

## Traitement non pharmacologique de la douleur chronique (MMD 8800)

**Jean Drouin M.D.**

1

### DIVULGATION DE CONFLITS D'INTÉRÊT POTENTIELS DU PRÉSENTATEUR

- > Enseignant : Jean Drouin, MD
- > Relations avec des intérêts commerciaux :
- > Subventions/soutien à la recherche : Bureau des conférenciers/honoraires : Mylan, Lilly, Bayer, Abbott, Paladin, Merck, Organon, Solvay, Acerus.

2

### Jean Drouin M.D.

- Diplôme Médecine, l'Université Laval, Québec (1973) MD et LMCC.
- Professeur de clinique au département de Médecine Familiale, Université Laval, Québec.
- Professeur chargé de cours à l'Université Laval, Québec, Pathologie humaine, 1979-2013
- Professeur chargé de cours à l'Université Laval, Québec, physiopathologie et pharmacothérapie en santé de la femme et de l'homme, Faculté de Pharmacie, 2010.
- Chef de service Clinique de Planning familial du CHU de Québec ( CHUL et SFA) 2001-
- Directeur, Fondateur de la clinique d'Andropause de Québec, 1999.
- Responsable du Colloque annuel en santé de l'homme, 2005-
- Chroniqueur et vulgarisateur en santé dans les médias (Radio, TV)
- Responsable de formations et d'ateliers sur « La gestion du stress et la qualité de vie au travail » et sur « La préparation à la retraite en santé » pour des programmes d'aide aux employés d'organismes publics, para-publics et privés à travers toute le Québec.
- Conseiller médical et enseignement sur les médecines alternatives et complémentaires MAC's pour différents groupes de professionnels.
- Conférencier sur les médecines intégrées en Santé au Québec (Université Laval) et à l'étranger.
- Consultant à la rédaction de deux ouvrages pour Selection du Readers Digest.
- «Vaincre la douleur» et « La médecine de la Nature »
- Conseiller expert dans plusieurs causes en comité de discipline de corporations professionnelles.
- Auteur du livre « *Cultures viv.* », Editions Le Dauphin Blanc, 2006.
- Auteur du livre « *Vivre en sursis* », Editions Le Dauphin Blanc, 2008.
- Auteur du livre « *Le couple en pause* », Editions Le Dauphin Blanc, 2013.
- Co-auteur du livre « *Les Exercices qui vous soignent* », Tome I, II et III, Les éditions de l'Homme, 2011, 2014 et 2015.
- Co-auteur du livre « *Se mettre en forme avec la marche* », Les Editions de L'Homme, 2018.
- Co-auteur du livre « *Des Gars dans les Plats* », Les éditions
- Membre de l'Union des Artistes du Québec.
- Formation en Médecine Chinoise - Acupuncture (1980)
- Formation en médecine manuelle - Ostéopathie (1986)
- Formation en médecine naturelle - Homeopathie (1990)
- Révisé octobre 2019.

3

### Objectifs:

1. Comprendre le cadre d'intervention en médecine intégrative;
2. Revoir les principales approches complémentaires et alternatives utilisées dans la douleur chronique;
3. Développer une approche critique face à ces interventions en médecine intégrative.

4

### La douleur:

- Aigue: 0-7 jours (traumatisme)
- Sub aigue: 7 jours – 3 mois
- Chronique: au delà du temps habituel de guérison d'une maladie
  - ✓ Inflammation
  - ✓ Dégénératif

5

### LES TYPES DE DOULEURS:

6

**LA DOULEUR nociceptive:**

- Résulte des nerfs qui conduisent la douleur périphérique.

7

**a) Douleur somatique:**

- Provient de:
  - ✓ La Peau
  - ✓ Les Muscles
  - ✓ Les Ligaments
  - ✓ Les Os (Articulations)

8

**b) Douleur viscérale:**

- Provient d'un organe interne (douleur référée)

9

**LA douleur neuropathique:**

Dysfonction système nerveux central

Symptômes:

- Chocs électriques
- Brûlures
- paresthésies

10

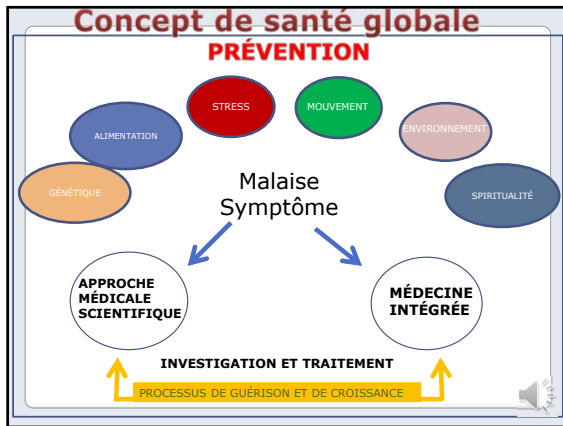
**Évaluation de base:**

- Mode d'apparition:
  - Durée
  - Localisation et irradiation
  - Type de douleur
  - Intensité
  - Facteurs aggravants et de soulagement
  - Fluctuation dans le temps
  - Impact
  - Symptômes associés

11

**Plan de soins:**

12



13

### Analyse multimodale

- Médicaments:
  - AINS
  - Opioides
  - Blocs facettaires
- Physiothérapie
- Chiropractie
- Kinésiologie
- Ostéopathie
- Massothérapie
- Exercices

14

## Santé intégrative.

Rosenthal et al, 2014.

**Recherche:**  
 Une analyse qualitative de diverses définitions de la médecine intégrative et de la santé.  
 Beth Rosenthal, MPH, MBA, PhD

15

### Définition:

ATTENTION:  
 basée sur la globalité de la personne:

- Physique,
- Émotionnelle,
- Mentale,
- Sociale,
- Spirituelle.

16

- Une pratique orientée sur les grands principes de santé optimale ( promotion prévention)

17

- Valorisation de l'autogestion de la santé et de la maladie.

18

- Considère les données probantes et des pratiques émergentes.

19

- Combinaison sécuritaire des approches thérapeutiques conventionnelles et complémentaires.

20

- Collaboration interprofessionnelle.

21

- Le respect de la culture et des préférences de soins et approches thérapeutiques.

22

**Selon un rapport de l'Institut Fraser (2017) les préoccupations :**

1. Accès à l'information
2. Accès à la pratique et à la collaboration interdisciplinaire en santé intégrative pour les professionnels de la santé
3. Accès à la santé intégrative pour les citoyens (information fiable)
4. Accès à la recherche - actions

23

**72<sup>ième</sup> WHO Assembly**  
May, 21, 2019

- La médecine intégrative manque de données probantes;
- Nécessité d'établir un monitoring des pratiques de médecines intégratives dans les 179 pays participants.
- Médecine de tradition VS Médecine complémentaire

24

**La médecine intégrative:**

Clarifier la nomenclature:

**MÉDECINES:**

- Alternative;
- MAC's
- Complémentaires;
- Douces;
- Globale.

25

**Médecine conventionnelle:**

- Médecine occidentale;
- Médecine la plus répandue;
- Système de soins canadien;
- Données probantes uniquement.

26

**Médecine alternative:**

Substitue d'autres voies thérapeutiques à la médecine conventionnelle.

- **Moyens thérapeutiques:**
  - Naturopathie;
  - Chiropractie;
  - Phytothérapie;
  - Herboristerie;
  - Homéopathie;
  - Aromathérapie.

27

**Médecine COMPLÉMENTAIRE:**

Usage thérapeutique non conventionnelle.

- **Moyens thérapeutiques:**
  - Acupuncture;
  - Tai - chi;
  - Yoga;
  - Médecine Ayurvédique;
  - Médecine Amérindienne;
  - Hypnose.

28

**Mais quelle science?**

Données probantes

Vs

placebo

29

**Médecine Traditionnelle chinoise**

- Les fondements:
  - **Yin Yang:** symboles de la bipolarité des choses;
  - **Le concept Qi:** l'énergie de l'être;
  - **La dynamique des cinq Éléments:** bois, feu, terre, métal, eau.
- Philosophie et une façon de concevoir le monde ayant de larges assises millénaires, culturelles, spirituelles et sociales.

30

### Médecine Traditionnelle chinoise

- 5 disciplines:
  - Acupuncture;
  - Diététique;
  - Massage Tui Na;
  - Pharmacopée;
  - Exercices énergétiques (Qi Gong).

31

### Les premières recherches SUR L'ACUPUNCTURE:

32

### Les endorphines

33

34

Fig. 1. Chang's hypothesis for the analgesic effects of acupuncture<sup>10</sup>

At low frequency (1 Hz), EA may stimulate the nucleus (NA) to release enkephaline which will centrally stimulate the opiate receptor (OR) and/or pain, serotonin and norepinephrine are produced. The neurotransmitters involved in the RN and RM systems respectively. In parallel, EA may also stimulate the hypothalamus and pituitary to release beta-endorphin or dynorphin. The glutamate

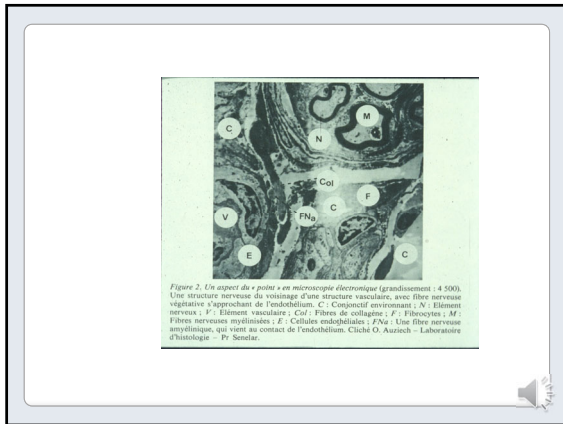
endorphin may either go through the blood-brain barrier or backflow to the hypothalamus or CNS and bind to the opiate receptors in the spinal cord and the brain. In addition, low frequency EA may cause the sequential release of endorphins from the spinal cord interneurons and bind to the opiate receptors in the pain transmitter cells. High frequency (200 Hz) EA appears to stimulate directly the RN and RM descending inhibitory systems, bypassing the endorphin system.

EA: Electroacupuncture  
 S: Sensory Receptor  
 N: Nucleus  
 EN: Enkephalinergic Neuron  
 EI: Endorphin (or Dynorphin)  
 NA: Norepinephrine  
 H: Hypothalamus  
 P: Pituitary  
 PAG: Periaqueductal Gray  
 AN: Alpha Nucleus  
 NR: Nucleus Reticularis  
 DLF: Dorsolateral Funiculus

35

Figure 4. Un point cutané de moindre résistance électrique chez l'homme. L'échelle permet de se rendre compte de l'étendue de la structure histologique du point. La surface de l'épiderme est située en S sur la gauche du cliché. Cliché O. Auziech. Laboratoire d'histologie. Faculté de Médecine de Montpellier. Pr R. Senelar.

36



37

### ► Trois facteurs impliqués dans l'efficacité de l'acupuncture :

1. Réaction inflammatoire mobilisée aux endroits de peau stimulés;
2. Stimulation neurale périphérique = action S.N.C.
3. Support psychologique.

38

### Effet de l'acupuncture en rhumatologie:

- Action sur la douleur intensité;
- La fonction articulaire;
- L'anxiété;
- La Condition générale.

39

### L'action de l'électro acupuncture et laser est-elle plus efficace?

40

L'acupuncture inhibe l'œdème induit par des injections carrageenan en modulant l'expression de certaines cytokines , juste intéressante pour expliquer le mécanisme anti inflammatoire de l'acupuncture.

41

L'effet de l'électro acupuncture sur le stress oxydatif et la réponse inflammatoire chez le rat susceptible de torsion testiculaire.

\* Acrolli &amp; Al . 2014

42

L'action de l'électro acupuncture dans l'asthme:

est reliée:

- ✓ à la balance des Th1 / Th2 cytokines
- ✓ à la réduction de LTB4 (leucotriene B4) et NO (oxyde nitreux)

43

L'électro acupuncture agirait

- ✓ en traitement de l'inflammation (Kinase)
- ✓ en prévenant l'activation de ERK1/2 dans le circuit COX2.

44

►Rôle possible des cytokines:  
IL - 1, IL - 2, IL - 6, et TNF - alpha  
...dans les effets thérapeutiques de l'acupuncture sur l'inflammation.

45

Un des mécanisme d'action proposé:

➡ action de l'acupuncture sur l'axe  
**hypothalamo - hypophyso - surrealien**

46

**ÉTAT ACTUELLE DE LA RECHERCHE**

- Action axe:  
**HYPOTHALAMO - HYPOPHYSO - SURRÉNALIEN**
- SÉROTONINE
- CYTOKINES IL-1, IL-2, IL-6 TNF(alpha)
- RÉCEPTEURS MUSCARINIQUES
- MONOXYDE D'AZOTE (NO)
- Prévenant activation ERK 1/2 dans le circuit COX-2

47

**LE RETOUR DE LA MÉDECINE PAR LES PLANTES:**

- PHYTOTHÉRAPIE
- HERBORISTERIE

48



## Règlement sur les produits de santé naturels

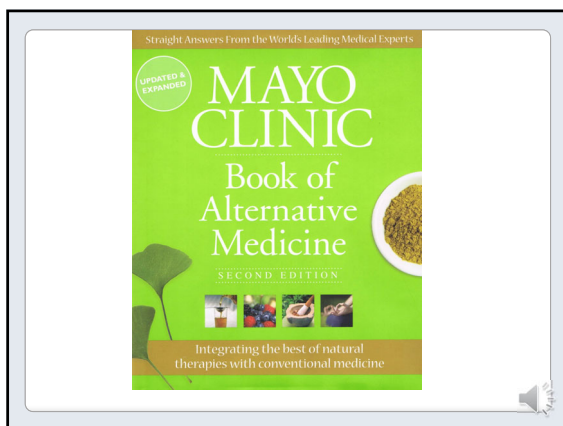
En vigueur depuis janvier 2004 → 2010

- Fabrication – conditions sanitaires
- Licence d'exploitation
- Effets promis basés sur des faits (2008)
  - « Evidence base »
  - Usage traditionnel
- Nécessité d'étiquettes claires
- Numéro d'identification sur chaque produit
  - NPN (2008)
  - DIN-HM (2010)
  - 2016-2017 Santé Canada travaille sur l'étiquetage sur l'identification des produits

49



50



51

## Les plantes adaptogènes:

- Le Ginseng (Panax)
  - anti fatigue          attention HTA
- Eleuthérocoque (Ginseng russe)
  - Action immunostimulante (production de lymphocytes)
  - Effets hypoglycémians
  - Fatigue + hypotension
- Tribulus
  - Utilisé en Inde depuis des millénaires: effets « stéroïdes like »

52

## Les plantes adaptogènes:

- Rhodiola: anti stress
- Maca: action libido - fonction érectile (hauts plateaux Pérou)
- Schisandra : plante tonique chinoise (sport)
- Gelée royale : Anti fatigue

53

## Les plantes les plus utilisées:

- Chardon Marie (foie)
- Camomille (sommeil)
- Millepertuis (dépression)
- Valérianne (sommeil)
- Échinacée IVRS - grippe
- Ail immunité - tension artérielle
- Gingko mémoire - acouphènes
- Palmier nain prostate
- Thé vert Anti oxydant

54

## La réalité:

### L'usage du MILLEPERTUIS dans la dépression légère:

- Santé Canada  
(Bureau des produits naturels)
- Le pharmacien
- Le naturopathe
- Le médecin et son code de déontologie

55

## Les plantes utilisées en cas d'inflammation:

- Saule
- Griffes du chat
- Griffes du diable (Harpagophytum)
- Arnica
- Curcuma
- romarin

56

Eurazian J. 2013;4(1):141-148  
doi:10.1093/eurazian/jkg053, available online at www.eurazianjournal.org

### A randomized double-blind pilot study comparing Doloteffin<sup>®</sup> and Vioxx<sup>®</sup> in the treatment of low back pain

S. Chrabasik<sup>1,2</sup>, A. Model<sup>1</sup>, A. Black<sup>3</sup> and S. Pollak<sup>1</sup>

**Objective.** This randomized, double-dummy, double-blind pilot study of acutely exacerbated low back pain was aimed to inform a definitive comparison between Doloteffin, a proprietary extract of *Harpagophytum*, and rofecoxib, a selective inhibitor of cyclo-oxygenase-2 (COX-2).

**Methods.** Forty-four patients (placebo-anti-inflammatory drug—PAID—group) received a daily dose of Doloteffin containing, *inter alia*, 69 mg of harpagoside for 6 weeks and 44 (non-steroidal anti-inflammatory drug—NSAID—group) received 12.5 mg/day of rofecoxib. All were allowed rescue medication of up to 400 mg/day of tramadol. Several outcome measures were examined at various intervals to obtain estimates of effect size and variability that might be used to decide the most suitable principal outcome measure and corresponding numbers required for a definitive study.

**Results.** Forty-three PAID and 26 NSAID patients completed the study. Ten PAID and 5 NSAID patients reported no pain without rescue medication for at least 5 days of the 6th week of treatment. Eighteen PAID and 12 NSAID patients had more than a 50% reduction in the week's average of their pain scores between the 1st and 6th weeks. The mean percentage decrease from baseline in the pain component of the Arden Index was 23 (s.e. 5.2) in PAID and 26 (s.e. 4.5) in NSAID. The corresponding measures for the overall Arden Index were 11 (CI) and 16 (24) and, for the Health Assessment Questionnaire, 1.05 and 0.71. Tramadol was used by 21 PAID patients and 13 NSAID patients. Fourteen patients in each group experienced 39 adverse effects, of which 28 (13 in PAID) were judged to some degree attributable to the study medication.

**Conclusion.** Though no significant intergroup differences were demonstrable, large numbers will be needed to show equivalence.

Key words: Low back pain, *Harpagophytum procumbens*, COX-2 inhibitor, Randomized double-blind pilot study.

57

## Les médecines manuelles:

- CHIROPRACTIE
- OSTÉOPATHIE
- KINÉSIOLOGIE
- MASSOTHÉRAPIE

58

## Le portrait:

- Chiropraticien: ➤ Ordre professionnel
- Physiothérapeute ➤ Ordre professionnel
- Ostéopathe ➤ Écoles privées au Québec  
Processus de reconnaissance en cours
- Kinésiologue ➤ Formation universitaire à Sherbrooke
- Massothérapeute ➤ Formation écoles privées
- Guérisseurs et ramancheurs

59

## OSTÉOPATHIE:

« Le rôle de l'artère est absolu. »

60

**OSTÉOPATHIE:**

- En 1874, le médecin du Missouri Andrew T Still :

« En mettant les mains sur des zones du corps, il pouvait changer leur physiologie. »

L'ostéopathie venait de naître!

61

**4 grands concepts de l'Ostéopathie:**

- Le rôle de l'artère est absolu
- L'interrelation entre la structure et la fonction (musculo-squelettique, circulatoire, neurologique, viscéraux etc.)
- L'unité fonctionnelle de l'organisme (interdépendance des systèmes)
- La capacité d'autorégulation du corps

62

**L'ostéopathie**

- L'ostéopathe s'appuie sur des connaissances approfondies de l'anatomie, de la physiologie, de la biomécanique, des pathologies.
- Le questionnaire détaillé, l'observation et un sens développé de la palpation constituent ses principaux outils d'analyse.

63

**Nos alliés thérapeutiques dans:**

- Cervicalgies - Dorsalgies
- Lombalgies
- Myalgies
- Tendinopathies
- Douleurs musculosquelettiques
- Les manipulations crâniennes et viscérales
- Drainages lymphatiques.

64

**L'AROMATHÉRAPIE:**

**(huiles essentielles).**

Utilisation médicale des extraits aromatiques de plantes (essences, huiles essentielles, distillation).

➤ Cela la différencie de la phytothérapie qui elle fait usage de l'ensemble des éléments d'une plante.

65

**Les principales huiles essentielles anti inflammatoires:**

- Girofle
- Lavande
- Sauge sclarée

66

### Huile essentielle anti douleur:

- Eucalyptus
- Menthe poivrée
- Clou de girofle

67

### Et l'homéopathie?

- Vos patients en consomment
- Début d'un cours CEDH  
Montréal 17 novembre 2018
- Pratique suivant les données probantes ?

Votre opinion?

68

### Naturopathie:

- Approche préventive de la santé qui vise à équilibrer le fonctionnement de l'organisme par des moyens jugés naturels:
  - ALIMENTATION
  - HYGIÈNE DE VIE
  - PHYTOTHÉRAPIE
  - MASSAGE
  - EXERCICE

69

### Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression

Une intégration du MBSR et de la thérapie cognitive  
Adaptation pour prévenir les rechutes dépressives,





Zindel Segal
John Teasdale
Mark Williams

70

### Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience DE la dépression et Des troubles anxieux \*

Désordres	Symptômes d'anxiété				Symptômes dépressifs			
	N études	Hedges'g	95% IC	Valeur p	N études	Hedges'g	95% IC	Valeur p
Désordres anxieux	7	0.97	0.73 - 1.22	< 0.01	6	0.75	0.58 - 0.91	< 0.01
Dépression	1	0.12	-0.30 - 0.55	0.70	4	0.95	0.71 - 1.18	< 0.01
Désordres douloureux	5	0.44	0.22 - 0.67	< 0.01	6	0.51	0.39 - 0.62	< 0.01
Cancer	8	<b>0.63</b>	0.45 - 0.81	< 0.01	7	<b>0.45</b>	0.34 - 0.55	< 0.01
Problèmes médicaux « stroke »	10	0.61	0.41 - 0.80	< 0.01	9	0.58	0.47 - 0.70	< 0.01
« TBI »	1	0.47	0.01 - 0.94	< 0.05	1	<b>1.01</b>	0.63 - 1.4	< 0.01
Autres	3	0.68	0.35 - 1.02	< 0.01	3	0.68	0.35 - 1.02	< 0.01
TDAH		0.62	0.28 - 0.95	< 0.01		0.62	0.28 - 0.95	< 0.01
Anxiété/humeur		0.63	0.25 - 1.00	< 0.01		0.63	0.25 - 1.00	< 0.01
Tr. alimentaire								
<b>Total</b>		<b>0.63</b>	<b>0.53 - 0.73</b>	<b>&lt; 0.01</b>		<b>0.59</b>	<b>0.51 - 0.66</b>	<b>&lt; 0.01</b>

\*Hofmann S G et coll. The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression. A meta-analytic review. J Consult Clin Psychol. 2010;78(2):169-183.

71

### THÉRAPIE PAR LA PLEINE CONSCIENCE.

- DÉVELOPPÉE ANNÉE 1990
- GROUPE DE PSYCHOLOGUES
  - MÉDITATION
  - THÉRAPIE COGNITIVE

72

**RECOMMANDÉ COMME ÉVIDENCE-BASE...**

... PAR LE « NATIONAL INSTITUTE OF CLINICAL EXCELLENCE (NICE)

➔ PRÉVENIR RECHUTE DE DÉPRESSION.

73

**CIBLE:**

- TENDANCE DÉPRESSIVE
- ANXIÉTÉ
- STRESS

➢ DOULEURS PHYSIQUES ET DÉPENDANCES

74

**PLEINE CONSCIENCE ET MÉDITATION**

- COLLOQUE DES MÉDECINS FRANCOPHONES DU CANADA.

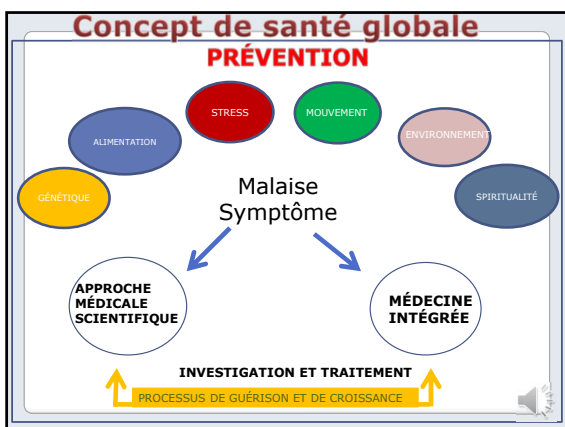
Centre épïc Institut de cardiologie de Montréal  
Actualité Médicale, 6 août 2014.

75

**Témoignages de médecins:**

- Ralentir pour mieux opérer
- Se donner le droit de prioriser sa santé et son bien être
- S'avoir s'arrêter
- La marche, une forme de pleine conscience
- Manger mieux

76



77

**Cas Clinique:**

« J'en ai plein le dos »  
Alain, 39 ans, demande une consultation d'urgence:

- Il a « le dos barré » après avoir jouer au hockey avec ses fils.

78

**ATCD:**

- Diabète léger ( Rx: Metformine)
- Rx: Diète + Exercice

79

**Avant d'appeler d'urgence:**

- Il a pris des bains chauds trois fois par jour et eu des massages de sa conjointe au gel à base de cayenne ( capsaïcine 0.025%)

80

**La capsaïcine stimule la production de la Substance P.**

- Substance P :  
Neuropeptide ayant des fonctions de neurotransmetteur et de neuromodulateur.

81

**Réaction cutanée:**

- Alain a eu une réaction cutanée à la capsaïcine et...
- Il est allé voir un « ramancheur » qui lui a placé des cataplasmes d'argile.

82

**autres auto thérapie:**

- Il a acheté des bandes adhésives à base de - menthol et - camphre « SALONPAS)

Et ensuite essaie le LAKOTA supplément à base de:

- Saule blanc
- Racines de YUCCA
- Griffes du diable
- Glucosamine.

83

**Sans rendez-vous:**

- Je ne peux pas le voir ce matin là car il s'est présenté aux sans rendez-vous:
- Dx: Lombalgies aiguës
- Rx: AINS et Physiothérapie.

84

**Mais à qui référer?**

- Physiothérapie;
- Chiropractique;
- Acupuncture;
- kinésiologue;
- Ostéopathe;
- Aromathérapie;
- Phytothérapie;

CONCEPT SANTÉ GLOBALE.

85

**Est-ce que l'approche utilisée par le patient est logique et peut lui nuire?**

Le médecin  
et  
sa science

↔

Le patient  
et  
ses croyances

86

**2001 : Bill - 2 en Ontario**

- Amendement au code de déontologie médicale;

↓

- Le médecin peut prescrire les MAC'S dans un cadre éthique.

87

**Code de déontologie médicale au Québec**

- *Pratique suivant « L'Évidence-Base »*
- *Utiliser les MAC'S avec recherche*

88

Dr David Eisenberg est la référence aux USA : cimité – NIH, FDA, Fédération of State Medical Board.

- Depuis 2000 il est directeur de la Division for Research and Education in Complementary and Integrative Medical therapy à Harvard.

89

**PLAN**

- Hygiène de base du sommeil:
  - ❖ Méthode de relaxation : training autogène.
- Plantes médicinales:
  - Camomille
  - Tilleul
  - Valériane
  - Rhodiola

INFUSION


90



## Training autogène (Schultz et Luthe)


1. Mon bras } droit } est lourd  
Ma jambe } gauche }
2. Mon bras } droit } est chaud  
Ma jambe } gauche }
3. Mon cœur va calme et bien
4. Ca me respire calme et bien
5. Mon plexus est chaud
6. Mon front est calme et frais

**3 fois**

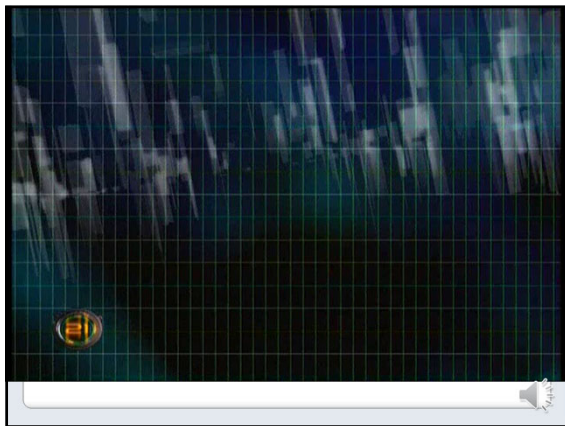


91

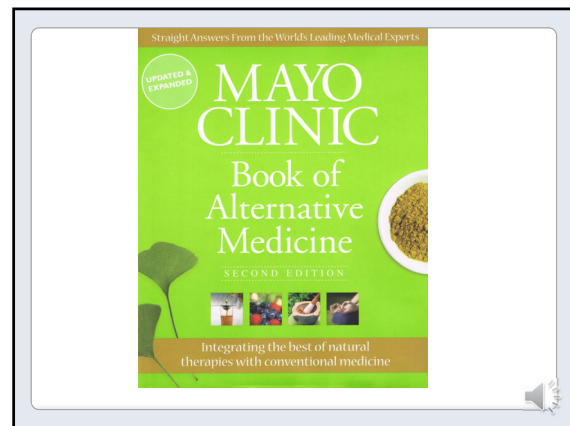
# HYPNOSE



92




93



94

## Nos alliés thérapeutiques dans conditions cliniques :


1. **ARTHRALGIES:**
  - ✓ Glucosamine
  - ✓ Chondroïtine
  - ✓ Acupuncture
  - ✓ Yoga – Taïchi
  - ✓ Griffes du diable (Harpagophyton)
  - ✓ Griffes du chat
  - ✓ Baumes



95

## Nos alliés thérapeutiques dans conditions cliniques :

2. **DOULEURS CHRONIQUES:**
  - ✓ Acupuncture
  - ✓ Massothérapie
  - ✓ Biofeedback
  - ✓ Hypnose
  - ✓ Musicothérapie
  - ✓ Taïchi



96



**Nos alliés thérapeutiques dans conditions cliniques :**

3. **LOMBALGIES:**

- ✓ Médication
- ✓ Physiothérapie
- ✓ Chiropratie
- ✓ Kinésiologie
- ✓ Ostéopathie
- ✓ Massothérapie
- ✓ Phytothérapie
- ✓ Aromathérapie

97

**Douleur chronique**

**Mayo Clinic.**

98

**Traitement conventionnel:**

- Médication
- Infiltration et bloc facettaire
- Stimulation nerveuse (TENS)
- Médication (pompe)
- Stretching – ergonomie
- Counselling
- Exercice

99

**Médecine complémentaire et alternative:**

- Acupuncture
- Imagerie – visualisation
- Massage – hydrothérapie
- Biofeedback
- Hypnose
- Musicothérapie
- Tai chi

100

**Évidence à prouver:**

- Touch thérapie
- Bague magnétique (bracelet)

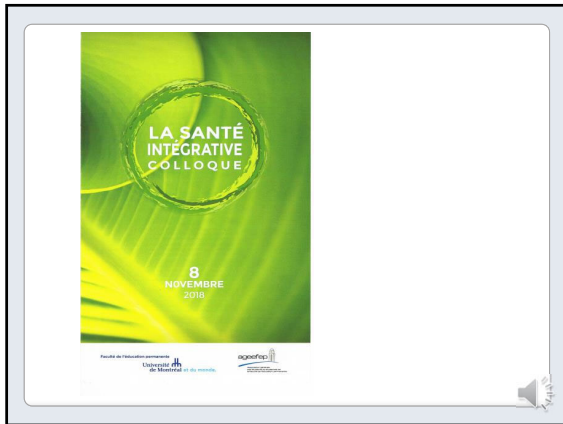
101

**En résumé:**

Les approches non conventionnelles  
Les plus utilisées à intégrer dans la douleur chronique:

1. Hypnose
2. Thérapie pleine conscience
3. Acupuncture
4. Méditation méthode de relaxation

102



103

### Références:

- Page facebook:
- « mouvement pour la santé intégrative du Québec »
- Santé intégrative:

**Une approche globale de la santé et du mieux-être**  
 Nos formations vous permettront d'accompagner une clientèle singulière dans les modifications de son alimentation ou de ses habitudes de vie, tandis que d'autres vous rendront apte à intégrer quotidiennement la pleine conscience en vue d'une meilleure gestion de votre stress et de votre mieux-être global.

- [Introduction à la réduction du stress par la méditation pleine conscience](#)
- [Introduction à l'approche en santé intégrative](#)
- [Alimentation préventive : de la théorie à l'assiette](#)
- [La réduction du stress par la méditation pleine conscience](#)
- [Stratégies d'accompagnement à l'adoption de saines habitudes de vie](#)

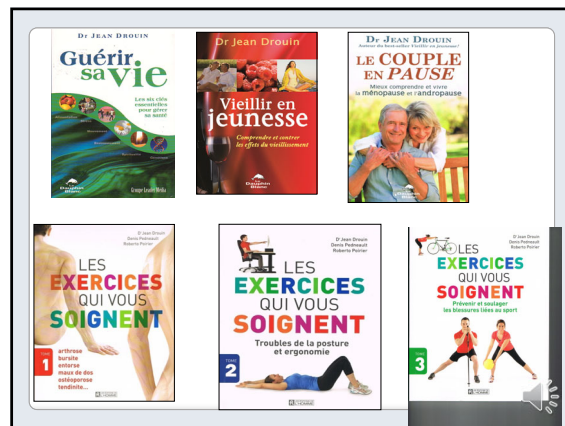
**Formation continue**  
 Université de Montréal  
 Faculté de l'éducation permanente  
 Pavillon 3744, rue Jean-Brillant, 3e étage  
 Métro Côte-des-Neiges, Montréal  
 514 343-5873  
 1 800 363-6943  
 formationcontinue @fep.umontreal.ca

104

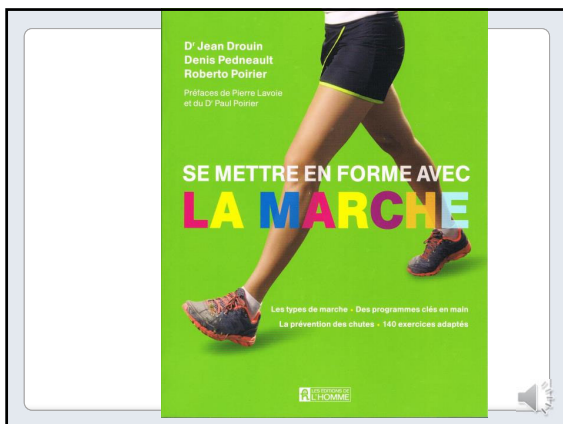
### RÉFÉRENCES:

- [Passeportsante.net](#)
- Commission E (Herbal Medicine, 2000 pp 519)
- Fetrow Charles, « Complementary & Alternative medicines », Spring House, 1999.
- Mayo Clinic Book of Alternative Medicine.
- National center for complementary and alternative medicine (NCCAM) (NIH)
- Livre: **Stratégie de l'OMS pour la médecine traditionnelle pour 2014-2023**. OMS.
- Livre: **Guérir sa vie**.
- Livre: **Vieillir en jeunesse**.
- Livre: **Le couple en pause**.
- Livres: **Les exercices qui soignent**. Tome 1 – 2 et 3.
- Livre: **Se mettre en forme avec La Marche**.
- Moisan Martin, MD **La dérive du système de santé québécois, 2013 et Es-tu en bonne santé, qu'est – ce que cela veut dire?**, 2014 Éditions Dakyl.
- Dr David Eisenberg Est la référence aux USA : cimité – NIH, FDA, Fédération of Statt Medical Board.

105



106



107

MERCI  
 de votre  
 ATTENTION  
 QUESTIONS?

108