



TRAITER LA DOULEUR,  
**C'EST VITAL**

Initiative  
**SANS DOULEUR**

[www.sansdouleur.org](http://www.sansdouleur.org)

La détection rapide de la douleur et sa gestion immédiate améliorent le bien-être des patients, réduisent le risque de complications et facilitent le retour à la mobilité et à l'autonomie.



# **Vous avez une fracture. Avez-vous de la douleur?**

**Vous et votre famille trouverez dans ce livret des renseignements importants qui vous aideront à votre départ de l'urgence.**

Les personnes suivantes ont participé à la réalisation de ce livret :

**Membres de l'équipe :**

Isabelle Assouline, MA  
Suzanne Morin, MD MSc  
Michelle Wall, MSc

**Représentants des patients :**

Brenda MacGibbon-Taylor, PhD  
Francine Adelson  
Mario Di Carlo  
Lesley Regnier  
Lisa Rosati-White  
Evelyn Seligman  
Sharon Solyom



## IMPORTANT : À LIRE

**L'information contenue dans ce livret est fournie à titre éducatif. Elle ne vise pas à remplacer les conseils ou les directives d'un professionnel de la santé ni les soins médicaux. Si vous avez des questions à propos de vos soins, communiquez avec un professionnel de la santé.**

Nous remercions l'Office d'éducation des patients du CUSM de l'aide fournie tout au long de l'élaboration de ce guide, pour la rédaction, la conception et la mise en page ainsi que pour la création de toutes les illustrations.

Ce livret est protégé par le droit d'auteur. Toute reproduction intégrale ou partielle faite sans autorisation écrite expresse de [patienteducation@muhc.mcgill.ca](mailto:patienteducation@muhc.mcgill.ca) est strictement interdite.  
© Tous droits réservés, le 6 juin 2016, Centre universitaire de santé McGill.

Centre universitaire  
de santé McGill



McGill University  
Health Centre

**Office d'éducation des patients  
Patient Education Office**



Ce livret est aussi disponible sur  
le site de l'Office d'éducation des patients du CUSM :  
[educationdespatientscusm.ca](http://educationdespatientscusm.ca)

# Table des matières

- 5 Pourquoi est-ce important de traiter ma douleur?
- 6 Combien de temps ma douleur va-t-elle durer?
- 7 Quel médicament antidouleur m'a-t-on prescrit?
- 7 Est-ce que je vais devenir dépendant de mon médicament antidouleur?
- 8 Comment évaluer l'intensité de ma douleur?
- 9 Quels peuvent être les effets indésirables de mon médicament antidouleur?
- 11 Carnet de suivi de la douleur
- 12 Qu'est-ce que je dois faire si j'ai un plâtre?
- 13 Qu'est-ce que je peux faire d'autre pour aider à réduire ma douleur?
- 14 Qu'est-ce que je peux faire pour me rétablir plus rapidement?
- 15 Qu'est-ce que je peux faire pour prévenir une nouvelle chute?
- 16 Qu'est-ce que l'ostéoporose?
- 17 Que faire pour prévenir une nouvelle fracture?
- 19 Quels rendez-vous prendre après avoir quitté l'urgence?
- 20 Qui contacter si j'ai des questions ou des préoccupations?
- 21 Autres sites et ressources
- 22 Notes

# Pourquoi est-ce important de traiter ma douleur ?

La douleur non traitée peut causer de la dépression, de l'anxiété, des souffrances inutiles et, de façon plus générale, diminuer votre qualité de vie.

En traitant votre douleur sans délai, vous aiderez à améliorer votre bien-être.



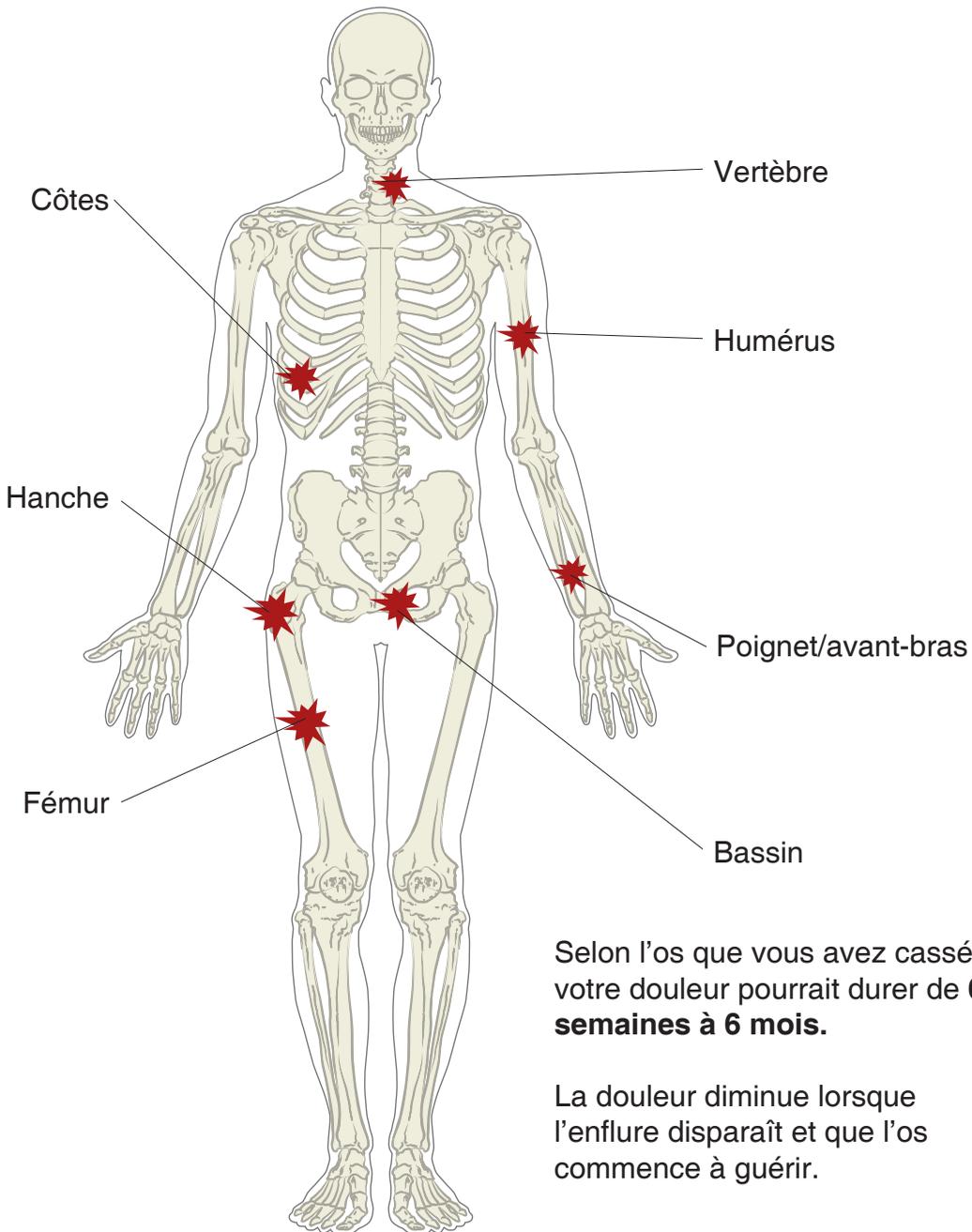
Traiter votre douleur vous aidera :

- À bouger et à respirer plus facilement
- À mieux manger et à mieux dormir
- À retrouver votre autonomie

Plus vite vous vous rétablissez, plus vite vous reprendrez vos activités quotidiennes !

# Combien de temps ma douleur va-t-elle durer ?

Différents os peuvent se casser.



Selon l'os que vous avez cassé, votre douleur pourrait durer de **6 semaines à 6 mois.**

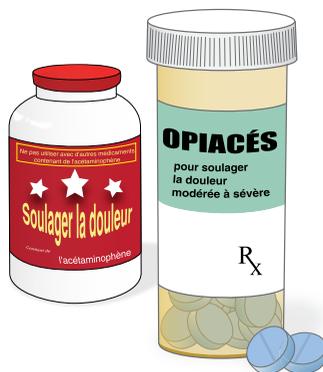
La douleur diminue lorsque l'enflure disparaît et que l'os commence à guérir.

# Quel médicament antidouleur m'a-t-on prescrit ?

Selon l'intensité de la douleur, les médecins prescrivent des médicaments différents :

## 1. Acétaminophène :

- Pour la douleur légère
- Exemples : Tylenol®, Atasol®



## 2. Médicaments opiacés :

- Un médicament plus puissant pour la douleur modérée à sévère
- Exemples : hydromorphone, oxycodone, codéine et morphine.

# Est-ce que je vais devenir dépendant de mon médicament antidouleur?

Beaucoup de personnes croient que, si elles prennent des médicaments opiacés, elles vont développer une dépendance semblable à celle des toxicomanes.

On développe rarement une dépendance aux médicaments antidouleurs lorsqu'on les prend :

- 1) exactement comme ils ont été prescrits par le médecin
- 2) sur une courte période de temps

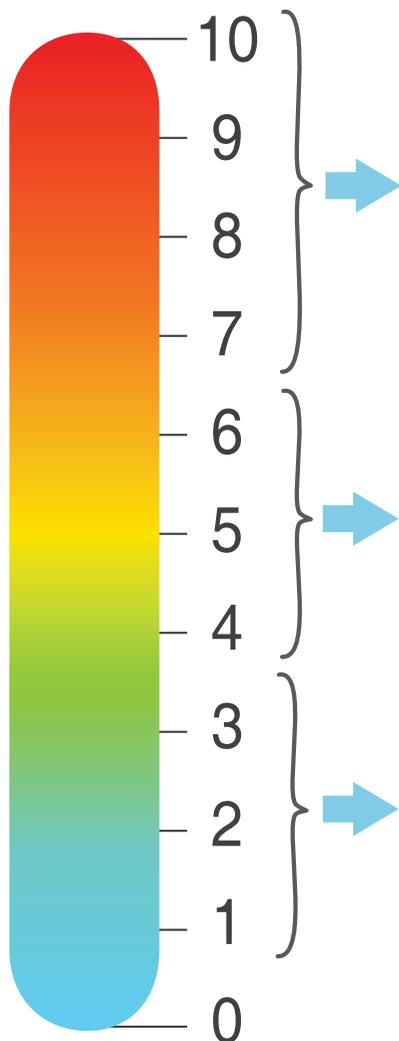
Il est donc peu probable que vous développiez une dépendance à votre médicament antidouleur si vous suivez le conseil suivant :

**Utilisez les médicaments opiacés avec prudence. Ils sont conçus uniquement pour soulager la douleur modérée à sévère et doivent être pris seulement si un médecin vous les prescrit.**

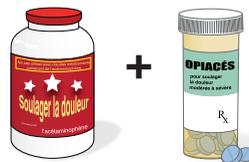


# Comment évaluer l'intensité de ma douleur ?

Pire douleur imaginable

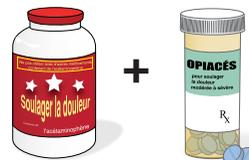


Pour la douleur sévère (7 à 10), prenez :



De l'acétaminophène régulièrement toutes les 6 heures combiné à un opiacé régulièrement toutes les 4 heures

Pour la douleur modérée (4 à 6), prenez :



De l'acétaminophène régulièrement toutes les 6 heures combiné à un opiacé régulièrement toutes les 6 heures

Pour la douleur légère (1 à 3), prenez :



De l'acétaminophène, régulièrement toutes les 6 heures

Aucune douleur

N'attendez pas que la douleur devienne sévère pour prendre vos médicaments. Il est plus facile de traiter la douleur légère à modérée.



# Quels peuvent être les effets indésirables de mon médicament antidouleur ?

Vous pourriez ressentir des effets indésirables si vous prenez un médicament opiacé pour aider à contrôler votre douleur. Voici une liste des effets indésirables les plus communs des médicaments opiacés, ainsi que des suggestions pour les traiter.



## 1. **Somnolence** : vous avez envie de dormir

- Détendez-vous, faites une sieste
- Ne conduisez pas ou ne faites pas d'activité qui demande beaucoup de concentration



## 2. **Étourdissement** : vous avez l'impression d'avoir la tête qui tourne

- Déplacez-vous lentement pour éviter de tomber
- Ne restez pas seul



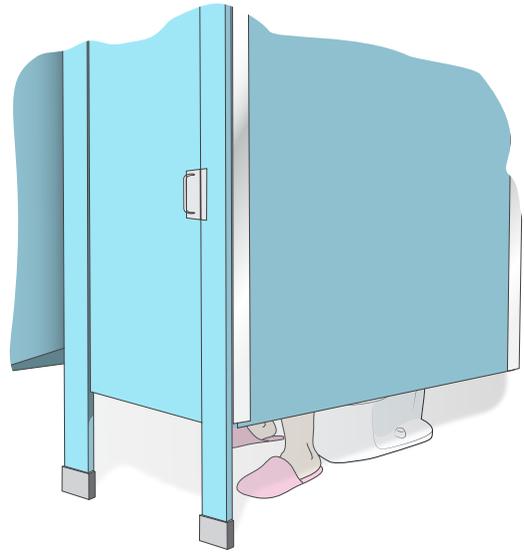
## 3. **Nausée** : vous avez mal au cœur et/ou vomissez

- Essayez de diminuer la quantité du médicament antidouleur que vous prenez
- Avisez votre médecin pour savoir si un médicament pour la nausée peut vous être prescrit (si le symptôme persiste)



**4. Bouche sèche :** vous ne produisez pas assez de salive

- Buvez de l'eau ou sucez de la glace



**5. Constipation :** vous avez de la difficulté à évacuer vos selles

- Buvez beaucoup d'eau (8 à 10 verres par jour) et du jus de pruneaux
- Prenez régulièrement un médicament pour la constipation. Si vous n'en avez pas, demandez à votre pharmacien ou à votre médecin de vous en suggérer un.



**6. Éruption cutanée :** votre peau est rouge ou elle vous démange

- Prenez des bains à la farine d'avoine ou utilisez de la lotion à la calamine
- Parlez-en à votre médecin si cela persiste

**Si vous éprouvez les symptômes suivants :**

- Enflure/gonflement du visage (yeux, bouche)
- Serrement dans la gorge
- Difficulté à respirer

**Vous êtes peut-être allergique à votre médicament antidouleur.**

**Cessez d'en prendre et composez le 911.**

# Carnet de suivi de la douleur

Cela pourrait vous aider de noter l'intensité de votre douleur dans le carnet de suivi ci-dessous :

Date	Heure	Où avez-vous mal ?	Intensité de la douleur (0 à 10)	Qu'est-ce que vous étiez en train de faire ?	Avez-vous pris un analgésique? (oui/non)	Intensité de la douleur 1 ou 2 heures après la prise du médicament (0 à 10)	Commentaires ? / Effets indésirables ?

# Qu'est-ce que je dois faire si j'ai un plâtre ?

## Si vous avez un plâtre :

Gardez le plâtre sec afin qu'il conserve sa forme ou ne se brise pas.

- Si vous prenez un bain ou une douche, assurez-vous de ne pas le mouiller.
- Enveloppez-le de sacs de plastique et fermez les ouvertures avec du ruban adhésif pour empêcher l'eau d'entrer.
- Ne plongez jamais votre plâtre dans l'eau.
- S'il se mouille un peu par accident, utilisez un séchoir à cheveux, réglé à « cool » (jamais à « hot ») pour le faire sécher.



Élevez le membre plâtré sur des oreillers plus haut que le niveau de votre cœur 3 fois par jour pendant 30 minutes. Cela aidera à diminuer l'enflure.

Bougez vos doigts ou vos orteils pour faire circuler le sang.

Protégez le plâtre et vos doigts ou vos orteils exposés si vous sortez dans la pluie, la neige ou le froid.

Si la peau vous démange sous le plâtre :

- Ne mettez pas de lotion ou de poudre.
- Ne grattez pas à l'intérieur du plâtre.
- Vous pouvez utiliser un séchoir à cheveux réglé à « froid (jamais à « chaud ») pour souffler de l'air à l'intérieur du plâtre.
- N'essayez pas d'enlever, de couper ou de tailler le plâtre.
- Recouvrez les bords du plâtre de ruban adhésif s'ils frottent sur votre peau.

# Qu'est-ce que je peux faire d'autre pour aider à diminuer ma douleur ?

**Pour aider à diminuer votre douleur, vous pouvez :**

- Appliquer des serviettes froides ou de la glace pour soulager la douleur musculaire.
- Bien vous installer à l'aide d'oreillers ou de coussins confortables.
- Respirer lentement et calmement pour détendre votre corps et votre esprit.
- Faire des choses agréables pour vous distraire, par exemple :  
chanter, méditer, lire, écouter de la musique, regarder la télévision, utiliser l'ordinateur, rendre visite et parler à des amis ou à votre famille.



**Retournez à l'urgence si :**

- Vous avez de la douleur ou de l'enflure qui ne diminue pas même si vous élevez le plâtre plus haut que le niveau de votre cœur.
- Les orteils ou les doigts du membre plâtré deviennent bleutés, pâles ou froids. Ils sont engourdis ou ils picotent.
- Le plâtre est fendu ou brisé.



# Qu'est-ce que je peux faire pour me rétablir plus rapidement ?

Pour vous rétablir plus rapidement, vous pouvez :



Suivre un régime équilibré et boire régulièrement.



Faire de la physiothérapie et des exercices comme vous l'a recommandé votre équipe de soins de santé.



Dormir suffisamment et faire des siestes lorsque vous êtes fatigué.



Prendre vos médicaments antidouleurs en suivant exactement les directives de votre médecin.

**Si votre douleur ne diminue pas, parlez-en à votre soignant ou à un membre de votre équipe de soins de santé.**



# Qu'est-ce que je peux faire pour prévenir une nouvelle chute?

Pour prévenir une nouvelle chute, vous pouvez :



## Faire de l'exercice régulièrement

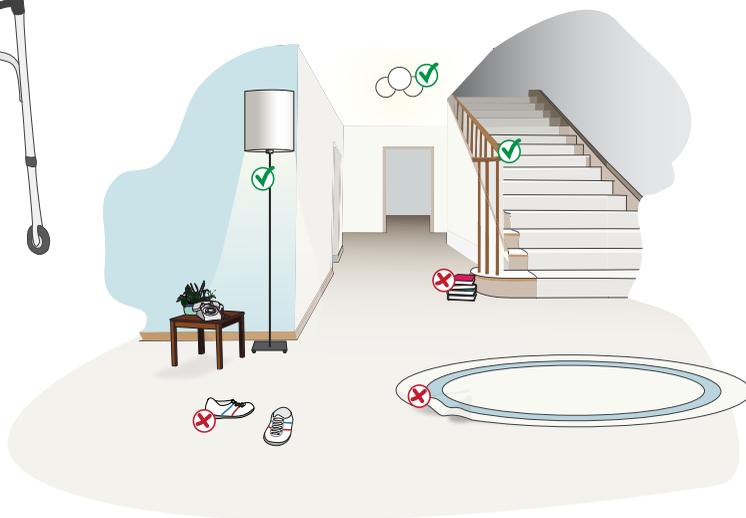
- Faites des exercices chez vous ou en groupe afin de maintenir et d'accroître la force de vos muscles

## Utiliser des aides à la mobilité

- Servez-vous, par exemple, d'une canne ou d'une marchette

## Porter des chaussures appropriées

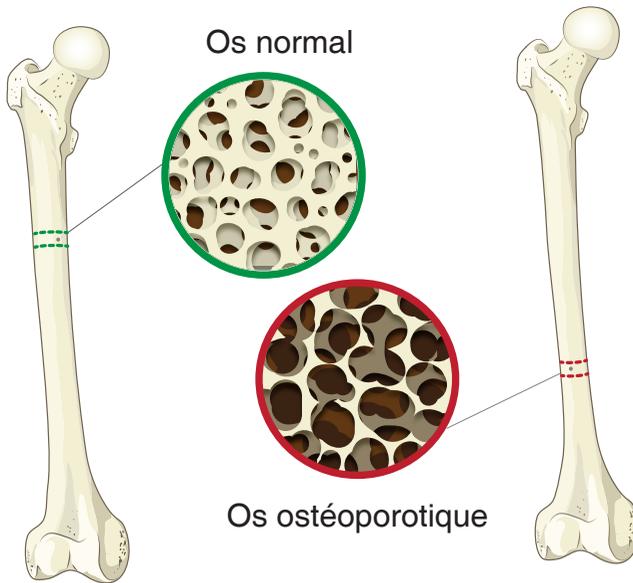
- Portez, par exemple, des chaussures à semelles antidérapantes



## Rendre votre domicile sécuritaire

- Installez des tapis de caoutchouc et des barres d'appui dans le bain ou la douche
- Libérez les planchers, par exemple, en enlevant les tapis non fixés
- Installez des rampes solides dans tous les escaliers
- Assurez un éclairage adéquat partout dans votre domicile

# Qu'est-ce que l'ostéoporose ?



**L'ostéoporose est une maladie des os qui :**

- rend les os fragiles
- augmente les risques de fracture
- ne présente pas de symptômes apparents

## **Une fracture peut être le premier et le seul signe de l'ostéoporose**

Sans traitement adéquat, les personnes atteintes d'ostéoporose risquent de subir d'autres fractures.

## **Pour savoir si vous faites de l'ostéoporose, informez votre médecin de famille à propos :**

- de toutes les fractures osseuses survenues depuis l'âge adulte
- de toute diminution de votre taille
- de toutes vos chutes précédentes

## **Demandez à votre médecin de famille :**

- d'évaluer votre risque de fracture
- de subir un test de densitométrie osseuse (une simple radiographie sans douleur)

**Pour en savoir davantage, contactez Ostéoporose Canada au :**

1 800-977-1778 ou visitez [www.osteoporosecanada.ca](http://www.osteoporosecanada.ca)

Tiré de : *Ostéoporose Canada (2011). Éliminez les fractures une FOIS pour TOUTES ! Exigez un test d'évaluation [Brochure].*

# Que faire pour prévenir une nouvelle fracture ?

Pour prévenir une nouvelle fracture, vous devriez :

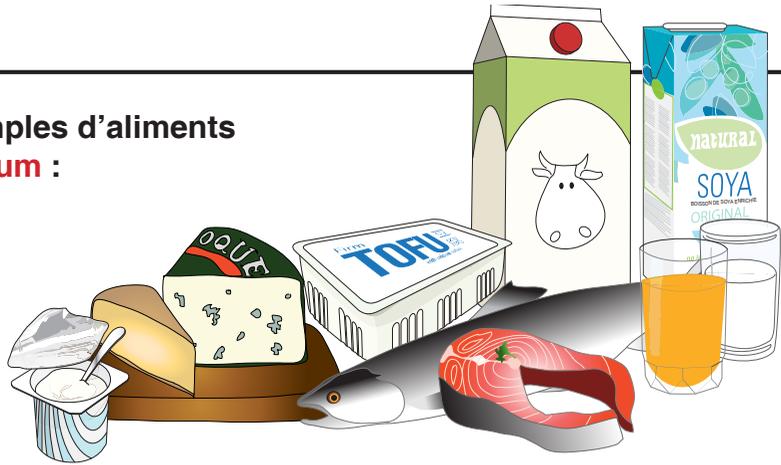
- Informer votre médecin de famille que vous avez subi une fracture pour qu'il vérifie si vous souffrez d'ostéoporose
- Faire de l'activité physique régulièrement
- Inclure des aliments riches en calcium et en vitamine D dans votre régime alimentaire



Ostéoporose Canada recommande un apport quotidien de **1 200 mg de calcium et de 800 unités internationales (UI) de vitamine D** fourni par votre régime alimentaire et des suppléments.



Voici des exemples d'aliments riches en **calcium** :



- Lait
- Yogourt
- Fromage
- Saumon avec ses arêtes
- Boissons de soya et jus d'orange enrichis de calcium
- Tofu ferme préparé avec du sulfate de calcium

Voici des exemples d'aliments riches en **vitamine D** :



- Lait
- Jaunes d'œufs
- Huiles de foie de poisson
- Boissons de soya enrichies
- Poissons gras, comme le saumon

Comme peu d'aliments contiennent naturellement de la vitamine D, vous aurez probablement besoin d'un supplément de vitamine D pour combler vos besoins quotidiens. Pour savoir si vous devez prendre un supplément, parlez-en à votre médecin de famille.



# Quels rendez-vous prendre après avoir quitté l'urgence ?

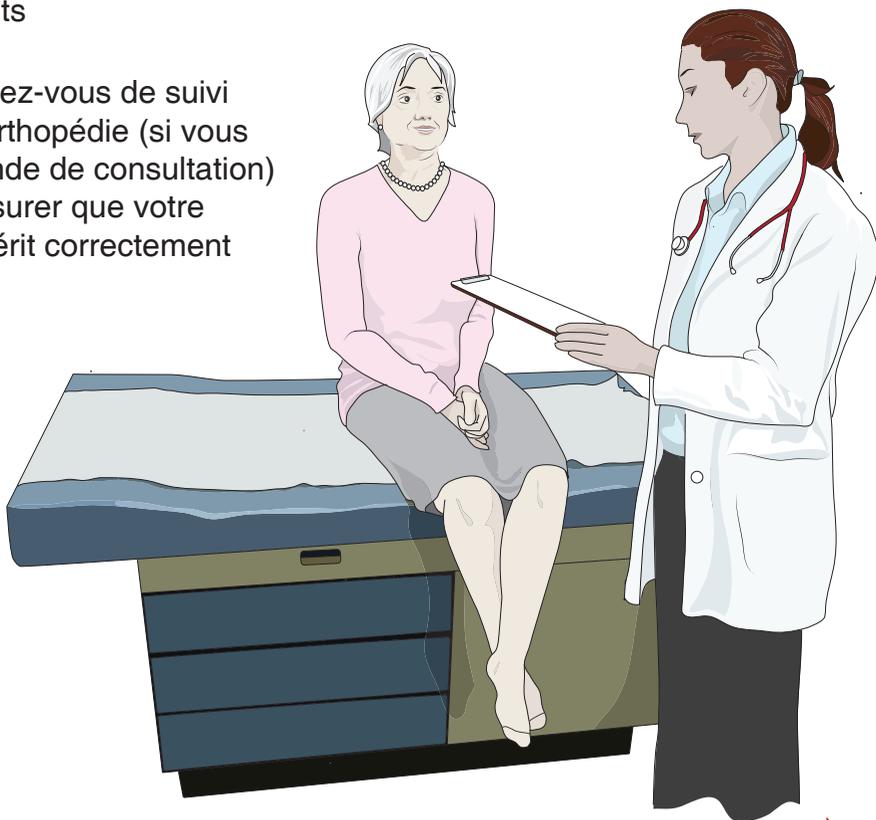
**Après avoir quitté l'urgence, il faut :**

Prendre rendez-vous avec votre médecin de famille pour effectuer un bilan de santé

- Il est important que votre médecin soit informé de votre fracture
- Il vérifiera si vous souffrez d'ostéoporose afin de vous aider à prévenir une nouvelle fracture
- Il pourra s'assurer que votre douleur est bien contrôlée par vos médicaments

Prendre un rendez-vous de suivi à la Clinique d'orthopédie (si vous avez une demande de consultation)

- On va s'assurer que votre fracture guérit correctement



**Si vous n'avez pas de médecin de famille, contactez votre CLSC local. Vous obtiendrez de l'aide pour en trouver un.**



# Qui contacter si j'ai des questions ou des préoccupations ?

Si vous avez des questions ou des préoccupations, veuillez communiquer avec :

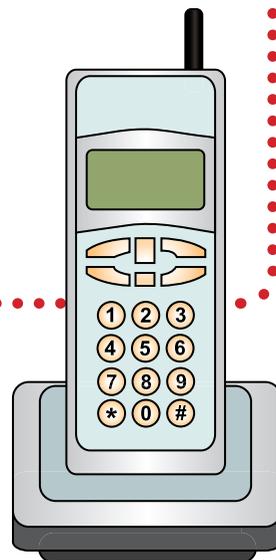
**Votre médecin de famille**

**Votre CLSC local**

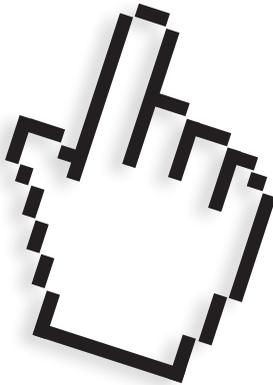
Pour connaître la liste des CLSC à Montréal :

[santemontreal.qc.ca](http://santemontreal.qc.ca)

**Info-santé: 8-1-1**



# Autres sites et ressources



**L'information trouvée sur le Web n'est pas toujours précise ni fiable.**

Si vous désirez des renseignements supplémentaires sur les sujets abordés dans ce livret, visitez les sites fiables suivants :

Pour en plus d'information sur l'initiative SANS DOULEUR:  
[www.sansdouleur.org](http://www.sansdouleur.org).

**Pour de l'information sur la santé générale :**

Santé Canada : [hc-sc.gc.ca](http://hc-sc.gc.ca)

Agence de la santé publique du Canada :  
[phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/index-fra.php](http://phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/index-fra.php)

**Pour de l'information sur la santé des os :**

Ostéoporose Canada : [osteoporosecanada.ca](http://osteoporosecanada.ca)

Les Producteurs laitiers du Canada : [producteurslaitiers.ca](http://producteurslaitiers.ca)

**Pour de l'information sur le traitement de la douleur :**

Association québécoise de la douleur chronique : [douleurchronique.org](http://douleurchronique.org)

Coalition canadienne contre la douleur : [canadianpaincoalition.ca/index.php/fr/](http://canadianpaincoalition.ca/index.php/fr/)

Société canadienne de la douleur (en anglais) : [canadianpainsociety.ca](http://canadianpainsociety.ca)

**Feuillets d'enseignement sur les urgences  
de l'Office d'éducation des patients:**

[educationdespatientscum.ca](http://educationdespatientscum.ca)





# SANS DOULEUR

est une initiative du CUSM

Centre universitaire  
de santé McGill



McGill University  
Health Centre

En collaboration avec

Québec 

***CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal***  
***CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal***  
***CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal***  
***CIUSSS de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal***