



# Douleur Canada

Notre réseau d'action canadien

## THÉRAPIES NON CONVENTIONNELLES

Les thérapies complémentaires peuvent aider à gérer la douleur. Certaines de ces thérapies peuvent réduire l'inflammation, diminuer la tension musculaire causée par la douleur ou favoriser la relaxation générale. D'autres peuvent aider votre corps à libérer des substances chimiques qui peuvent renforcer les effets des médicaments contre la douleur et d'autres thérapies médicales. Vous avez peut-être entendu les expressions « thérapie non conventionnelle » et « thérapie parallèle » utilisées pour désigner les mêmes choses. Ces expressions peuvent être combinées en une seule, celle de médecine non conventionnelle et parallèle. Cependant, il existe une différence entre une thérapie non conventionnelle et parallèle :

Une thérapie non conventionnelle accompagne souvent le traitement médical classique.

Une thérapie parallèle remplace souvent le traitement médical classique.

Voici quelques stratégies à adopter si vous souhaitez ajouter des thérapies non conventionnelles à votre plan de gestion de la douleur :

## PARLEZ AVEC VOTRE FOURNISSEUR DE SOINS DE SANTÉ

Parlez à votre fournisseur de soins de santé lorsque vous envisagez une médecine non conventionnelle et parallèle pour déterminer si vous pourriez en bénéficier. Selon le type de médecine non conventionnelle et parallèle que vous envisagez, il vaut peut-être mieux en parler avec votre médecin, votre pharmacien, votre physiothérapeute ou votre infirmière.

De nombreuses personnes utilisent peut-être déjà des médicaments ou des techniques traditionnelles pour soulager leur douleur. Veillez à informer votre fournisseur de soins de santé de tout produit ou de toute technique que vous utilisez déjà. Les médicaments traditionnels peuvent jouer un rôle important dans votre plan de gestion de la douleur et ne doivent donc pas remplacer les soins médicaux.

## **NATUREL NE SIGNIFIE PAS NÉCESSAIREMENT SANS DANGER**

Parfois, les gens pensent que si un produit est naturel, il est sans danger. Or, les produits naturels peuvent également être nocifs. Il faut donc les utiliser avec précaution.

## **PRUDENCE À L'ÉGARD DES SUPPLÉMENTS OU DES VITAMINES**

Certains suppléments ou certaines vitamines peuvent aider à gérer la douleur chronique. Selon des études, par exemple, certains types de suppléments peuvent soulager les personnes souffrant de douleurs si elles manquent de ces nutriments dans leur alimentation. Cependant, trop de suppléments ou de vitamines peuvent être nocifs, il est donc important de faire attention.

### **Étapes pour consommer des suppléments et des vitamines en toute sécurité :**

Informez votre fournisseur de soins de santé si vous prenez déjà des suppléments ou si vous envisagez d'en prendre de nouveaux.

Certains suppléments et certaines vitamines ne peuvent être pris avec certains médicaments. Veillez donc à informer votre pharmacien si vous prenez des suppléments.

Certaines maladies chroniques (par exemple, le diabète, les maladies rénales) peuvent accroître le risque d'effets secondaires négatifs des suppléments et des vitamines.

## **VÉRIFIEZ LES RENSEIGNEMENTS**

Malheureusement, certaines thérapies sont des arnaques. Si vous avez des doutes au sujet d'une thérapie, voici quelques éléments à vérifier :

1. Y a-t-il des « signaux d'alarme »? Méfiez-vous de ce qui suit :
  - Des affirmations qui sont trop belles pour être vraies. Rappelez-vous qu'aucune thérapie ne pourra jamais guérir toutes les douleurs chez toutes les personnes.
  - Il n'a pas d'effets secondaires répertoriés. Tous les traitements ont une sorte d'effet secondaire, même s'il n'est que mineur.
2. Parlez-en à un fournisseur de soins de santé.
3. Vérifiez l'entreprise auprès du Better Business Bureau pour voir si elle a fait l'objet de plaintes : [www.bbb.org](http://www.bbb.org)

4. Consultez une source indépendante fiable en ligne comme Medline Plus Drug Information.

## RESSOURCES (EN ANGLAIS SEULEMENT)

- [Live Plan Be section on complementary therapies](#)
- [Consultez les épisodes du balado Pain Waves sur les diverses thérapies non conventionnelles](#)
- [Considering complementary approaches](#)
- [Minding your body: Interoceptive awareness, mindfulness and living well](#)
- [Medline Plus drug information](#)
- [National Center for Complementary and Integrative Health](#)



Ce programme est réalisé grâce à une contribution financière de Santé Canada. Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.