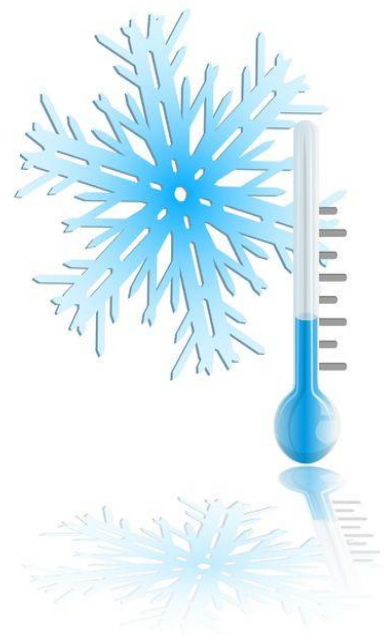
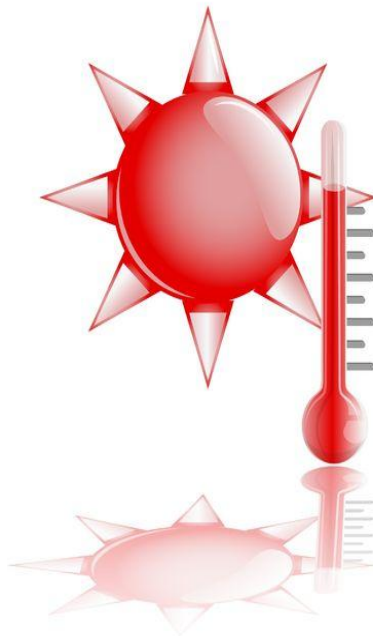


## DOULEUR : CHAUD OU FROID?

Lorsque vous ressentez une douleur, croyez-vous que le chaud ou le froid pourra vous aider davantage ? Si vous êtes incertain de votre réponse, prenez quelques minutes pour lire cette chronique !

Dans l'article qui suit, nous expliquerons les éléments suivants :

- 1) Propriétés du froid et de la chaleur
- 2) Chaud ou froid ?
- 3) Comment l'appliquer ?



### SAVEZ-VOUS QUAND UTILISER LE FROID OU LE CHAUD ?

#### CE MOIS-CI...

Propriétés du froid et  
de la chaleur p.1

Chaud ou froid +  
comment appliquer p.2

**Ergonomie!** p.3

#### PROPRIÉTÉS DU FROID ET DE LA CHALEUR

Tout d'abord, voici en quoi la **chaleur** peut être utile en certaines circonstances :

- ✓ Augmenter la circulation sanguine, ce qui aidera à la réparation des tissus endommagés (localement à l'endroit de l'application) ;
- ✓ Assouplir les raideurs musculaires ressenties par l'individu ;
- ✓ Diminuer la douleur.

Par ailleurs, voici ce que la **glace** peut faire pour vous aider:

- ✓ Diminuer la circulation sanguine dans la zone couverte;
- ✓ Diminuer l'inflammation créée par la blessure ;
- ✓ Diminuer la douleur ;
- ✓ Relaxer les muscles et réduire les spasmes musculaires suite à un traumatisme ;
- ✓ Diminuer le risque d'aggravation et le temps de récupération (lors des applications rapides).

## CHAUD OU FROID

Premièrement, il est essentiel de savoir qu'une intervention rapide lors d'une blessure augmentera vos chances d'avoir une récupération optimale.

Pour ce qui est de savoir si l'on doit appliquer du froid ou du chaud, voici ce qui est recommandé :

Nous pouvons considérer qu'il y a une présence d'inflammation lorsque la région blessée est chaude, rouge, enflée, douloureuse et/ou en perte de mobilité. **Durant cette période, ou durant les 3 premiers jours suivant une blessure, vous devriez favoriser le froid et non le chaud.** Il ne faut jamais appliquer de chaleur durant les premiers 72 heures suivant un traumatisme (blessure) car cela pourrait stimuler l'inflammation et retarder votre guérison.

Il est contre-indiqué d'appliquer de la glace pour une personne ayant l'une des conditions suivantes : un diabète avancé, une maladie de Raynaud, une insuffisance circulatoire, une allergie au froid, une plaie ouverte non couverte, une région blessée anesthésique ou des problèmes respiratoires et/ou cardiaques importants.

On utilise la chaleur davantage en cas de douleurs musculaires de type non inflammatoires et de douleurs articulaires attribuables à l'usure.

Il ne faut pas appliquer de chaleur sur une blessure aiguë (dans les premiers jours suivant une blessure). La chaleur n'est pas recommandée non plus dans le cas d'un individu avec des problèmes circulatoires, un mauvais système de régulation thermique, une région blessée anesthésique, un néoplasme, une réaction allergique cutanée ou un individu souffrant d'infection. Ceci étant dit, la chaleur demeure un traitement utile lors de blessures où la douleur, l'inflammation ou les spasmes musculaires deviennent subaiguë (depuis plus de 2 semaines) ou chronique (depuis plus de 1 mois). La chaleur est aussi utile lorsque l'amplitude articulaire est affectée ou dans le but de réduire la présence d'un hématome.

Malgré tout, l'idéal est de demander l'avis d'un professionnel de la santé pour les cas le nécessitant.

## COMMENT APPLIQUER LE FROID OU LE CHAUD ?

Il existe une multitude de manières d'effectuer l'application du chaud ou du froid. Voici quelques suggestions.

### FROID

**Enveloppement** : L'application de glace sera optimale si elle épouse les formes de la zone concernée. La glace peut donc être dans un sac que l'on place autour de la zone lésée et que l'on tient avec la main ou un bandage

Il est recommandé de placer une serviette entre le sac et la peau. Il est à noter que la glace devrait être maintenue en place **10-12 minutes** par application. Un outil simple et efficace pour ce type d'application est l'utilisation d'un sac de légumes congelés (ex. : petits pois) puisqu'il épouse bien les formes du corps.

**Bâtonnet glacé** : Il est idéal pour cibler des surfaces restreintes. L'idéal est de faire geler de l'eau dans un verre de styromousse.

### CHALEUR

Pour la chaleur, certaines options souvent utilisées sont :

- ✓ Sac magique ;
- ✓ Enveloppement thermique ;
- ✓ Sac de gel recouvert d'un linge mouillé ;
- ✓ Couverture électrique ;
- ✓ Douche ou bain chaud.

## CONCLUSION

En résumé, il existe plusieurs principes directeurs au niveau de l'application du chaud ou du froid. Il est important de les connaître afin de récupérer de manière optimale suite à une blessure.

Cependant, certains cas sont plus complexes et il est alors recommandé de consulter un professionnel de la santé avant de prendre une décision. N'oubliez pas que votre meilleure protection demeure cependant la prévention !

## PROMOTION NOVEMBRE 2013\*

### ERGONOMIE À L'ORDINATEUR

Planifiez un midi-conférence sur l'ergonomie à l'ordinateur pour seulement 300\$.

CONTACTEZ-NOUS ÉGALEMENT POUR DES ANALYSES DE POSTES SPÉCIFIQUES.



\* Offre valable sur nouvelles soumissions seulement. La promotion est valable pour toutes les soumissions demandées d'ici le 30 novembre 2013. Tous les tarifs excluent les taxes applicables. Certaines conditions s'appliquent.



Produit par l'équipe de  **ISO-SANTÉ**  
pour entreprises

POUR NOUS REJOINDRE

**MONTREAL ET AILLEURS AU QUÉBEC**  
1-888-572-1190

**ESTRIE**  
819-569-0971

**OUTAOUAIS**  
819-635-6678