



## DR PIERRE TAJFEL

Médecin, algologue

Président de l'association La Douleur et le Patient Douloureux

[www.la-douleur-et-le-patient-douloureux.fr](http://www.la-douleur-et-le-patient-douloureux.fr)

**Douleur** : « *Expérience sensorielle et émotionnelle désagréable, liée à une lésion tissulaire réelle ou potentielle, ou décrite dans des termes évoquant une telle lésion* », définition par l'Association Internationale pour l'Etude de la Douleur (IASP).

**Le stimulus nociceptif** est activé "*en périphérie*" par une agression tissulaire au niveau d'une zone anatomique par une énergie (mécanique, électrique, thermique, ou chimique). Le stimulus nociceptif emprunte les voies de la douleur à travers la moelle avec ses systèmes de modulation avant d'arriver au cerveau où se déclenche "*la perception douloureuse*" représentant l'intégration cérébrale du message douloureux.

À partir du **thalamus**, l'influx se propage vers les différentes régions cérébrales impliquées dans l'intégration du message douloureux. Les perceptions des sensations douleur sont amplifiées par le STRESS, qui génère une hypersensibilité et un hyperfonctionnement du système nerveux. Le système nerveux étant étroitement lié au système hormonal, une cascade de réactions chimiques se déclenche, entraînant divers troubles observables.



## ELISABETH BRETON

Réflexologue RNCP

Intervenante en Prévention et Gestion du stress France

[www.reflexobreton.fr](http://www.reflexobreton.fr)

**Les Techniques réflexes conjonctives, périostées et dermalgies viscéro-cutanées (contribution ostéopathique à la réflexologie)**<sup>®</sup> - Méthode E. Breton visent la diminution de l'hyperactivité du système nerveux sympathique dans les troubles fonctionnels, douleurs articulaires et musculaires.

Leurs propriétés antalgiques permettent de soulager certaines douleurs en activant un réflexe depuis une zone du derme.

L'information sensorielle est transformée en influx nerveux et transmise au système nerveux (périphérique, central et végétatif). Il provoque également une modulation de la sécrétion de neuromédiateurs et/ou de neurohormones.

**Le toucher réflexe** peut faire sécréter des endorphines au départ du cerveau, ce qui apporte un sentiment de bien-être, un effet apaisant de la douleur. En agissant sur les commandes neuro-hormonales et neurovégétatives par les techniques réflexes, il est possible de réguler le métabolisme de la personne, de baisser le niveau de stress, diminuer la perception douloureuse et par là soulager la douleur.