



## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### La Ligue contre le rhumatisme explique la douleur

Brochure sur le traitement de la douleur accessible aux profanes

Zurich, 13.04.2022

**Que se passe-t-il lorsque nous ressentons de la douleur? Quels processus se déroulent dans notre corps? Et comment se fait-il que des douleurs subsistent, même si la véritable cause a disparu? Le nouveau livret de la Ligue contre le rhumatisme «Comprendre la douleur. Éviter la chronification» se penche sur le rôle du cerveau dans l'assimilation de la douleur et révèle des moyens de lutter contre la chronification.**

«La douleur naît dans la tête, pas dans les tissus», explique Martina Rothenbühler de la Ligue suisse contre le rhumatisme et auteure du nouveau livret. «Les personnes qui savent ce qui se passe dans leur corps lorsqu'elles ressentent des douleurs sont mieux armées pour lutter contre les douleurs chroniques ou chronicisées.» Le livret de 24 pages montre quels processus ont un impact sur notre perception de la douleur et comment briser le cercle vicieux des douleurs chroniques.

#### Comment fonctionne la douleur

La douleur nous avertit en cas de lésion tissulaire – dans l'idéal, avant même que le tissu ne soit réellement endommagé. C'est le système d'alarme de notre corps et elle revêt donc une importance vitale. La moelle épinière et le cerveau collaborent étroitement dans le traitement de la douleur. La moelle épinière effectue un premier tri des informations en provenance des tissus, le cerveau décide si la douleur est déclenchée et avec quelle intensité.

#### Qu'est-ce que la douleur chronique?

La douleur chronique est le résultat d'un enchaînement de facteurs biologiques, émotionnels et psychiques qui se renforcent mutuellement de manière négative. Si les stimuli persistent et que les signaux sont mal traités, il suffit, au fil du temps, de stimuli moins intenses pour produire de la douleur. En effet, les stimuli douloureux forment des schémas de perceptions, de mouvements et d'émotions qui sont sans cesse réactivés lors d'expériences similaires et qui s'ancrent de plus en plus profondément. La douleur chronique est réelle. Elle n'est pas imaginaire. Il ne s'agit toutefois pas d'un indicateur fiable de l'ampleur de la blessure ou du danger pour le corps.

#### Des clarifications et des coups de pinceau contre les faux schémas de douleur

La complexité du sujet n'a d'égale que la simplicité de la nouvelle brochure. Elle ne contient pas de termes techniques compliqués, explique le traitement de la douleur en termes simples et est égayée par des dessins de l'illustrateur bâlois Nicolas d'Aujourd'hui.





**Rheumaliga Schweiz**  
**Ligue suisse contre le rhumatisme**  
**Lega svizzera contro il reumatismo**



## Comprendre la douleur - Éviter la chronification

24 pages

Disponible en allemand, français et italien

Commande gratuite sur [rheumaliga-shop.ch](http://rheumaliga-shop.ch) (F 1000)

### Auteure

Martina Rothenbühler, physiothérapeute diplômée HES, CAS Schmerz Basic, Ligue suisse contre le rhumatisme

### Comité consultatif

Dr méd. Michael Gengenbacher, directeur médical de l'appareil locomoteur et de la médecine interne, ZURZACH Care

Martina Berchtold-Neumann, psychologue diplômée, FSP, Stein am Rhein

Martina Roffler, physiothérapeute diplômée HES, Ligue suisse contre le rhumatisme

### Informations complémentaires

Marianne Stäger, publications & imprimerie, tél. 044 487 40 65, [m.staeger@rheumaliga.ch](mailto:m.staeger@rheumaliga.ch)

---

### La Ligue suisse contre le rhumatisme

La Ligue suisse contre le rhumatisme est une organisation faîtière regroupant 19 ligues cantonales et régionales contre le rhumatisme et six organisations nationales de patient·e·s. Elle s'engage en faveur des personnes souffrant de rhumatisme, et met à la disposition des personnes intéressées, des médecins et des professionnel·le·s de la santé des informations, un service de conseil, des cours, une offre de formation continue et des moyens auxiliaires. Créeé en 1958, la Ligue suisse contre le rhumatisme a reçu le label qualité délivré par la Zewo aux organisations d'utilité publique.

