

Ma Santé



# SOULAGER 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 le cas d'**inflammation aigüe**, 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 œdème (gonflement), une mobilité diminuée, ... C'est un processus nécessaire à la réparation des tissus.


 L'application de froid crée un choc thermique à visée :

- **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. A 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 mouillé.
- 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 aigue.

### 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.

