

Introduction

aux méthodes thérapeutiques non médicamenteuses



D^r CHEMMI.H
Service de Médecine Interne
CHU d'Annaba
houria.ch23@gmail.com



Module de thérapeutique - 6^{ème} année Médecine -
Année universitaire 2020-2021

Objectifs

- Connaitre les différentes thérapeutiques 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 thérapies non médicamenteuses constituent un élément très important dans la PEC 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

**Consultation
suivie de:**

**Décision
de prescription**

**Décision
de non prescription**

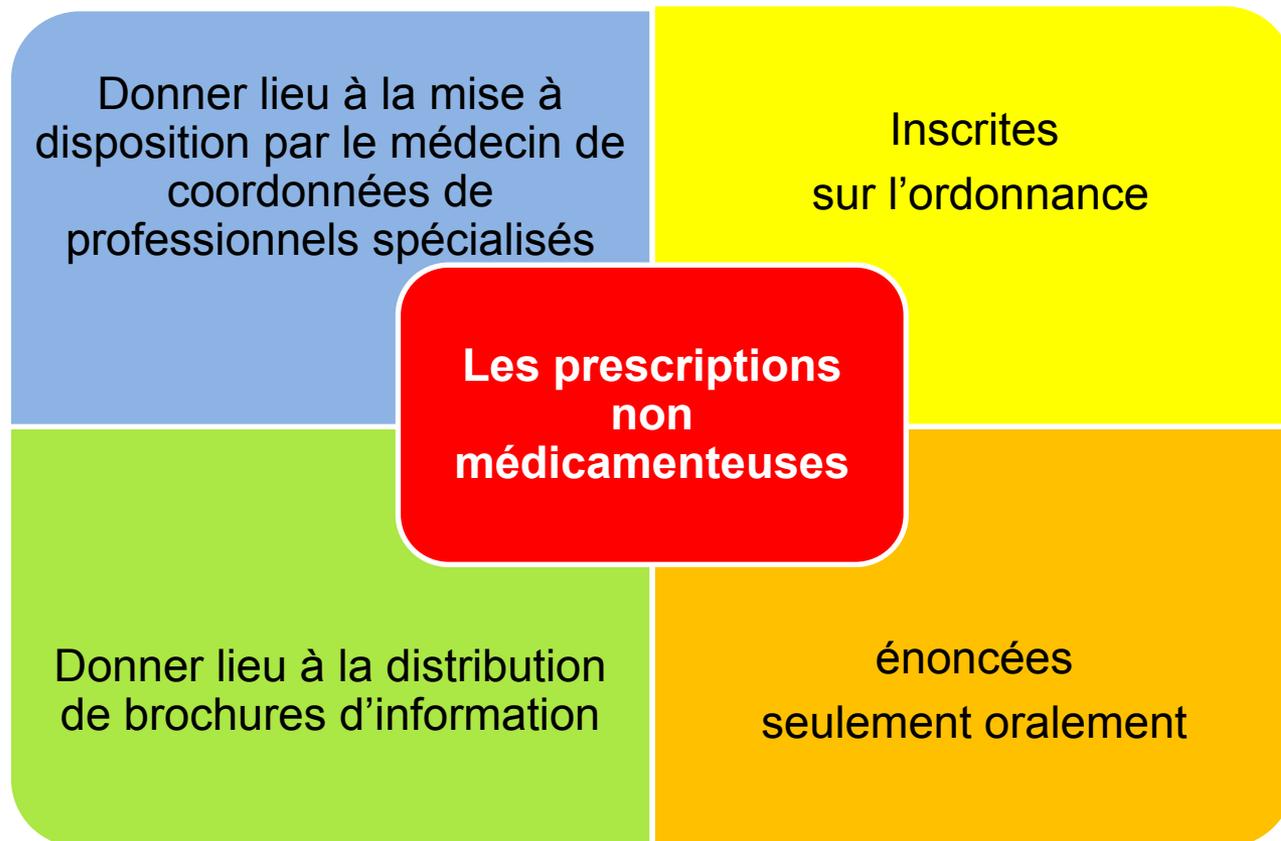
**De thérapeutiques non
médicamenteuses seules**

**De thérapeutiques non
médicamenteuses
+
traitement médicamenteux**

**D'un traitement
médicamenteux seul**

I. Introduction:

- Les prescriptions non médicamenteuses peuvent prendre plusieurs formes, elles peuvent:



Brochure d'information



Prise en charge psychologique et psychiatrique du patient et, si besoin, de son entourage.

Prise en charge orthophonique : elle vise à maintenir et adapter les fonctions de communication du patient et à régler les troubles de la déglutition.

Interventions sur la qualité de vie : aides à domicile ou soignants en institution.

Stimulation cognitive via la reproduction de situations vécues (trajet dans le quartier, toilette, téléphone, etc.) pour ralentir la perte d'autonomie dans les activités de la vie quotidienne.

- Les thérapeutiques non médicamenteuses sont un élément important de la prise en charge.
- Elles apportent un mieux-être et permettent de conserver un lien social. Elles aideraient à préserver plus longtemps les fonctions cognitives, à prolonger l'autonomie, voire à augmenter l'espérance de vie.
- Elles sont mises en œuvre par des professionnels formés et s'inscrivent dans le cadre d'un projet de soins et, le cas échéant, d'un projet d'établissement.

Exercice physique pour améliorer les capacités motrices et prévenir le risque de chute.

Interventions axées sur le comportement : musicothérapie, aromathérapie, thérapie assistée d'animaux, massages, luminothérapie.



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 sod

- ↓ consommatic

- ↑ consommati

dans les fruits,

- ↑ consommat

↓ apports de c

- ↓ apports énergétiques.



turellement présents

ja 3 (poissons) et /ou

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:

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 thérapeutiques 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:

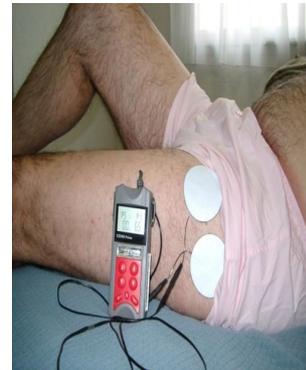
- Douleurs traumatiques
- Douleurs inflammatoires aiguës
- Douleurs liées aux rhumatismes chroniques
- Douleurs neuropathiques



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.



M

E

R

C

I