

Activité Physique & Douleur

Pourquoi l'activité physique est un véritable traitement de la douleur chronique — pacing, méthode des quotas, gestion des obstacles.

Dr Ph. Rault · Traitement · douleurchronique.fr · 2026

1 Définition de l'Activité Physique

Tout mouvement produit par les muscles, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique (OMS). Cela englobe les loisirs, déplacements (marche, vélo), activités professionnelles, tâches ménagères, sports.

Plus large qu'on ne le pense : passer l'aspirateur, faire les courses, prendre l'escalier — tout cela compte. Pas besoin d'une salle de sport.

2 Bénéfices attendus

- Diminuer le risque d'**hypertension**, pathologies cardiaques, AVC
- Réduire le risque de **diabète** et certains cancers (sein, côlon)
- Améliorer **humeur, moral, qualité du sommeil**
- Réduire les **informations douloureuses** qui arrivent au cerveau

3 Réduction de la douleur

Le signal de douleur génère des émotions, pensées et comportements qui peuvent **entretenir le signal douloureux**.

Mécanisme clé : l'AP interrompt la **boucle douleur** → **inactivité** → **aggravation**. Elle s'inscrit pleinement dans l'approche multimodale.

4 Le pacing — règle d'or

LA RÈGLE D'OR

Le pacing — s'arrêter avant d'avoir mal

Calibrer son activité pour **rester sous le seuil de déclenchement de la douleur**, plutôt que de pousser jusqu'à l'épuisement puis s'effondrer. Opposé du cycle « *boom and bust* ».

S'arrêter avant d'avoir mal, pas quand la douleur devient insupportable. Progresser par **petits paliers** (10 % max/semaine, durée OU intensité), planifier les repos, **maintenir la régularité même les bons jours**.

5 Types d'exercices recommandés

- **Aérobic doux** : marche, vélo, natation, aquagym, intensité modérée
 - **Étirements** : yoga, Pilates, stretching doux
 - **Renforcement** : gainage, travail postural léger
- Combien de temps ?** 30 à 60 min/jour, en incluant tâches ménagères et déplacements.

6 Comment débiter

- **Évaluer son niveau** — ligne de base sans augmentation de douleur
- **Commencer en dessous** — 5-10 min si on peut en faire 15. Mieux vaut sous-estimer
- **+10 % max/semaine** — durée OU intensité, jamais les deux
- **Maintenir les jours difficiles** — réduire si besoin, ne pas supprimer

7 Gérer les obstacles

Douleur pendant l'exercice

Légère augmentation pendant l'effort = normale. Une douleur qui persiste **plus de 30 min après l'exercice** signale une intensité trop élevée.

Kinésiophobie

La peur que le mouvement aggrave la douleur est **fréquente et compréhensible**, mais frein majeur à la guérison. Accompagnement par kinésithérapeute spécialisé ou techniques psychocorporelles.

Soutien professionnel

- Kinésithérapeute spécialisé · Educateur sportif APA · Programme de réhabilitation pluridisciplinaire