

Les six piliers d'une bonne gestion de la douleur

Aucun de ces six leviers ne fait de miracle isolément. Ensemble, ils déterminent la capacité de votre corps à encaisser et à récupérer — bien plus que n'importe quelle technique manuelle.

Le principe : capacité contre charge

Imaginez un seau. Ce qui rentre dedans : le travail, l'entraînement, les nuits courtes, les soucis, la maladie. La taille du seau, c'est votre capacité à encaisser. La douleur apparaît quand ça déborde. On peut agir sur les deux : **réduire ce qui rentre, ou agrandir le seau**. Les six piliers ci-dessous agrandissent le seau.

01 · Le mouvement

C'est le pilier avec le plus de preuves, tous types de douleurs confondus. Pas « le bon sport » : **du mouvement, régulièrement, que vous aimez assez pour le répéter**. La marche compte. Le jardinage compte.

- + **La cible** : 150 minutes d'activité modérée par semaine, plus deux séances de renforcement. Si vous en êtes loin, la marche quotidienne de 20 minutes est déjà un immense progrès.
- + **Le renforcement musculaire** n'est pas réservé aux sportifs. Après 40 ans, c'est probablement l'investissement santé le plus rentable qui existe.
- + **Cassez la sédentarité** : se lever 2 à 3 minutes toutes les heures change davantage la donne qu'une posture « parfaite » tenue huit heures.

02 · Le sommeil

Le lien entre douleur et sommeil marche dans les deux sens, mais pas à parts égales : **une mauvaise nuit prédit mieux la douleur du lendemain que la douleur ne prédit la mauvaise nuit**. Le sommeil abaisse le seuil de l'alarme. C'est l'antidouleur le plus puissant dont vous disposez, et il est gratuit.

La fiche n° 04 y est entièrement consacrée. Trois réflexes pour commencer : une heure de lever fixe, de la lumière dans l'heure qui suit le réveil, pas de caféine après 14 h.

03 · L'alimentation

Aucun aliment ne soigne une douleur, et méfiez-vous de qui vous vendra le contraire. Ce qui est documenté, c'est l'effet global d'une alimentation riche en végétaux, en fibres et en protéines suffisantes sur l'inflammation de fond, la récupération et le poids.

- + **Des protéines à chaque repas** (environ 1,2 à 1,6 g/kg/jour si vous reprenez le sport ou récupérez d'une blessure) : c'est le matériau de la réparation.
- + **Des végétaux variés**, le plus possible non transformés.
- + **Réduire les produits ultra-transformés** plutôt que traquer un aliment coupable.

04 • La gestion du stress

Le stress ne rend pas votre douleur imaginaire : il abaisse littéralement le seuil de déclenchement de l'alarme. Un système nerveux en alerte permanente interprète plus vite les signaux comme dangereux.

- + Une pratique respiratoire lente de 5 minutes par jour (expiration plus longue que l'inspiration) suffit à produire un effet mesurable.
- + Identifiez la source principale plutôt que d'ajouter une technique de plus : parfois la meilleure intervention est une conversation difficile, pas une application de méditation.
- + Si l'anxiété ou l'humeur prennent le dessus, un accompagnement psychologique n'est pas un aveu d'échec : c'est un traitement de la douleur.

05 • Les relations

C'est le pilier dont personne ne parle en cabinet, et l'un des mieux documentés. L'isolement augmente la perception douloureuse ; le soutien social la diminue. Se sentir compris, entouré, utile aux autres modifie la manière dont le cerveau évalue le danger.

En pratique : reprendre une activité collective, même modeste, agit sur votre douleur. Un club, un cours, une marche à deux le dimanche — ça compte autant que les exercices.

06 • Les substances

Alcool, tabac, et automédication au long cours. Le tabac ralentit la cicatrisation et est associé à davantage de douleurs chroniques. L'alcool endort mais détruit la structure du sommeil profond — vous dormez sans récupérer. Quant aux antalgiques : utiles et légitimes en phase aiguë, ils deviennent contre-productifs quand ils remplacent le mouvement au long cours.

Par où commencer, concrètement

N'attaquez pas les six en même temps : c'est le meilleur moyen d'abandonner en dix jours. **Choisissez le pilier le plus dégradé chez vous en ce moment** — souvent le sommeil ou le mouvement — et tenez une seule action pendant trois semaines. Puis ajoutez la suivante. Les effets s'accumulent ; la précipitation, non.

Pilier	La plus petite action utile	Le signe que ça marche
Mouvement	20 min de marche par jour, à heure fixe	Vous bougez sans y penser
Sommeil	Se lever à la même heure, week-end compris	Réveils plus faciles
Alimentation	Une source de protéines au petit-déjeuner	Moins de fringales
Stress	5 min de respiration lente	Vous détectez la tension plus tôt
Relations	Un rendez-vous social par semaine	Vous l'attendez avec plaisir
Substances	Deux soirs sans alcool de plus par semaine	Nuits plus continues

Cadre inspiré des six piliers de la *Lifestyle Medicine* (American College of Lifestyle Medicine), adaptés ici à la prise en charge de la douleur. Document d'information ; il ne remplace pas un avis médical, en particulier en cas de pathologie chronique ou de traitement en cours.

Une question, un doute ? Parlons-en.

Ce document est un support d'information. Il ne remplace ni un examen clinique, ni l'avis de votre médecin. En cas de doute, contactez-moi : c'est fait pour ça.

06 84 53 24 26

2 rue Canton, 34090 Montpellier
osteosud@gmail.com

Rendez-vous en ligne : doctolib.fr