

Douleurs musculaires ou articulaires : comment les distinguer ?

Une courbature du lendemain et une douleur qui réveille la nuit n'ont ni la même origine, ni la même prise en charge. Savoir **d'où vient la douleur**, c'est savoir quoi faire — et surtout, quand consulter.

! 01 DEUX ORIGINES, DEUX DOULEURS

DOULEUR MUSCULAIRE

- Naît dans le corps du muscle
- Souvent diffuse, sur une zone large
- Liée à l'effort, au geste, à la posture
- Courbatures, contractures, crampes
- Sensible à l'étirement et à la contraction

DOULEUR ARTICULAIRE

- Naît dans l'articulation et ses structures
- Bien localisée, précise sur l'articulation
- Liée au mouvement, au poids, à l'usure
- Arthrose, arthrites, tendinopathies
- Souvent accompagnée de raideur

✓ 02 LES SIGNES QUI FONT LA DIFFÉRENCE

CRITÈRE	DOULEUR MUSCULAIRE	DOULEUR ARTICULAIRE
Localisation	Diffuse, sur tout un muscle	Précise, sur l'articulation
Déclencheur	Effort, geste répété, posture	Mise en charge, mouvement
Raideur	Muscle « dur », tendu	Raideur au démarrage
Au repos	Souvent soulagée	Peut persister, réveiller la nuit
Évolution	Régresse en quelques jours	Tend à s'installer, à récidiver

Le repère le plus utile : le comportement au repos

Une douleur musculaire **s'apaise généralement au repos**. Une douleur articulaire peut persister à l'arrêt et, signal important, **réveiller la nuit**. Cette dernière caractéristique mérite toujours l'attention d'un professionnel de santé.

D'où vient la douleur — et ce que le froid peut soulager

03 LES MÉCANISMES EN JEU

Les courbatures

Microlésions des fibres après un effort inhabituel, surtout en freinage. La douleur apparaît 24 à 48 h plus tard : c'est l'inflammation de réparation, pas l'acide lactique.

Contractures, crampes

Contraction involontaire et persistante du muscle, favorisée par la fatigue, la déshydratation ou un déséquilibre postural.

L'arthrose

Usure progressive du cartilage. Douleur plutôt mécanique : elle apparaît à l'usage, s'apaise au repos, avec une raideur brève au démarrage.

Arthrites, tendinopathies

Inflammation de l'articulation ou d'un tendon. La douleur peut être présente au repos, la nuit, avec gonflement ou chaleur locale.

Dans les deux cas, l'**inflammation** est au cœur du processus : elle répare les microlésions côté muscle, elle accompagne l'usure ou l'agression des tissus côté articulation. C'est ce dénominateur commun qui explique pourquoi le froid peut soulager les deux.

04 LES SIGNAUX QUI IMPOSENT UN AVIS MÉDICAL

- ! **Gonflement, rougeur ou chaleur** autour d'une articulation
- ! **Fièvre associée** à la douleur
- ! **Douleur qui réveille la nuit** ou persiste au repos, sans effort récent
- ! **Blocage articulaire**, instabilité, impossibilité de bouger normalement
- ! **Douleur après un traumatisme** ou qui persiste au-delà de quelques semaines

* 05 LE FROID : CE QU'IL FAIT, CE QU'IL NE FAIT PAS

Trois mécanismes antalgiques documentés

- 1 **Il ralentit la transmission** — Le froid diminue la vitesse de conduction des fibres nerveuses et élève le seuil de tolérance à la douleur.
- 2 **Il « ferme le portillon »** — La sensation de froid sature les voies nerveuses et bloque partiellement le signal douloureux vers le cerveau.
- 3 **Il réduit l'inflammation** — Par vasoconstriction, il limite l'œdème et diminue la réponse inflammatoire, commune aux deux douleurs.

* PLUTÔT LE FROID

- Douleur inflammatoire, gonflement
- Après un effort intense, courbatures
- Poussée douloureuse articulaire
- Traumatisme récent

PLUTÔT LA CHALEUR

- Contracture musculaire installée
- Raideur musculaire chronique
- Tension liée au stress, à la posture
- En l'absence d'inflammation

COMPRENDRE

Cette fiche fait partie d'une collection. Cryopôle publie une série de fiches pédagogiques sur la douleur, le sommeil, la silhouette, le sport et la longévité — à retrouver sur frissons.me/comprendre

L'honnêteté avant tout

Le froid **soulage la douleur**, mais il ne répare pas un cartilage usé et ne guérit ni l'arthrose ni un rhumatisme. Il agit sur le symptôme, dans le cadre d'une prise en charge qui reste médicale. Chez Cryopôle, nous ne posons pas de diagnostic : nous accompagnons, en complément d'un suivi de santé. Bilan initial offert pour les nouveaux clients — Caissargues (Nîmes).