

Introduction aux méthodes thérapeutiques non médicamenteuses

**Cours de thérapeutique - 6^{ème} année
Année universitaire 2019-2020**

Dr. H. CHEMMI

Maître assistante

Service de médecine interne ,CHU d'Annaba



Objectifs

- Connaitre les différentes thérapies non médicamenteuses

PLAN

I. Introduction.

II. Différentes méthodes thérapeutiques non médicamenteuses:

1. Les règles hygiéno-diététiques.

2. Les traitements psychologiques.

3. Les thérapeutiques physiques.

4. Autres méthodes thérapeutiques.

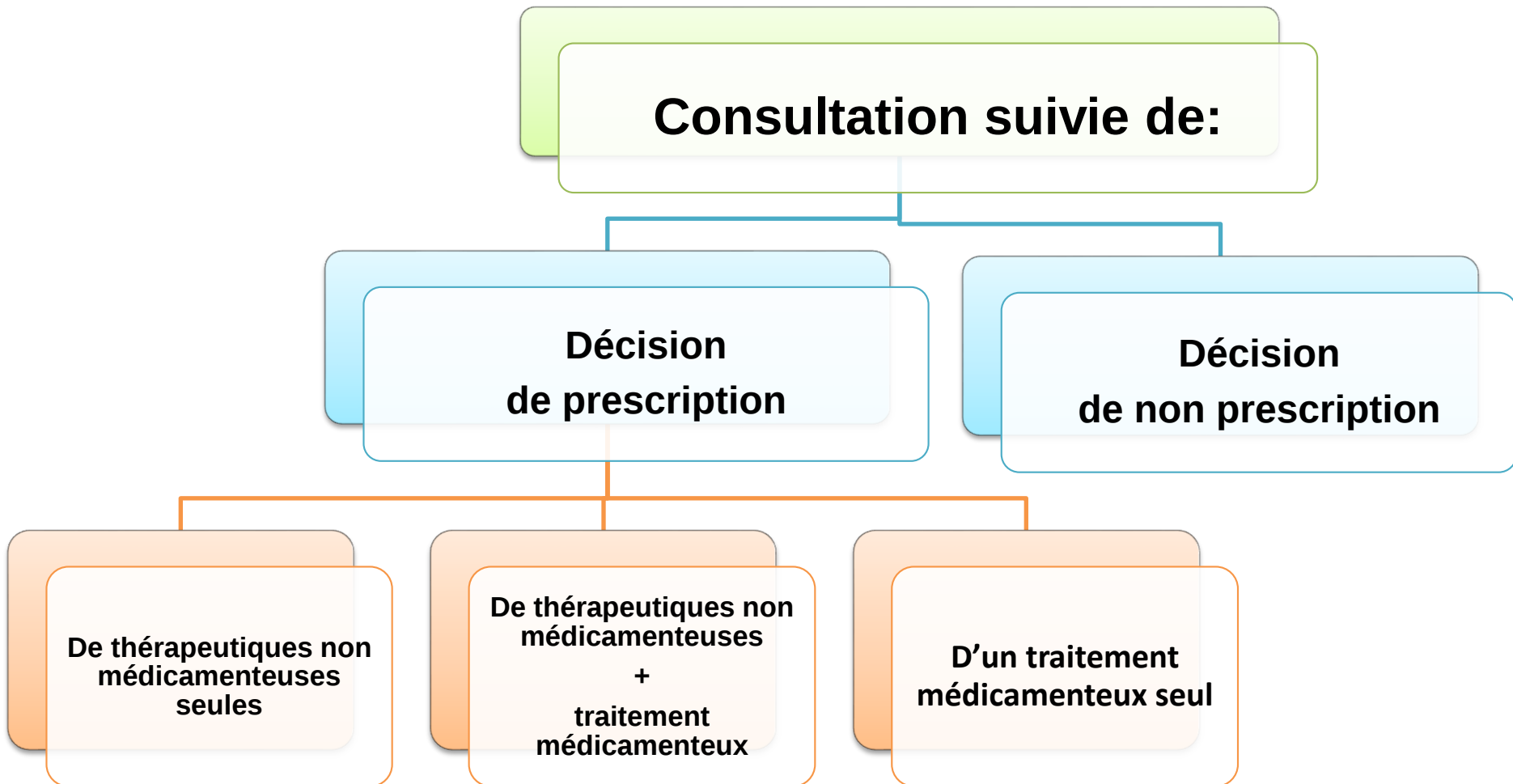
III. Conclusion.

I. Introduction:

- Les thérapeutiques non médicamenteuses constituent un élément très important dans la prise en charge des maladies chroniques.
- Elles nécessitent une participation active du patient en interaction ou non avec un professionnel spécialisé.

I. Introduction:

Différentes catégories issues de la consultation médicale



I. Introduction:

- Les prescriptions non médicamenteuses peuvent prendre plusieurs formes :
 - Être inscrites sur l'ordonnance
 - Être énoncées seulement oralement
 - Donner lieu à la distribution de brochures d'information
 - Donner lieu à la mise à disposition par le médecin de coordonnées de professionnels spécialisés

Brochure d'information



II. Différentes méthodes thérapeutiques non médicamenteuses:

1. Les règles hygiéno-diététiques :

- Régimes diététiques,
- Activités physiques et sportives,
- Modifications des comportements alimentaires,
- Règles d'hygiène.

2. Les traitements psychologiques :

- Psychothérapies psychanalytiques
- Thérapies cognitivo-comportementales

3. Les thérapeutiques physiques :

- Techniques de rééducation : kinésithérapie, ergothérapie, etc.

4. Autres méthodes thérapeutiques:

- Thermothérapie
- Cryothérapie
- Neurostimulation électrique transcutanée
- L'acupuncture
- L'art thérapie

II. Différentes méthodes thérapeutiques non médicamenteuses:

1. Les règles hygiéno-diététiques :

➤ Régulation du comportement alimentaire:

- ↓ lipides, surtout saturés, et adaptation des apports glucidiques.
- ↓ apports sodés.
- ↓ consommation d'alcool.
- ↑ consommation de fibres et de micronutriments naturellement présents dans les fruits, légumes et produits céréaliers .
- ↑ consommation d'acides gras polyinsaturés oméga 3 (poissons) et /ou
↓ apports de cholestérol alimentaire .
- ↓ apports énergétiques.

II. Différentes méthodes thérapeutiques non médicamenteuses:

1. Les règles hygiéno-diététiques :

➤ **Activité physique:**

- Intensité variable : de la diminution de la sédentarité (activités de loisir, marche, etc.) à la pratique régulière d'une activité sportive.
- Au moins 30' 3 fois/ semaine.



II. Différentes méthodes thérapeutiques non médicamenteuses:

1. Les règles hygiéno-diététiques :

➤ Contrôle du poids:

↓ surcharge pondérale ➔ traitement de l'obésité par un professionnel de santé spécialisé (diététicien nutritionniste).



II. Différentes méthodes thérapeutiques non médicamenteuses:

1. Les règles hygiéno-diététiques :

➤ Règles d'hygiène:

- **Sevrage tabagique:** conseil individuel des médecins et des professionnels de santé et/ ou traitements psychologiques.
- Eviter les repas trop copieux le soir.
- Eviter les consommations de caféine, d'alcool et de nicotine.

II. Différentes méthodes thérapeutiques non médicamenteuses:

1. Les règles hygiéno-diététiques :

➤ Règles d'hygiène:

- Régulation du cycle éveil-sommeil:
- Adopter des horaires réguliers et adaptés.
- Pratiquer un exercice physique dans la journée, mais en général pas après 17 h.
- Modification de son environnement (limiter le bruit, la lumière et une température excessive dans la chambre à coucher).

II. Différentes méthodes thérapeutiques non médicamenteuses:

2. Les traitements psychologiques :

- **Psychothérapies psychanalytiques
(Thérapies d'inspiration analytique)**
- **Thérapies cognitivo-comportementales.**

II. Différentes méthodes thérapeutiques non médicamenteuses:

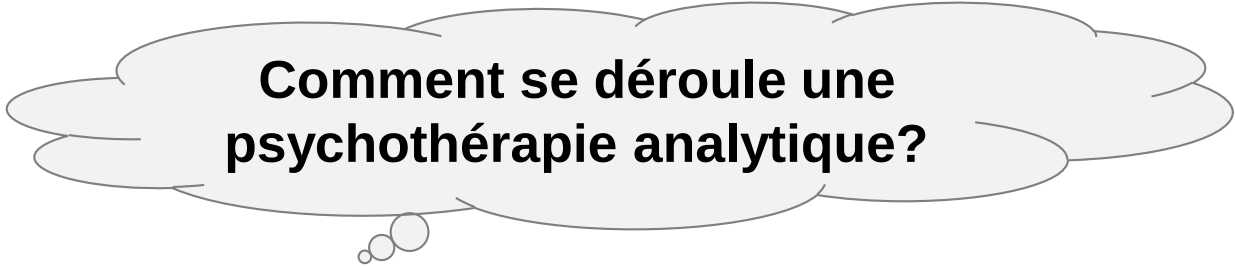
2. Les traitements psychologiques :

➤ Psychothérapies psychanalytiques (Thérapies d'inspiration analytique):

Traditionnellement, il est admis que les psychothérapies psychanalytiques portent plus sur un travail de reconstruction-remémoration et moins sur l'analyse du transfert comme le fait la cure type de psychothérapie.

II. Différentes méthodes thérapeutiques non médicamenteuses:

2. Les traitements psychologiques :



Comment se déroule une psychothérapie analytique?

- La **position classique** est le face-à-face, position de la conversation.
- **Le sujet** exprime ses problèmes, ses angoisses, ses souffrances.
- **Le thérapeute** est plus présent et actif que dans une psychanalyse, plus participant.
- Il cherche à expliquer les troubles et à modifier leur appréhension par le patient, afin de les réduire .

II. Différentes méthodes thérapeutiques non médicamenteuses:

2. Les traitements psychologiques :

➤ Thérapies cognitivo-comportementales (TCC):

Les TCC ont pour particularité de **s'attaquer aux difficultés du patient** dans « **l'ici et maintenant** », par des exercices pratiques centrés sur les symptômes observables au travers du comportement et par l'accompagnement par le thérapeute qui vise à intervenir sur les processus mentaux dits aussi processus cognitifs, conscients ou non, considérés comme à l'origine des émotions et de leurs désordres.

II. Différentes méthodes thérapeutiques non médicamenteuses:

2. Les traitements psychologiques :

➤ Thérapies cognitivo-comportementales:

L'hypnose:

La personne est mise dans un état de conscience modifié temporairement, qui lui permet de faire abstraction de la réalité environnante .

L'imagerie guidée:

- Cette technique utilise l'imagination pour influencer l'état physique, émotionnel ou spirituel.
- Elle est très liée à l'hypnose et suit généralement les mêmes étapes.
- Des évocations suscitent des sensations agréables (la chaleur du soleil sur la peau, le son des vagues, etc.).

II. Différentes méthodes thérapeutiques non médicamenteuses:

2. Les traitements psychologiques :

➤ Thérapies cognitivo-comportementales:

La distraction:

(dessin, livre, musique, chant, vidéo, etc.)

- Fixer l'esprit sur d'autres centres d'intérêt (télévision, musique, conversation amicale, loisirs, repas chaleureux, lecture...) atténue la perception de la douleur.
- À l'inverse, l'inactivité laisse l'esprit disponible pour la douleur, qui monopolise l'attention.
- Maintenir des activités et des centres d'intérêt est donc un élément fort de parade à la douleur.

II. Différentes méthodes thérapeutiques non médicamenteuses:

3. Les thérapies physiques :

- Techniques de rééducation :

- Kinésithérapie:

Emploie des techniques de [massage](#) et de gymnastique médicale dans le but de renforcer, maintenir ou rétablir les capacités fonctionnelles.



II. Différentes méthodes thérapeutiques non médicamenteuses:

3. Les thérapies physiques :

- **Techniques de rééducation :**

- **Ergothérapie:**



Elle est destinée aux personnes de tous âges souffrant de handicaps, notamment moteurs et psychomoteurs.

Elle est exercée par des [ergothérapeutes](#). Expert en réadaptation, ils apportent des solutions au [handicap](#) aussi bien dans la vie quotidienne que professionnelle ou scolaire, à l'aide de différents types de soins, de conseils et d'activités éducatives.

II. Différentes méthodes thérapeutiques non médicamenteuses:

4. Autres méthodes thérapeutiques:

➤ **Thermothérapie:**

- ✓ Application locale de chaleur (compresses de gel chauffées, boue chauffée à 45-47°, paraffine chauffée à 50-55°)



- ✓ Technique la plus anciennement utilisée pour soulager la douleur.

II. Différentes méthodes thérapeutiques non médicamenteuses:

4. Autres méthodes thérapeutiques:

■ Cryothérapie:

✓ Méthode thérapeutique ancienne.

✓ Indications:

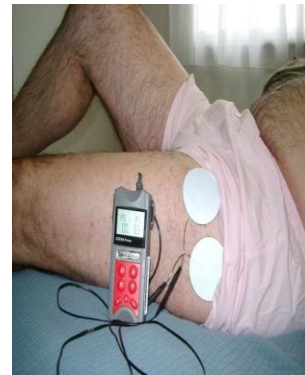
- Douleurs traumatiques
- Douleurs inflammatoires aiguës
- Douleurs liées aux rhumatismes chroniques
- Douleurs neuropathiques



II. Différentes méthodes thérapeutiques non médicamenteuses:

4. Autres méthodes thérapeutiques:

- **Neurostimulation électrique transcutanée (TENS):**
 - ✓ Technique: propriétés d'un courant électrique transmis à travers des électrodes placées sur la peau.
 - ✓ Dans l'antiquité: utilisation de décharges électriques délivrées par certains poissons du Nil (raie électrique) pour soulager les douleurs.
 - ✓ Aujourd'hui: utilisée par les kiné, médecins, IDE et patients au domicile pour soulager divers types de douleurs.



II. Différentes méthodes thérapeutiques non médicamenteuses:

4. Autres méthodes thérapeutiques:



- **L'acupuncture:**

- ✓ Technique d'origine chinoise,
- ✓ Elle est basée sur l'hypothèse de l'existence de courants énergétiques couvrant la surface du corps.
- ✓ Ces courants sont stimulés par l'insertion d'aiguilles sur des points d'acupuncture.
- ✓ Indications : soulagement des douleurs de type fibromyalgies, lombalgies, céphalées et arthrose, en traitement adjuvant.

II. Différentes méthodes thérapeutiques non médicamenteuses:

4. Autres méthodes thérapeutiques:

- **L'art thérapie:**

- Exploitation du potentiel artistique dans un but thérapeutique.
- Détente physique et psychologique; les créations vont concourir à atténuer l'anxiété de la personne malade et à la valoriser à ses propres yeux
- En pratique:
musique, peinture, écriture, théâtre, sculpture, poterie



III. Conclusion:

L'attitude thérapeutique correspond davantage à un **état d'esprit** :
celui de considérer la personne malade comme un être humain
capable de réaliser, avec un soutien moral ou physique, certaines
actions.

