

SOULAGER LES MAUX PAR LE FROID ET LE CHAUD

La technique d'utilisation de source de chaleur ou de froid est ancienne et consiste à soigner et soulager la douleur.

Nous avons déjà tous été confrontés à une douleur liée à un traumatisme (entorse, déchirure musculaire,...), mal de dos, règles douloureuses, douleurs dentaires, etc.

Mais avons-nous toujours utilisé la solution la plus adaptée pour soulager la douleur ?

Froid ou chaud, que faut-il utiliser et quand ?



Le **FROID** est plutôt recommandé dans les cas d'inflammation aiguë, de contusion traumatique ou encore de déchirure musculaire. L'inflammation est un phénomène naturel de réaction du corps à une agression, se manifestant par un érythème local (rougeur), un oedème (gonflement), une mobilité diminuée... C'est un processus nécessaire à la réparation des tissus.

SES ACTIONS :

- **Antalgique et anesthésiante** : ralentissant le message nerveux de la douleur
- **Anti-inflammatoire** : en agissant sur l'activité cellulaire, il limite la réaction inflammatoire
- **Vasoconstrictrice** : en réduisant le flux sanguin et l'installation d'un hématome

Conseils et astuces

- Appliquer le froid au plus vite après le traumatisme, pendant 20 minutes maximum. À répéter toutes les 2 heures.
- Utiliser un sac de petits pois congelés : pratique, malléable et économique.
- Protéger la peau de la source de froid avec un linge.
- Surélever le membre pour favoriser le drainage.



Le **CHAUD** est recommandé sur des douleurs musculaires, des douleurs chroniques et hors du contexte d'urgence d'un traumatisme ou d'inflammation aigüe.

SES ACTIONS :

- **Vasodilatatrice** (augmente le volume des vaisseaux) : ce qui favorise une meilleure circulation sanguine et la réparation des cellules
- **Antalgique** : en agissant sur les récepteurs nociceptifs de la douleur
- **Myorelaxant** : en favorisant le relâchement des muscles et en diminuant les spasmes
- **Bien-être** : par la libération d'endorphines

Conseils et astuces

- Enrouler la source de chaleur dans un linge avant contact avec la peau
- Appliquer durant 20 à 30 minutes
- Ne vous couchez pas sur la source de chaleur, posez-la sur la zone souffrante : la pression peut vous faire perdre la sensibilité et vous risquez de vous brûler

Attention aux contre-indications !

POUR LE FROID

Troubles de la sensibilité cutanée
Allergie ou intolérance au froid
Syndrome de Raynaud
Fracture ouverte ou plaie
Cryoglobulinémies
Diabète avec complications vasculaires

POUR LE CHAUD

Phase aigüe de l'inflammation
Troubles de la sensibilité cutanée
Fracture ouverte ou plaie ou un abcès
Problèmes circulatoires sévères
Troubles de la coagulation et saignements
Cancer
Troubles cognitifs



Ces informations ne se substituent pas à une consultation médicale. Elles sont un moyen simple et rapide de réagir face à un traumatisme ou à l'apparition d'une douleur dans l'attente d'un avis médical.

Sources : HAS santé.fr / lrbms.com