

**Prévention et prise en
charge de la douleur
NON MEDICAMENTEUSE**





Prévention des crises par règles hygiéno-diététiques :

- Hydratation au moins 2L par jour, voire 3 L en cas de forte chaleur ;
- Éviter les vêtements trop serrés ;
- Ne pas avoir trop chaud ou trop froid ;
- Faire une activité sportive régulière adaptée à votre tolérance (cf. flyer sport) ;
- Ne pas appliquer de glace en cas de blessure ou douleur ;
- Prévenir votre médecin en cas de voyage en avion ;
- Favoriser le bien-être mental : prendre du temps pour soi, pratique d'une activité physique régulière, limiter les facteurs de stress autant que possible, pratique de la méditation régulièrement ;
- Apprendre/pratiquer l'auto-hypnose ;
- Cohérence cardiaque : 3 fois par jour, 6 cycles d'inspiration-expiration pendant 5 min, idéalement tous les jours ;
- Utilisation du respiflow une fois par jour.

En cas de crise :

- Vérifier et corriger les éléments ci-dessus ;
- Utilisation du respiflo ;
- Auto-hypnose si vous êtes familier ;
- Méditation guidée : application telle que Petit Bambou* Respire*
- Muscicothérapie ;
- Cohérence cardiaque.