chaud et de froid peut être dangereuse si vous suivez une radiothérapie, une chimiothérapie ou si vous souffrez d'engourdissement dû à la lésion d'un nerf.

Consultez votre équipe de soins de santé avant d'appliquer du chaud ou du froid.

Thérapies complémentaires

Les thérapies complémentaires sont des traitements que vous pouvez essayer en parallèle de vos traitements classiques contre le cancer pour soulager vos douleurs. Parlez avec votre équipe de soins de santé avant d'essayer toute thérapie complémentaire afin de vérifier que cela ne présente aucun danger pour vous.

Vous pourriez essayer ce qui suit :

- Massothérapie
- Aromathérapie
- Musicothérapie
- Réflexologie
- Acupuncture
- Neurostimulation transcutanée (technologie TENS)
- Reiki
- Hypnothérapie

Pour de plus amples renseignements sur ces thérapies complémentaires, consultez le site Web de la Société canadienne du cancer à cancer.ca

Parlez à votre équipe de soins de santé des douleurs que vous ressentez.

N'ayez pas peur de dire à votre équipe de soins de santé que vous souffrez.

Décrivez les douleurs que vous ressentez aux membres de votre équipe de soins de santé.

Votre équipe de soins de santé doit connaître en détail vos douleurs pour être capable de vous aider à vous sentir mieux.

Réfléchissez aux réponses que vous pourriez donner aux questions suivantes pour décrire les douleurs que vous ressentez aux membres de votre équipe de soins de santé :

- Que ressentez-vous? Est-ce une sensation de brûlure, une douleur continue, une douleur aiguë, une douleur lancinante?
- Diriez-vous que votre douleur est légère, modérée ou intense?
- Qu'est-ce qui apaise vos douleurs? Qu'est-ce qui les aggrave?
- Vos douleurs disparaissent-elles ou diminuent-elles lorsque vous prenez vos médicaments?
- Vos douleurs vous empêchent-elles de pratiquer vos activités de la vie quotidienne et de prendre soin de vous?
- Vos douleurs vous causent-elles du stress?

Tenez un journal sur vos douleurs pour en faire le suivi

Un journal des douleurs est un carnet dans lequel vous noterez tous les détails liés aux douleurs que vous ressentez. Cela vous aidera à voir l'évolution de vos douleurs au fil du temps et ce qui les apaise ou les aggrave.

Voici un modèle de journal* que vous pouvez utiliser pour consigner tous les renseignements sur vos douleurs.

Date	Heure	Évaluez votre douleur sur une échelle de 0 à 10 (0 étant une absence de douleur et 10 étant la pire douleur possible)	Où ressentez-vous ces douleurs?	Que ressentez-vous? (p. ex., picotements)	Que faisiez-vous lorsque vous avez commencé à ressentir la douleur?	Nom des médicaments que vous prenez et posologie	Techniques non médicamenteuses testées (p. ex., activité physique, acupuncture)	Combien de temps a duré la douleur?	Remarques

*Modèle de l'American Cancer Society

Témoignage d'un patient :

« Le journal des douleurs est un excellent outil de communication entre mon médecin et moi. Ainsi nous pouvons ensemble comprendre comme ajuster mon traitement pour que je me sente mieux. »

Points importants :

- Vous ne devez pas nécessairement vivre dans la douleur. Les douleurs liées au cancer peuvent être traitées pour vous offrir plus de confort.
- L'utilisation d'analgésiques et d'autres traitements sera probablement le plus efficace pour soulager vos douleurs.
- Parlez régulièrement à votre équipe de soins de santé des douleurs que vous ressentez. Informez-les à chaque fois que vous ressentez un changement.

Les sources de renseignements sur les douleurs liées au cancer

Vous trouverez sur les sites Web ci-dessous de plus amples renseignements et des services de soutien.

Sites Web :

- Santé Ontario (Action Cancer Ontario) : cancercare.on.ca
- Société canadienne du cancer : cancer.ca Téléphone : 1-888-939-3333

Services de soutien :

Répertoire des services à la communauté de la Société canadienne du cancer : <https://csl.cancer.ca/fr>

Service de jumelage de la Société canadienne du cancer : <https://www.cancer.ca/fr-ca>

Pour de plus amples renseignements sur la gestion d'autres symptômes, veuillez consulter la page : cancercare.on.ca/symptoms

Remarques :

Les recommandations de ce guide sont fondées sur des données probantes publiées et le consensus de spécialistes.

Le journal des douleurs de l'American Cancer Society se trouvait ici au moment de l'impression du présent document : cancer.org/acs/groups/cid/@nho/documents/webcontent/pain-diary.pdf

Ce guide, créé par Santé Ontario (Action Cancer Ontario), est destiné aux patients pour les renseigner sur les douleurs qu'ils peuvent ressentir. Il doit être utilisé à titre informatif uniquement et ne remplace pas un avis médical. Ce guide ne contient pas tous les renseignements existants sur la gestion de la douleur. Faites toujours part de vos questions ou commentaires à votre équipe de soins de santé. L'information contenue dans ce guide ne crée pas une relation médecin-patient entre vous et Santé Ontario (Action Cancer Ontario).

Santé Ontario (Action Cancer Ontario) conserve tous les droits d'auteur, marques de commerce et tout autre droit lié au matériel contenu dans ce guide, notamment tout le texte et toutes les images. Aucune partie de cette ressource ne peut être utilisée ou reproduite à des fins autres que personnelles, ou distribuées, transmises ou « dédoublées » de quelque manière que ce soit, ou par aucun moyen, sans la permission écrite préalable de Santé Ontario (Action Cancer Ontario).

Pour consulter d'autres guides destinés aux patients, visitez la page :

cancercare.on.ca/symptoms

Vous voulez obtenir cette information dans un format accessible?

1-877-280-8538, ATS 1-800-855-0511, info@ontariohealth.ca