

# Formation sur la rétroaction biologique

## Qu'est-ce que la rétroaction biologique ?

La rétroaction biologique est une technique qui enseigne aux gens comment changer les fonctions de leur corps (telles que la fréquence cardiaque, le rythme respiratoire, la température de la peau et l'activité musculaire) pour améliorer les symptômes physiques de la douleur et de la santé en général. Au cours d'une séance de rétroaction biologique, ces fonctions sont mesurées et l'information est transmise au patient. Lorsque cette information est jumelée à des techniques de relaxation, comme la respiration profonde, la relaxation musculaire et la visualisation, le patient peut constater comment la relaxation modifie leurs fonctions corporelles. Au fil du temps, la pratique constante de ces techniques peut aider à diminuer le stress, équilibrer le système nerveux et réduire ou éliminer les symptômes physiques.

## Qu'est-ce qui se passe au cours d'une séance de rétroaction biologique ?

Des capteurs de rétroaction biologique (des autocollants) sont généralement placés sur le front, les

doigts et la taille de l'enfant, et parfois sur les épaules ou les avant-bras. Ces capteurs envoient des signaux à un ordinateur qui enregistre la tension musculaire, la température de la main, le taux de respiration et le taux d'humidité de la peau. On enseigne ensuite à l'enfant des techniques de relaxation, comme la respiration profonde ou la relaxation musculaire, tout en surveillant l'évolution des activités de son corps.

## Qui peut bénéficier de la rétroaction biologique ?

La rétroaction biologique peut améliorer beaucoup de problèmes, notamment :

- les douleurs abdominales chroniques ;
- le syndrome du côlon irritable ;
- les migraines et céphalées de tension ;
- le syndrome d'amplification de douleur ;
- les douleurs thoraciques non cardiaques ;
- les douleurs musculosquelettiques ;
- l'insomnie.



## Est-ce que la rétroaction biologique comporte des risques ?

Non, la rétroaction biologique est une technique sécuritaire, indolore et non invasive qui peut efficacement réduire les douleurs chroniques.

## Références

[www.aapb.org](http://www.aapb.org)

Children's Mercy Kansas City, Biofeedback Clinic  
program brochure, 01/2019

*Authors: T. Spaeth, FNP / E. Burch, CPNP*

*Reviewed: Andrea M. Glaser, MD 2/5/2020*

➔ **Trouvez un gastroentérologue pédiatrique**

**RAPPEL IMPORTANT.** L'organisation nord-américaine NASPGHAN (North American Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition) publie ce document en tant qu'information générale et non en tant que justification définitive du diagnostic ou du traitement d'un cas donné. Il est très important que vous recherchiez l'avis de votre médecin sur votre cas particulier.

714 N Bethlehem Pike, Suite 300, Ambler, PA 19002 **Phone:** 215-641-9800 **Fax:** 215-641-1995 **naspghan.org**



Ce soutien pédagogique est offert par  
**La Fondation Allergan**