

ENGAGÉS  
POUR SOULAGER  
LA DOULEUR

# newsletter

numéro 33

[www.fondation-apicil.org](http://www.fondation-apicil.org)



**Prévenir  
et soulager  
la douleur**



FONDATION  
**APICIL**



Mise en place d'une aiguille semi-permanente.



*“Au sein de notre centre nous nous sommes rapidement orientés vers les thérapeutiques non médicamenteuses : hypnose, relaxation, sophrologie, activité physique adaptée, acupuncture et auriculothérapie.*

*Les patients sont le plus souvent très heureux qu'on leur propose un sevrage médicamenteux ou du moins un moindre recours à des thérapeutiques médicamenteuses.”*

Dr Mireille Michel-Cherqui  
Centre d'évaluation et de traitement de la douleur de l'Hôpital Foch, Suresnes.

# Contre la migraine, on peut aussi compter sur les techniques complémentaires.

**15%** des adultes sont touchés par la migraine\*, les femmes sont deux fois plus concernées que les hommes. 5% des enfants sont aussi migraineux. Les traitements médicamenteux des crises et les traitements de fond ont une efficacité relative et peuvent être mal supportés. De plus, de nombreux patients se plaignent de la dépendance aux médicaments.

Heureusement, les prises en charge non médicamenteuses de la migraine prennent une part de plus en plus importante : éducation du patient, identification des facteurs déclenchant, maintien d'un cycle régulier de sommeil et d'activités quotidiennes régulières, activité physique.

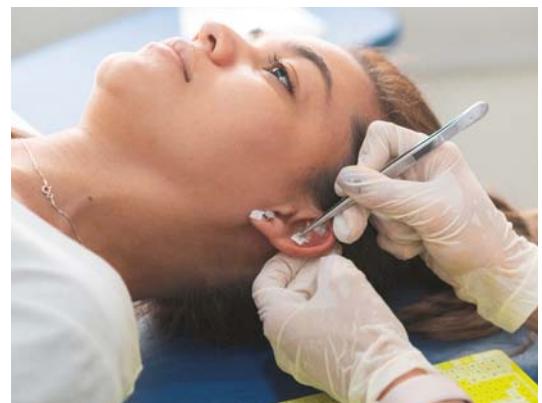
Des techniques comme l'acupuncture, la relaxation, le biofeedback et les thérapeutiques cognitivo-comportementales ont également une place dans les traitements.



L'auriculothérapie en particulier, a fait l'objet d'une étude financée par la **Fondation APICIL**, mise en œuvre par l'équipe du Dr Mireille Michel-Cherqui de l'Hôpital Foch de Suresnes.

Ce programme de recherche a produit des résultats positifs, l'auriculothérapie permet aux patients une diminution du recours aux médicaments et une amélioration de leur qualité de vie.

D'autres études sont nécessaires pour valider l'intérêt de ces différentes techniques dans la prise en charge des migraines et des douleurs chroniques en général.



\*Source : Fédération Française de Neurologie.

Mise en place de graines de Vaccaria maintenues par un adhésif.

Pour en savoir plus rendez-vous sur le site de la Fondation APICIL.



# COVID long : une affection mal connue et difficile à prendre en charge.

5 ans après la crise de la Covid-19, certains patients souffrent toujours de COVID long, une affection encore mal connue, marquée par des douleurs persistantes, une fatigue chronique et un retentissement majeur sur la qualité de vie.



Atelier Brain Ball au Centre Hospitalier de la Côte Basque, Bayonne.

Grâce au soutien de la Fondation APICIL, l'UTAPS (Unité Transversale d'Activité Physique pour la Santé) du Centre Hospitalier de la Côte Basque a développé un programme original mêlant activité physique adaptée, ateliers créatifs et accompagnement thérapeutique. Objectif : soulager la douleur, réhabiliter le corps et aider le patient à se reconstruire.

Parmi les 115 patients pris en charge, 61 ont suivi le parcours complet avec des améliorations de la douleur, d'endurance, d'humeur et de qualité de vie.



Prise d'empreintes 3D pour réalisation semelles orthopédiques.

## Douleurs et croissance : comment protéger les jeunes gymnastes ?



Les enfants et les jeunes adolescents en croissance sont particulièrement sujets aux douleurs articulaires qui peuvent être banalisées et ignorées.

Chez les jeunes gymnastes en croissance, les mouvements répétitifs intenses entraînent une surutilisation des articulations et des muscles. Ces mouvements provoquent des déséquilibres musculaires qui peuvent

engendrer des douleurs importantes pour lesquelles peu de solutions sont proposées.

Le comité du Rhône de Gymnastique s'est associé à l'École de podologie Rockefeller, tous deux soutenus par la Fondation APICIL pour développer un programme de dépistage des douleurs, de sensibilisation et de formation des entraîneurs. L'objectif de ce projet est de mieux prévenir, de traiter la douleur et de limiter les risques de blessure dans la pratique intensive du sport chez les enfants et adolescents.

Ainsi, le dépistage avec des spécialistes permet la réalisation de soins de podologie et de pédicurie, la mise en place de semelles ou d'orthèses fabriquées par la l'École de podologie de Lyon.

Les entraîneurs formés peuvent corriger les techniques d'entraînement, intégrer des exercices de renforcement musculaire, des étirements adaptés et des périodes de repos. Ces changements permettent une pratique sereine de l'activité physique chez les jeunes gymnastes en croissance.

**“Les douleurs rencontrées par les gymnastes étaient jusqu'à présent souvent prises en charge dans l'urgence, lorsqu'elles l'étaient. Aujourd'hui, grâce à cet accompagnement et ce soutien structuré, nous bénéficions d'un véritable atout !”**

Vincent DUGAST,  
Coordinateur Général du CD 69  
de la Fédération Française de Gym.

Fédération Française de Gym  
28, rue Julien, 69003 Lyon  
www.cd69.ffgym.fr



# ENGAGÉS POUR SOULAGER LA DOULEUR

Reconnue d'Utilité Publique en mars 2004, la Fondation APICIL a pour objet la lutte contre la douleur physique et psychique à tous les âges de la vie.

Créée et financée principalement par le Groupe APICIL, le rôle de la Fondation APICIL est de faire remonter les besoins du terrain.

Soignants, chercheurs, membres du secteur associatif, vous pouvez solliciter la Fondation APICIL pour obtenir un accompagnement et les moyens d'innover, au service des personnes rendues vulnérables par la douleur.



Plus de  
1040 projets  
soutenus  
depuis 2004



Des projets  
financés  
partout  
en France



14 millions  
d'euros  
consacrés à la prise  
en charge de la douleur

La Fondation APICIL agit à travers 3 axes principaux :

- Financer la recherche,
- Accompagner le soin,
- Sensibiliser et informer.

Humanité et innovation sont au cœur des valeurs de la Fondation APICIL dans le choix des projets accompagnés. Sa gouvernance est assurée par un Conseil d'administration et un Conseil scientifique qui garantissent le sérieux et la solidité des actions menées.

Sujet universel et intemporel, la lutte contre la douleur s'inscrit dans une vision humaniste de la société, partagée par les Conseils scientifique et d'administration de la Fondation, le Groupe APICIL, les nombreux partenaires et donateurs qui sont, comme la Fondation APICIL, engagés pour soulager la douleur.

Pour rester en contact avec la Fondation APICIL  
suivez-nous sur les réseaux  
linkedin et YouTube.

La newsletter est une publication de la Fondation APICIL  
Directrice de la publication : Nathalie Aulnette. Rédactrice : Fanny Maucet.

Réalisation : Lucas infographiste.

Crédits photos : ©Stock by Getty Images, ©G. Ungaro

©Fédération Française de Gym, ©Centre Hospitalier de la Côte Basque.

Impression : BLG. Tirage : 344 700 exemplaires.

Version téléchargeable sur : [www.fondation-apicil.org](http://www.fondation-apicil.org)



## Agenda

La Fondation APICIL soutient la formation des professionnels de santé, elle sera présente lors de ces journées :

**9 octobre 2025 à 18h30**

→ Conférence sur la médecine intégrative dans le cadre d'un colloque "Les Rencontres de l'IMIC", Hôpital Xavier Arnozan, Bordeaux.

**OUVERT  
au  
public**

**7 novembre 2025 à 18h30**

→ 10<sup>e</sup> édition de la journée de l'APSSII (Association des Patients Souffrant du Syndrome de l'Intestin Irritable), Maison des Associations et de la Solidarité, Paris 13.

**28 novembre 2025**  
de 16h à 17h00 (accueil à partir de 15h30)

**"Swinging the brain"**  
Conférence concert :  
**I'Odyssée du Cerveau**  
par The Rolling String Quartet.

Amphithéâtre de la Cité Internationale de Lyon



Entrée libre,  
sur inscription



**3 octobre 2025**

→ Journée mondiale des soins palliatifs organisée par l'association Accompagner - GRESP, Ecole Normale Supérieure de Lyon.

**RESERVE  
aux  
professionnels**

**9 octobre 2025**

→ 20<sup>e</sup> Journée de l'A-CNRD, Centre National de Ressources de lutte contre la Douleur, Espace Saint-Martin, Paris.

**24 et 25 novembre 2025**

→ 4<sup>e</sup> Symposium Francophone de Recherche sur la Douleur, organisé par le Réseau Français de Recherche sur la douleur, Université Claude-Bernard, Lyon 1.

**26 au 28 novembre 2025**

→ Congrès National de la Société Française d'Étude et de Traitement de la Douleur, Cité Internationale, Lyon.

# Appel à projets 2025-2026

## Douleurs et santé psychique

*Penser les liens  
pour mieux les soulager*

La Fondation APICIL lance un appel à projets ***“Douleurs et santé psychique”***, afin de soutenir des initiatives d'intérêt général portant sur la prise en charge des douleurs physiques, psychiques et de leurs intrications.

**L'objectif est de faire émerger des projets qui reconnaissent les passerelles entre le corps et l'esprit, qui explorent les multiples façons d'en prendre soin de manière rigoureuse et humaine.**

Qu'il s'agisse de clinique de la douleur, de psychiatrie, de soins somatiques, de santé mentale ou de pair-aidance, la Fondation APICIL souhaite soutenir les démarches qui articulent ces dimensions sans les opposer.



**Cet appel à projets s'adresse aux chercheurs, aux professionnels de santé et aux associations, jusqu'au 31 mars 2026.**



FONDATION  
**APICIL**

[www.fondation-apicil.org](http://www.fondation-apicil.org)



# JE FAIS UN DON

**66% de réduction fiscale**

**Un don de 100€ revient à 34€**

Par chèque à l'ordre de la Fondation APICIL

**20€ 40€ 100€**

**Autre montant :** ..... €

Par prélèvement automatique mensuel

**10€ 20€ 50€**

**Autre montant :** ..... €

N° national d'émetteur : 620078

Merci de retourner le présent accord accompagné d'un RIB (BIC-iBAN)

**Don en ligne**

[www.fondation-apicil.org](http://www.fondation-apicil.org)



**FONDATION  
APICIL**



**51, boulevard Vivier-Merle • 69003 LYON**

## Mes coordonnées

Mail : .....

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Code postal : .....

Ville : .....

Date : .....

## Déductions fiscales avantageuses

La Fondation APICIL, Reconnue d'Utilité Publique par le décret du 29 mars 2004, vous permet d'obtenir des avantages fiscaux intéressants grâce aux dons, mais également par les legs et les donations.

Si vous êtes redevable de l'IFI, 75% du montant de votre don sont déductibles de cet impôt.

Les données personnelles collectées lors de cette campagne d'appel au don font l'objet d'un traitement informatisé par la Fondation APICIL et sont destinées à la gestion, au traitement de votre don ainsi qu'à l'envoi de votre reçu fiscal, sur la base des intérêts légitimes de la Fondation APICIL. Ces données sont uniquement destinées à la Fondation APICIL, elles peuvent être utilisées par des tiers mandatés pour réaliser les envois. Vos données sont conservées au sein de l'Union européenne, et ce pour la durée nécessaire à la réalisation des objectifs énoncés ci-dessus. Vous pouvez en demander l'accès, la rectification, l'effacement, la portabilité, demander une limitation des traitements, vous y opposer, introduire une réclamation auprès de la CNIL et définir des directives post mortem en écrivant à : Fondation APICIL - 51, bd Marius Vivier-Merle - 69003 Lyon / dpo@fondation-apicil.org

