



DOCTEUR
ACTIF



**IL FAUT SOUFFRIR
POUR ÊTRE BEL ET BIEN DANS SA PEAU !**

Lorsqu'on éprouve un malaise, il est important de comprendre la différence entre deux sortes de douleur : **la bonne et la mauvaise douleur**. Les informations suivantes devraient vous aider à guider vos clients à faire la différence.

La « **bonne douleur** » se présente comme des courbatures musculaires. Elle peut être ressentie à un endroit où les muscles sont sensibles au touché. Elle peut se propager sur une partie relativement grande du corps. Elle apparaît 24 à 72 heures après avoir fait des exercices physiques. Ce type de douleur musculaire aide réellement les muscles à devenir plus forts et plus efficaces en se libérant de leurs déchets, soit l'acide lactique. Cette sensation de douleur est le résultat sain et attendu de l'exercice. Quand le client reprendra les exercices après un répit d'un jour, la douleur sera diminuée de façon remarquable en raison des changements adaptatifs des muscles. Voilà pourquoi on dit qu'il faut souffrir pour être bel et bien dans sa peau!

La « **mauvaise douleur** » est de nature articulaire. C'est celle qu'on ressent quand on a mal au genou par exemple ou une douleur qui origine d'un problème de nerf qui provoque une sensation de tiraillement d'une partie du corps à une autre telle qu'une sensation qui tire vers le bas du bras ou de la jambe. Habituellement, ces douleurs sont soudaines et vives. Elles sont des réponses malsaines et anormales du corps. N'encouragez pas vos clients à poursuivre leurs efforts en combattant la douleur de nature articulaire et/ou étant liées aux nerfs. Demandez-leur d'arrêter leurs activités et faites en sorte qu'un chargé de cas assure un suivi auprès des professionnels de la santé pour que votre client soit évalué le plus rapidement possible.