

En finir avec les douleurs chroniques

Par La rédaction d'Allodocteurs.fr
rédigé le 6 février 2012, mis à jour le 9 février 2012



Les douleurs chroniques arrivent doucement, presque sournoisement et s'installent progressivement. Elles provoquent l'épuisement et un sentiment d'impuissance.

Mais ces douleurs se transforment aussi en douleur psychique, face à l'absence d'explication médicale et à une prise en charge tardive.


Le mécanisme de la douleur

À la base, la douleur est un phénomène normal, un signal d'alarme qui nous évite de nous blesser davantage. C'est un mécanisme complexe qui nécessite différents intervenants.

Tout d'abord, des récepteurs spécialisés (nocicepteurs) vont capter l'information de la douleur. Une information transmise par les nerfs jusqu'au centre d'analyse : le cerveau. Quand on se blesse avec un couteau, les informations arrivent d'abord à la moelle épinière pour déclencher un réflexe : on retire la main sans même y penser. Puis le message continue jusqu'au cerveau pour l'alerter. Ce dernier, après analyse, perçoit la sensation douloureuse.

On décide alors de soigner la blessure, ce qui, si tout se passe bien, permettra d'arrêter la sensation douloureuse. Mais il arrive que la douleur ne s'arrête pas, même après guérison de la blessure. Quand elle dure plus de 3-6 mois, on parle de douleur chronique. Cette souffrance chronique est due à un dérèglement des circuits de la douleur. Les cellules nerveuses qui ont été lésées émettent spontanément des messages de douleur qui déclenchent en permanence une fausse alerte. Lorsque les signaux erronés atteignent le cerveau, la douleur paraît aussi réelle que si on était blessé.

Quinze à vingt pour cent des adultes souffrent de douleur persistante, ou chronique. Selon une enquête de l'[Organisation mondiale de la santé](#), environ la moitié des personnes qui développent une douleur chronique n'en sont pas guéries au bout d'un an.

- [Le mécanisme de la douleur](#) 
- [En savoir plus : vos questions, nos réponses sur les douleurs chroniques](#)

Algodystrophie : quelle prise en charge ?

<http://www.allodocteurs.fr/actualite-sante-algodystrophie-quelle-prise-en-charge--13007.asp?1=1>

Les réponses avec le Pr Serge Perrot, médecin de la douleur et rhumatologue :

"L'**algodystrophie** est un syndrome **très fréquent et très difficile à diagnostiquer**. Souvent les patients mettent plusieurs semaines voire plusieurs mois à trouver un médecin qui va enfin poser le diagnostic. C'est une sorte de phénomène réflexe qui fait suite à un traumatisme, une fracture, à des accidents... Il s'agit d'une sorte de **dérégulation de la douleur** qui s'exacerbe de façon inappropriée. Et **les traitements sont également très difficiles à trouver**. Les médicaments habituels de la douleur sont peu efficaces. Il faut une combinaison de médicaments de la douleur, de rééducation.

"**Il faut surtout rassurer le patient**. La part psychologique, la part de relaxation est aussi importante. Il faut dire aux patients qu'ils vont toujours guérir. Le délai est souvent long : pour le membre supérieur entre huit et douze mois, pour le membre inférieur ce délai est encore plus long. Mais une fois que les patients connaissent le délai, que l'on peut leur donner des indications, c'est plus rassurant.

"Quand ils finissent dans les **centres de la douleur**, c'est une très bonne chose pour eux. Mais parfois ils terminent dans d'autres endroits moins bons pour eux."

Comment faire quand les douleurs chroniques sont banalisées par le monde médical et que l'on n'est pas écouté ?

Par La rédaction d'Allodocteurs.fr
rédigé le 6 février 2012, mis à jour le 9 février 2012

<http://www.allodocteurs.fr/actualite-sante-comment-faire-quand-les-douleurs-chroniques-sont-banalisees-par-le-monde-medical--5988.asp?1=1>

Les réponses du Dr Jean-Baptiste Thiébaud, neurochirurgien à l'unité de traitement de la douleur de la fondation de Rothschild (Paris) :

"Parfois les solutions ne sont pas simples. **La douleur, c'est ce que le patient décrit. Il faut écouter le patient, on n'invente pas une douleur. Si on décrit une douleur, elle existe.** C'est alors aux médecins de décrypter pourquoi les patients ont mal. Il faut donc écouter les patients et même quand on n'a pas de traitement, il faut essayer de les comprendre et les aider.

"La perception de la douleur est très variable selon les personnes. Notre cerveau en est le responsable. Suivant les conditions on ne va pas ressentir la même douleur, ce que les gens ne comprennent pas forcément. On ne ressent pas la même douleur tous les jours même si les causes sont les mêmes."

Douleur chronique : la comprendre pour mieux la prendre en charge

La douleur a des causes multiples. Il n'est pas toujours évident de trouver les bons mots pour la caractériser.

Essayer de poser des mots sur ses douleurs, être entendu, pris en charge... c'est ce que proposent les consultations de l'unité anti-douleur de la [Fondation Adolphe de Rothschild](#).

- [Douleur chronique : la comprendre pour mieux la prendre en charge](#) 

La douleur : une histoire de femmes ?

Par La rédaction d'Allodocteurs.fr
rédigé le 28 octobre 2008, mis à jour le 5 février 2014

Qui des hommes ou des femmes supporte le mieux la douleur ? Si les femmes ont tendance à consulter davantage pour cause de souffrance, serait-ce parce que les hommes avouent plus difficilement avoir mal ? Réponses dans ce dossier.

La douleur : signal d'alarme. Quel que soit notre sexe, la douleur est une sensation qui joue un rôle essentiel dans notre système de [défense](#), aussi désagréable soit-elle. La perception de la douleur sert en effet de signal d'alarme pour avertir le cerveau d'une agression physique ou morale.

Le mécanisme de la douleur. Elle fait intervenir un mécanisme réflexe qui nous permet de bien réagir en se protégeant et en réparant les conséquences d'une agression. Par exemple, si l'on approche de trop près un doigt d'une source brûlante, des récepteurs sous forme de terminaisons nerveuses (les nocicepteurs) envoient un message à la [moelle épinière](#) pour déclencher un réflexe : on retire la main sans même y réfléchir.

Mais il existe d'autres douleurs qui font intervenir des mécanismes plus complexes que ceux relevant d'une simple blessure. Par exemple ceux qui signalent une maladie organique (une inflammation ou une infection), ou encore ceux qui signalent une douleur morale ou psychique (les douleurs psychogènes).

Chaque douleur diffère aussi en intensité et en durée. Quand la douleur est forte et de courte durée, on dit qu'elle est aiguë. Quand elle a une évolution de plus de trois ou six mois, elle devient une douleur chronique.

<http://www.allodocteurs.fr/actualite-sante-la-douleur-une-histoire-de-femme--212.asp?1=1#1>

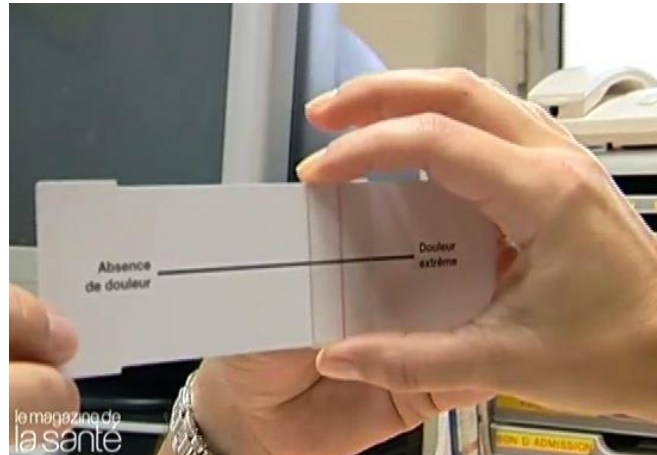
Les femmes plus sujettes à la douleur ?

Les femmes seraient quatre fois plus nombreuses à consulter pour une douleur chronique, comme les [polyarthrites rhumatoïdes](#) ou les douleurs abdominales d'après une étude de l'INPES (Institut National de Prévention et d'Education de la Santé). Le mal de tête n'échappe pas à la règle, les 3/4 des [migraineux](#) sont en réalité des migraineuses.

Si les femmes sont plus exposées et plus sensibles à la douleur, elles ont aussi plus de facilité à en parler. De par leur éducation, les hommes rechignent à dire qu'ils ont mal quelque

part, comme si c'était un signe de faiblesse ou un manque de courage. Alors qu'au contraire, la douleur est le meilleur signal d'alarme pour détecter un véritable problème de santé.

Au centre anti-douleur de l'hôpital Lariboisière à Paris, les patients sont le plus souvent des patientes...



Plus de douleur au féminin : une explication physiologique ou sociale ?

La douleur : inhérente à la condition de femme ?



1 femme sur 5 ne souhaite pas accoucher sous péridurale

Plus endurantes. Même si les recherches montrent que les femmes souffrent de douleurs plus fréquentes et de façon plus intense que les hommes, il semble aussi qu'elles soient plus aptes à composer avec la douleur. Elles vivent en effet des expériences biologiques spécifiques : le [cycle menstruel](#), la grossesse et bien sûr, l'[accouchement](#).

La faute aux hormones ? Ces événements biologiques, contrôlés par les hormones féminines (comme les œstrogènes et les progestérones), influencent la perception de la douleur chez les femmes. Selon une étude américaine, lorsque le taux d'œstrogènes est élevé, le système antidouleur naturel du cerveau déclenche une réponse plus énergique lorsqu'une douleur se déclare. Le cerveau libère des substances chimiques, que l'on appelle endorphines, qui atténuent les signaux douloureux provenant des nerfs. Les chercheurs ont aussi remarqué que lorsque le taux d'œstrogènes est faible, ce même système est moins efficace contre la douleur.

Douleur : les méthodes non médicamenteuses sont-elles remboursées ?

Par La rédaction d'Allodocteurs.fr
rédigé le 6 février 2012, mis à jour le 9 février 2012

Les méthodes non médicamenteuses (relaxation, sophrologie...) peuvent-elles être prises en charge par la Sécurité sociale ?

Les réponses du Dr Jean-Baptiste Thiébaud, neurochirurgien à l'unité de traitement de la douleur de la fondation de Rothschild (Paris) :

"La douleur est physique, mais elle est interprétée au niveau de notre cerveau. On est dans le cadre particulier d'une maladie cognitive. Il faut donc soigner le physique mais il faut aussi que le cerveau soit pris en charge. En ce sens la [relaxation](#) et l'[hypnose](#) font partie des techniques intéressantes. Mais la prise en charge cognitive est également très importante. Le patient doit prendre en charge sa douleur en comprenant au niveau de son cerveau, comment il perçoit les choses. En ville, relaxation et hypnose ne sont pas prises en charge. Elles ne sont pas remboursées. Seule la médecine est remboursée. Ce qui n'est pas fait par un médecin n'est jamais remboursé. Dans le cas d'unité de prise en charge de la douleur, le plan anti-douleur donne de l'argent aux hôpitaux pour prendre en charge ce type de traitement. Il y a donc eu une avancée grâce au plan anti-douleur."

En savoir plus : vos questions, nos réponses sur les douleurs chroniques

Sur Allodocteurs.fr

Dossiers :

- [Ces plantes qui soulagent vos douleurs](#)
- [Chat : les douleurs chroniques](#)
- [Chat : Traiter la douleur](#)
- [Morphine : sois sage ô ma douleur](#)
- [Douleurs chroniques : testez la sophrologie !](#)
- [Le mystère de la fibromyalgie](#)

Questions/réponses :

- *
 - **Adresses utiles : Trouve-t-on des unités anti-douleur** dans toutes les villes ? À qui s'adresser ?
[Voir la réponse en vidéo*](#)
 - **Dans quels cas utiliser le paracétamol**, l'aspirine ou l'ibuprofène ? Comment choisir ?
[Voir la réponse en vidéo*](#)
 - **J'ai entendu parler de la cryothérapie** contre les douleurs de la spondylarthrite ankylosante. Est-ce vraiment efficace ?
[Voir la réponse en vidéo](#)
- [Association française du syndrome de fatigue chronique et de fibromyalgie \(CFS/SPID\)](#)
Vous trouverez sur le site toutes les permanences téléphoniques de l'association en France.
- [Fibromyalgie France](#)
- [Association Fibromyalgies SOS](#)
- [Association Française des Polyarthritiques \(AFP\)](#)