



Ordre professionnel  
de la physiothérapie  
du Québec

*Vous avez  
de la douleur ?*

glace ou chaleur ?



**Équipe de réalisation :**

Marie-Renée Chartrand, Louise Courtois, Jacynthe Paré et Danielle Richer, physiothérapeutes. Avec la collaboration de Jean-Pierre Dumas, pht, M.Sc.

# Vous avez de la douleur ?

## Glace ou chaleur ?

Une intervention rapide lors d'une blessure est très importante ! À domicile, vous avez à votre portée deux moyens de soigner les blessures courantes qui touchent les extrémités, le cou et le dos. Il s'agit de l'application locale du froid et de la chaleur.

Qui n'a pas déjà pris un bain chaud afin de soulager un épisode douloureux de courbatures ou appliqué de la glace sur l'ecchymose de son enfant ? Toutefois, peu de gens connaissent réellement les effets du froid et de la chaleur. Il existe des similitudes entre ces deux agents thermiques, mais aussi de grandes différences qu'il faut connaître et respecter lors de leur utilisation à domicile.

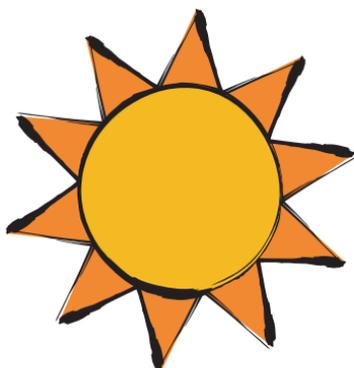
## Symboles

Pour faciliter la consultation de cette brochure, des symboles apparaissent en marge des textes. Voici leur signification :

*glace*



*chaleur*

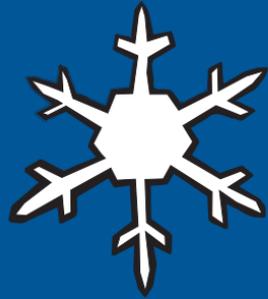


# Saviez-vous que ?

L'application de la glace ou de la chaleur a un effet sur la circulation sanguine ainsi que sur les récepteurs de la douleur au niveau de la peau?

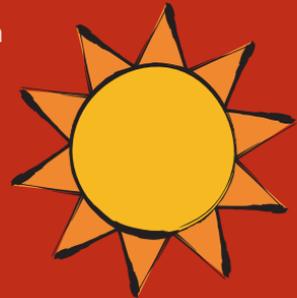
## L'application de la glace :

- > diminue la circulation sanguine à l'endroit où elle est appliquée;
- > réduit l'activité cellulaire;
- > relaxe les muscles en réduisant les spasmes musculaires (les spasmes musculaires sont des réactions normales du corps lorsqu'il subit un traumatisme physique);
- > atténue la douleur;
- > entraîne une raideur temporaire.



## L'application de la chaleur :

- > augmente la circulation sanguine de la région où elle est appliquée;
- > accroît l'activité cellulaire;
- > relaxe les muscles;
- > favorise l'élasticité des tissus;
- > atténue la douleur.



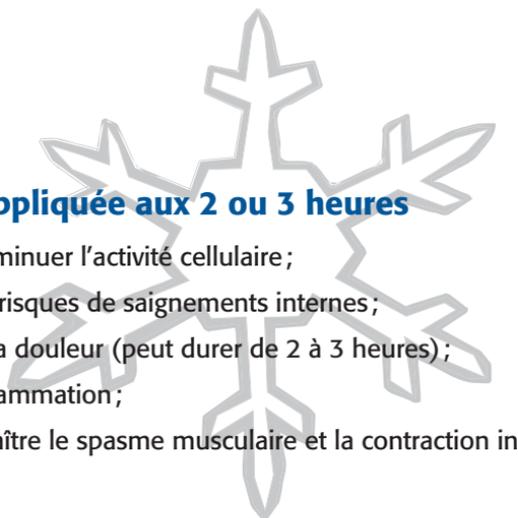
## Quoi, quand et pourquoi ?

Il importe d'agir sans tarder lors de l'apparition d'une blessure puisque l'inflammation s'installe rapidement. Les signes de l'inflammation sont : chaleur locale, rougeur locale, enflure et durcissement des tissus. Il s'agit d'un mécanisme de défense naturel du corps humain. Si les réactions inflammatoires ne sont pas bien contrôlées, cela retarde la guérison.

En **PHASE AIGUË**, l'inflammation apparaît. Cette phase peut persister pour une durée variant entre sept à dix jours, et même plus, dépendamment de la gravité de la blessure. Dans cette période, la condition de la blessure est considérée irritable. Les applications de glace sont conseillées. Ces dernières peuvent être poursuivies au-delà de sept à dix jours. Toutefois, si les applications de glace ne vous apportent aucun soulagement ou si l'un ou plusieurs des symptômes suivants se manifestent :

- > la douleur est constante ou augmente ;
- > la perte de mobilité est importante ;
- > le sommeil est entravé et/ou le repos et l'immobilisation n'améliorent pas la situation.

*Consulter votre  
professionnel de la  
physiothérapie !*



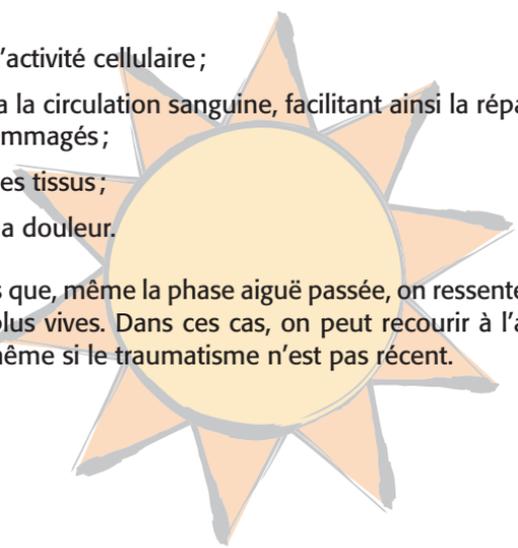
## La glace appliquée aux 2 ou 3 heures

- > aidera à diminuer l'activité cellulaire ;
- > réduira les risques de saignements internes ;
- > atténuera la douleur (peut durer de 2 à 3 heures) ;
- > calme l'inflammation ;
- > fera disparaître le spasme musculaire et la contraction involontaire du muscle.

L'application de la chaleur est fortement déconseillée en **PHASE AIGUË** afin de ne pas contribuer à l'inflammation de la région atteinte.

Normalement, après la phase aiguë, le corps s'est chargé de réparer les tissus endommagés. L'inflammation disparaît alors. À ce moment, les applications de chaleur peuvent être utiles si vous ressentez encore de légères douleurs.

## La chaleur

- 
- > augmente l'activité cellulaire ;
  - > augmentera la circulation sanguine, facilitant ainsi la réparation des tissus endommagés ;
  - > assouplira les tissus ;
  - > diminuera la douleur.

Il arrive parfois que, même la phase aiguë passée, on ressente des épisodes de douleurs plus vives. Dans ces cas, on peut recourir à l'application de glace, et ce, même si le traumatisme n'est pas récent.

# Contre-indications

## MISE EN GARDE

L'utilisation de la glace ou de la chaleur est une forme de traitement simple et efficace dans la plupart des cas. Toutefois, il importe de respecter certaines contre-indications.

**Il est fortement recommandé de ne jamais appliquer de la glace ou de la chaleur dans les cas suivants :**

- > Problème circulatoire sévère
- > Diminution importante de la sensibilité
- > Prise de médicament affectant l'état de conscience (danger de brûlure)
- > Tumeur maligne (cancer)



## NE JAMAIS APPLIQUER

### glace

- Anémie
- Maladie ou syndrome de Raynaud
- Blessure ouverte et importante
- Inconfort marqué au froid
- Urticaire au froid
- Hypertension sévère
- Diabète avec complications circulatoires

### chaleur

- Hémorragie
- Stade aigu d'inflammation
- Infection, plaie ouverte, abcès
- Maladie de peau (ex. : eczéma)
- Allergie à la chaleur
- Sur la paroi abdominale, le bassin et la région lombaire basse chez la femme enceinte de zéro à trois mois

*Soyez vigilant !*

Si vous êtes aux prises avec l'une ou plusieurs de ces conditions, demandez l'avis de votre professionnel de la physiothérapie ou de votre médecin avant de faire l'utilisation de glace ou de la chaleur.

# Applications

## Glace



### **Il existe plusieurs façons d'appliquer de la glace :**

1. l'enveloppement ou le sac de glace
2. le massage au glaçon – bâtonnet

Avant d'appliquer de la glace sur la région affectée, il est recommandé de faire un test maison afin de vérifier si vous avez une réaction adverse d'urticaire au froid. Frottez la peau avec un glaçon pendant trois minutes. Si la peau devient rouge, il s'agit d'une réaction normale. Toutefois, si la rougeur s'accompagne d'une boursoufflure, il est conseillé de ne pas utiliser de glace.

### **1. L'enveloppement ou le sac de glace**

Pour une meilleure transmission du froid, il est suggéré d'envelopper un sac de petits légumes congelés ou de la glace concassée dans une serviette mouillée. Il est également possible d'utiliser les coussins remplis de gel, disponibles en pharmacie ou les enveloppements thermiques qui, par réaction chimique, deviennent très froids. Il est important de recouvrir ce sachet d'une serviette humide.

La durée de l'application de la glace varie de 20 à 30 minutes selon la région à traiter. Initialement, on note une sensation de froid intense, puis une sensation de brûlure avec des picotements et une légère douleur pouvant durer environ 5 minutes. Par la suite, la région est refroidie et elle est anesthésiée temporairement.

## 2. Massage au glaçon bâtonnet

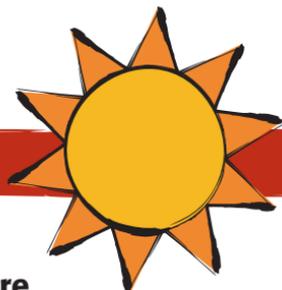
Le massage au glaçon bâtonnet est utile pour les applications sur de petites surfaces (10 à 15 cm<sup>2</sup>). Pour fabriquer un glaçon bâtonnet, remplir un verre de styromousse d'eau, mettre au congélateur jusqu'à congélation, tailler ensuite le rebord du verre afin de dégager 1 cm de glace et appliquer en faisant des cercles pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que vous sentiez la région endolorie refroidie.

### Les baumes analgésiques

Les baumes analgésiques peuvent soulager la douleur. On retrouve deux types de baumes analgésiques sur le marché. Le premier contient de la salicylate (composé de l'aspirine) et le deuxième se compose d'agents révulsifs tels que le camphre, l'huile d'eucalyptus, le menthol, etc.

Les baumes à base de salicylate sont efficaces contre l'inflammation par pénétration de leurs agents dans la circulation au pourtour de la région blessée. Pour que leur effet soit maximisé, ces baumes doivent contenir une concentration de dérivés de salicylate variant de 10% à 20% et être utilisés seuls. Par contre, vous devez vérifier avec votre pharmacien s'il n'est pas contre-indiqué, pour vous, d'utiliser ces types de baumes en rapport avec votre dossier médical et les médicaments que vous prenez déjà.

Les baumes qui contiennent des agents révulsifs contrôlent la douleur de façon momentanée en induisant une autre sensation telle la chaleur, le froid ou autres. Il est important de suivre les directives d'application du fabricant. Il n'est pas recommandé d'appliquer de la chaleur deux heures avant ou après l'application de baumes analgésiques à effet révulsif.



### **Les bienfaits de la chaleur peuvent être obtenus de différentes façons :**

- > le sac magique
- > le coussin rempli de gel
- > l'enveloppement thermique
- > le coussin électrique
- > le bain chaud
- > la douche chaude

On applique la chaleur sur la région douloureuse pour une période de 20 à 30 minutes. La chaleur se propage progressivement dans la région traitée et atteint sa température maximale après 10 minutes, puis diminue graduellement, sauf pour le coussin électrique qui maintient une chaleur constante. Il n'est pas conseillé de s'endormir durant une application de chaleur, car il y a danger de brûlure.

### **Le bain tourbillon ou la baignoire à remous**

Il s'agit d'une méthode où les effets de la chaleur humide et de l'agitation de l'eau sont combinés. Ces deux facteurs contribuent au soulagement de la douleur, à l'assouplissement des tissus et à l'augmentation de la circulation sanguine. La température de l'eau devrait se situer entre 32 et 38 degrés Celsius lors de l'immersion totale du corps. Une température plus élevée peut entraîner une baisse de tension artérielle. La prudence est donc recommandée pour les personnes âgées, les enfants ou les personnes souffrant de troubles cardio-vasculaires. La durée de l'immersion est en moyenne de 20 minutes.



## Glace et Chaleur



### Bains contrastes

Les bains contrastes consistent à faire tremper la région atteinte dans de l'eau chaude et de l'eau froide en alternance. Cette méthode est utilisée pour les extrémités (ex. : pied, main, cheville, etc.) et est recommandée dans des cas d'enflures persistantes et rebelles aux applications exclusives de chaleur ou de froid. Les bains contrastes ont pour effet d'augmenter la circulation sanguine tout en diminuant le durcissement des tissus.

L'immersion de l'extrémité atteinte se fait par trempages alternés dans deux seaux. L'un des deux doit contenir une eau à une température variant entre 38 et 43 degrés Celsius et l'autre entre 13 et 18 degrés Celsius (eau et glaçons).

Ce traitement s'échelonne sur une période de 20 à 30 minutes au cours desquelles on immerge la région blessée 4 minutes en eau chaude et 2 minutes en eau froide. On répète cette séquence 4 à 5 fois en prenant soin de bouger le membre immergé sans qu'il ne cause de douleur.

### Conclusion

Toute blessure doit être traitée dans les plus brefs délais pour favoriser une guérison rapide et la plus complète possible. L'utilisation d'agents thermiques tels que le froid et la chaleur représente un moyen simple et facilement utilisable à la maison pour contribuer à votre guérison. Toutefois, si après quelques jours d'utilisation de glace ou de la chaleur, vous n'avez noté aucune amélioration, il est préférable de consulter votre professionnel de la physiothérapie ou votre médecin afin d'évaluer l'état de votre blessure.

Vous pouvez consulter directement un physiothérapeute en clinique privée sans avoir vu un médecin au préalable. Pour prendre un rendez-vous avec un thérapeute en réadaptation physique, il vous faudra une évaluation faite par un physiothérapeute ou un diagnostic médical non limité aux symptômes, lequel indique, s'il y a lieu, le type de structure atteinte, et ce diagnostic doit être accompagné du dossier documentant l'atteinte.

# *Vous cherchez un professionnel de la physiothérapie ?*

Pour connaître les services de physiothérapie offerts près de chez vous, communiquez avec l'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec au 514 351-2770 ou au numéro sans frais 1 800 361-2001. Visitez également le site Internet de l'OPPQ au [www.oppq.qc.ca](http://www.oppq.qc.ca).

**La physiothérapie constitue le premier pas vers le retour  
à une vie active !**

*La physiothérapie...  
tout au long de votre vie !*



Ordre professionnel  
de la physiothérapie  
du Québec

7151, rue Jean-Talon Est, bureau 1000  
Anjou, Québec, H1M 3N8

Téléphone : 514 351-2770 ou pour l'extérieur 1 800 361-2001

Télécopieur : 514 351-2658

Courriel : [physio@oppq.qc.ca](mailto:physio@oppq.qc.ca)

Site Web : [www.oppq.qc.ca](http://www.oppq.qc.ca)

© Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec avril 2008

Impression : Imprimerie Maska

Graphisme : Agence Mediapresse inc.