



Le concept d'auto-guérison (Self-Healing) pour la prise en charge de la douleur musculosquelettique: une revue fondée sur les preuves

Bill Giannakopoulos, PharmD, Hayet Kechemir, MD, Mohamed Amessou, PhD, et Iva Igracki Turudic, MD

Les directives internationales englobent couramment des approches complémentaires et intégratives dans la prise en charge de la douleur musculosquelettique ; l'objectif étant d'améliorer le bien-être général tout en réduisant simultanément le recours aux traitements pharmacologiques conventionnels et le risque d'effets secondaires qui leur est associé.

La douleur aiguë avertit une personne de la survenue d'un type de blessure ou de stress qui nécessite une attention immédiate. Les troubles musculosquelettiques, qui affectent les os, les muscles, les ligaments, les tendons et les nerfs, constituent l'un des types de douleur les plus fréquents, représentant 14% de la totalité des années perdues en raison d'une invalidité dans le monde [1]. Les déclencheurs connus de la douleur musculosquelettique comprennent l'obésité et la sédentarité, les traumatismes et les blessures, les sollicitations excessives, le vieillissement, l'inflammation ainsi que les troubles mentaux ; les causes sous-jacentes restent toutefois souvent obscures et difficiles à élucider. La douleur musculosquelettique, notamment lorsqu'elle est récurrente, peut avoir une incidence sur la qualité de vie et être responsable d'une altération de l'autonomie et d'une baisse de l'indépendance et de la capacité fonctionnelle. Les études actuelles sur la douleur révèlent que nos organismes possèdent une capacité d'auto-guérison ; étant donné que les médicaments modernes ont permis de soulager les états douloureux, une attention moindre a été accordée à l'exploitation et au développement des pouvoirs d'auto-guérison de notre corps.

Les traitements conventionnels de la douleur musculosquelettique comprennent la rééducation, les médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens et parfois

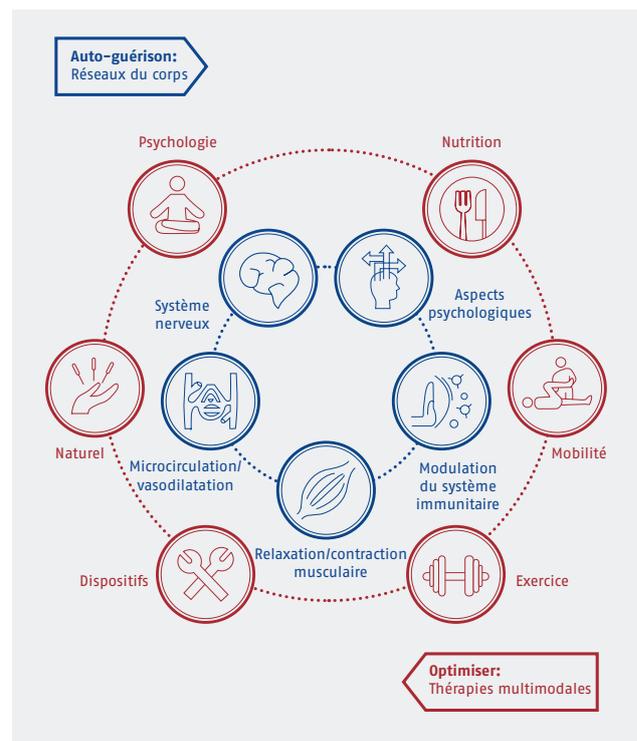


Fig. 1. Le concept d'auto-guérison : systèmes biologiques et modes d'action. Reproduit avec l'autorisation de [2].

aussi, les opioïdes ou la chirurgie. McSwan et al. [2] ont récemment passé en revue les preuves scientifiques à l'appui de l'auto-guérison^a comme concept permettant de prendre en charge la douleur musculosquelettique, les mécanismes sous-

^a L'auto-guérison (Self-Healing) est la capacité innée du corps et de l'esprit à promouvoir des mécanismes permettant de revenir à l'équilibre, afin d'aider à soulager la douleur

^b La médecine complémentaire et alternative comprend les dispositifs médicaux et les pratiques qui ne font pas partie des soins médicaux standard, comme l'acupuncture, l'exercice, les remèdes et dispositifs médicaux naturels

jacents et la manière dont elle peut être soutenue dans le cadre d'une approche intégrative de gestion de la douleur. Comme l'indique la **figure 1**, il existe cinq systèmes corporels connus qui font partie du processus d'auto-guérison, travaillant de manière équilibrée et en harmonie avec l'objectif ultime d'aider à soulager la douleur induite par différents déclencheurs. Une revue systématique de 49 enquêtes menées dans 15 pays a démontré le bien-fondé de l'application substantielle d'approches complémentaires et alternatives, notamment parmi la population générale adulte [3]. Reflétant cette réalité, les directives applicables adoptent de plus en plus la médecine complémentaire et alternative (CAM)^b, y compris la thérapie physique/massage, l'exercice, la thérapie thermique, les ultrasons, l'acupuncture, les dispositifs médicaux et le yoga [2].

La médecine intégrative^c peut diminuer le recours aux analgésiques classiques, réduisant ainsi le risque d'effets indésirables [2]. De façon concomitante, les facteurs psychosociaux peuvent contribuer à maintenir la santé, tant psychosociale que spirituelle, par exemple par le biais de techniques telles que la pleine conscience ; et des activités comme le yoga ou l'exercice physique peuvent favoriser la santé mentale et réduire la dépression ce qui, en retour, peut entraîner une diminution de la douleur. Ce concept a été étayé par des études cliniques dans lesquelles des entretiens qualitatifs ont par exemple montré un soulagement perçu de la douleur et un accroissement du bien-être lorsque des approches complémentaires et intégratives ont été appliquées dans un centre de soins de longue durée [4].

En conclusion, l'incorporation d'approches complémentaires et intégratives soutenant la capacité d'auto-guérison de l'organisme peut réduire le fardeau musculosquelettique tout en surmontant le risque d'effets indésirables associé aux traitements pharmacologiques conventionnels.

^cLa **médecine intégrative** se concentre sur la personne dans sa globalité et a recours à toutes les approches thérapeutiques appropriées y compris la CAM, afin de promouvoir une santé et une guérison optimales.

Literature

1. Institute for Health Metrics and Evaluation. Global burden of disease 2019. <https://www.thelancet.com/lancet/visualisations/gbd-compare> (accessed on the 25.10.2021).
2. McSwan J, Gudin J, Song XJ, Grinberg Plapler P, et al. Self-Healing: a concept for musculoskeletal body pain management – scientific evidence and mode of action. *J Pain Res* 2021;14:2943–58.
3. Harris PE, Cooper KL, Relton C, Thomas KJ. Prevalence of complementary and alternative medicine (CAM) use by the general population: a systematic review and update. *Int J Clin Pract* 2012;66:924–39.
4. Evans R, Vihstadt C, Westrom K, Baldwin L. Complementary and integrative healthcare in a long-term care facility: A pilot project. *Glob Adv Health Med* 2015;4:18–27.

Conflit d'intérêts : B. Giannakopoulos, H. Kechemir, M. Amessou, I. Igracki Turudic sont employées chez Sanofi.

Divulgations : Rédaction médicale et publication financées par Sanofi.

Information sur le manuscrit

Soumis le : 19.11.2021

Accepté le : 25.07.2022

Publié le : 06.09.2022