

La douleur

Faits essentiels

Pourquoi ressentons-nous une douleur?

La douleur est une réaction naturelle du corps. En général, il s'agit d'une alerte, d'un mécanisme d'autoprotection par lequel notre corps nous communique qu'il y a un trouble fonctionnel ou un traumatisme.

Comment percevons-nous la douleur?

La perception de la douleur est subjective. Une même stimulation douloureuse est ressentie de façon différente selon la personne et le moment. Ceci résulte du fait que les aires du cerveau responsables de la perception de la douleur et les zones génératrices d'émotions se chevauchent.

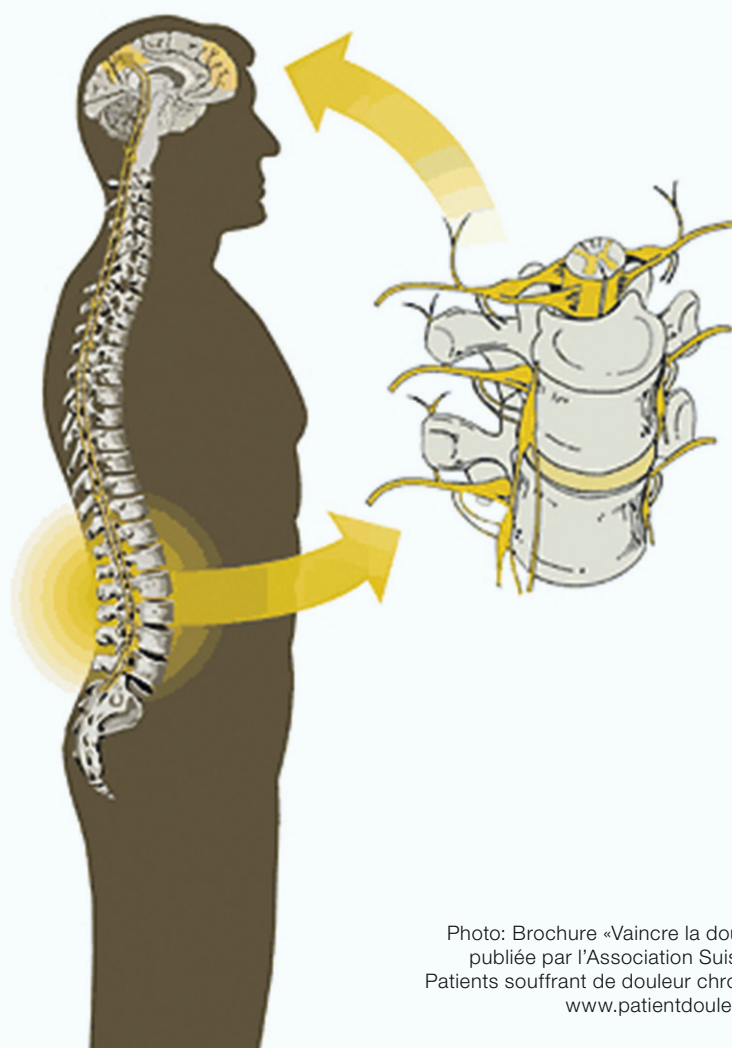
Quels genres de douleurs connaît-on?

La douleur est perçue différemment par chaque personne et est décrite entre autres comme suit:

- perçante
- pulsatile
- martelante
- lancinante
- ardente
- un fourmillement
- des décharges électriques
- une sensation de froid

Que se passe-t-il dans le corps?

Lorsque nous heurtons l'orteil par exemple, cela fait mal. Le processus suivant a lieu au sein de notre corps: le message concernant la lésion du tissu est acheminé vers le cerveau par ce qu'on appelle les nocirécepteurs ou récepteurs de la douleur qui détectent les influences nocives et les retransmettent. De sensibilité variable, ces récepteurs réagissent à la pression, à l'extension ou à la température. Le message est transmis aussitôt par des fibres nerveuses spécialisées jusqu'à la moelle épinière et de là au cerveau par différentes voies de transmission de la douleur. Le cerveau reconnaît qu'une lésion de l'orteil a eu lieu et que quelque chose doit être entrepris.



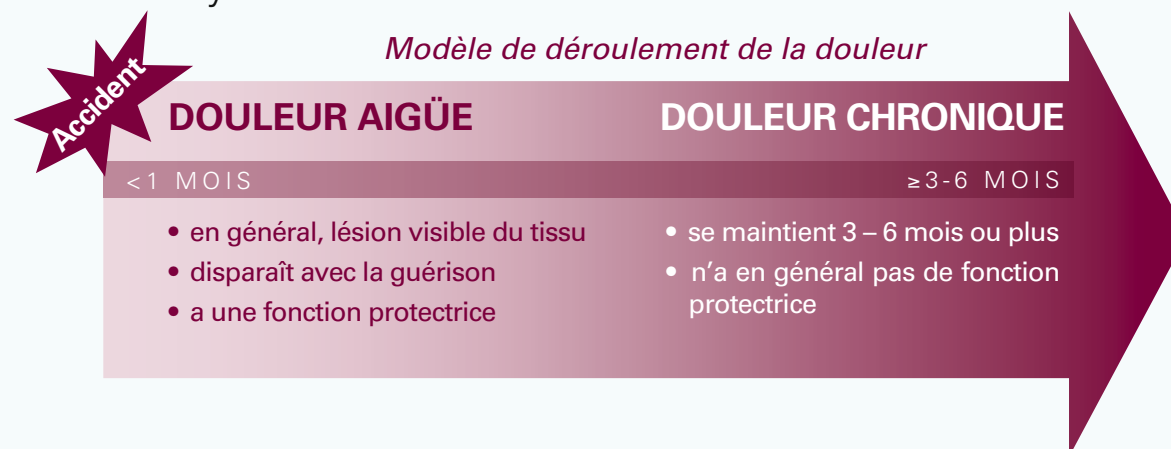
Types de douleur

On différencie les types de douleur suivants:

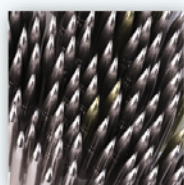
- La douleur **passagère = aigüe**
- La douleur **constante = chronique**

La douleur aigüe revêt une fonction d'alerte et de protection lors de lésions et d'inflammations. Elle n'est en général que de courte durée et disparaît à nouveau une fois que le mal à son origine est guéri. La chose se complique lorsque la douleur se maintient pendant une longue durée et devient en quelque sorte indépendante, c.-à-d. qu'elle continue d'être ressentie même après que la lésion à son origine soit guérie. On parle alors de douleur chronique.

La douleur chronique persiste pendant une longue durée ou revient périodiquement, comme c'est le cas par ex. pour les douleurs rhumatismales ou liées à une tumeur. Elle peut se déclencher tout à coup et ne revêt plus une fonction d'alerte étant donné qu'elle est devenue une affection à part entière. Parmi les douleurs chroniques les plus fréquentes on compte les maux de dos et de tête, les douleurs articulaires et rhumatismales, les douleurs liées à l'ostéoporose et à une lésion du système nerveux.



La douleur neuropathique est une forme de douleur chronique dont l'origine est une lésion du système nerveux périphérique ou central. Ces lésions peuvent être causées par un envahissement, une compression prolongée, des troubles métaboliques tels que le diabète, des infections virales ou autres inflammations de même que la consommation de substances toxiques ou nocives (par ex. l'alcool). Dans le cas d'une personne souffrant de douleurs neuropathiques, un léger effleurement de la peau ou un courant d'air peuvent déjà être extrêmement douloureux. La douleur est souvent perçue comme ardente, lancinante, comme une décharge électrique, un fourmillement, une sensation de froid.



Traitements possibles

De nombreuses douleurs peuvent être traitées mais il n'est pas toujours possible de les faire disparaître complètement. Toutefois, une thérapie adéquate permet aux personnes affectées de mieux vivre avec la douleur et leur redonne de la qualité de vie. Souvent c'est une combinaison de médicaments et de thérapies non médicamenteuses qui apporte le soulagement souhaité. En général, le traitement médicamenteux commence avec de simples antidouleurs. Si l'effet de ceux-ci est insuffisant, on aura alors recours à des médicaments plus forts en allant jusqu'aux opioïdes ou médicaments adjuvants ainsi qu'aux coanalgésiques tels que les antiépileptiques et antidépresseurs. Dans tous les cas, un traitement parallèle non médicamenteux est judicieux, par ex. au moyen de la thérapie par la chaleur, de la physiothérapie, de la stimulation nerveuse électrique transcutanée (TENS) ou d'un traitement psychologique.