

# Traitement de la douleur

PUBLIÉ LE 08/02/2024

La douleur représente le premier motif de consultation aux urgences et chez les médecins généralistes avec près de deux tiers des consultations médicales, et concerne 12 millions de Français soit 20 % de la population ; 30 % des adultes souffrent de douleurs chroniques.

La douleur est généralement définie comme « une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable, associée ou ressemblant à celle associée à une lésion tissulaire réelle ou potentielle ».

C'est un signal d'alerte qui part de la zone du corps qui subit une lésion ou un dysfonctionnement et est envoyé vers le cerveau. C'est ce dernier qui analyse le message transmis.

La perception de la douleur est différente d'une personne à l'autre et peut dépendre de facteurs environnementaux.

## Existe-t-il plusieurs types de douleurs ?

Il existe de nombreux types de douleurs en fonction de l'organe ou de la partie du corps qu'elle touche, de la nature de la douleur ou de son mécanisme d'action. De manière générale, on distingue 2 grands types de douleurs :

### La douleur aiguë

Elle joue un rôle d'alarme pour notre organisme et lui permet de réagir et de se protéger. La douleur aiguë est de courte durée et disparait lorsque l'origine de la douleur disparait.
La douleur aiguë peut être une douleur à la tête, une douleur dentaire, une douleur post-opératoire, etc.

### La douleur chronique

Lorsque qu'une douleur persiste au-delà de la durée attendue pour sa disparition, généralement plus de 3 mois de douleurs persistantes ou récurrentes, elle perd sa signification de signal d'alarme. Elle peut alors évoluer en une maladie chronique caractérisée par des symptômes associés aux douleurs (troubles du sommeil, troubles anxieux et dépressifs, altération de la qualité de vie, etc.). Les douleurs chroniques sont difficiles à traiter et ont un retentissement important sur le quotidien des patients.

### Les douleurs se distinguent également par leur mécanisme

- **La douleur nociceptive** : douleur due à une lésion ou à une inflammation des tissus comme les muscles, tendons ou encore des articulations. Elle est provoquée par exemple par une brûlure, une coupure ou encore un traumatisme.
- **La douleur neuropathique** : douleur due à une lésion du système nerveux périphérique (par exemple, section d'un nerf, neuropathie diabétique) ou central (par exemple, traumatisme de la moelle épinière, hernie discale). Ce type de douleur peut également être provoquée par une défaillance du système permettant de transmettre et diminuer le message douleur.
- **La douleur psychogène** : lorsque les deux précédentes causes sont écartées, on peut évoquer l'existence d'une douleur psychogène. Elle est liée à des troubles psychiques qui provoquent une sensation douloureuse en l'absence de lésion d'un organe.
- **La douleur associée aux soins médicaux** : douleur associée à une intervention chirurgicale, à un examen médical, à un traitement ou à des soins. Elle a une dimension psychologique marquée, car elle est liée à une appréhension particulière.

## Comment peut-on quantifier la douleur ?

La douleur est difficile à évaluer car elle ne peut pas être mesurée objectivement. Il existe cependant des outils permettant de quantifier la douleur telle que l'échelle numérique (EN), l'échelle visuelle analogique (EVA) et l'échelle verbale simple (EVS).

- L'échelle visuelle analogique (EVA) : à l'aide d'une réglette, le patient devra positionner le curseur en un point d'une ligne, correspondant au niveau d'intensité de la douleur ressentie. Les extrémités de cette ligne correspondent à gauche à « Pas de douleur » et à droite à « Douleur maximale imaginable » (face patient). Le soignant notera le chiffre correspondant à la position du curseur sur une échelle de 0 à 10. Cette échelle est utilisée pour quantifier la douleur aigüe.
- L'échelle numérique (EN) : le patient donne une note de 0 à 10 pour décrire l'intensité de la douleur.  0 = Pas de douleur ; 10 = Douleur maximale imaginable.
- L'échelle verbale simple (EVS) : permet de décrire l'intensité de sa douleur à l'aide de mots simples  : pas de douleur, faible, modérée, intense (forte), très intense (très forte).

## Comment soulager les douleurs ?

La prise en charge de la douleur est un élément primordial dans le soin apporté aux patients. Plusieurs options médicamenteuses ou non médicamenteuses peuvent être envisagées.

Concernant la prise en charge médicamenteuse, de nombreux médicaments existent, sous différentes formes (orale, injectable, locale). Le choix d'un traitement se fait en fonction du type de douleur et de l'histoire médicale du patient.

La prise en charge de la douleur doit se faire également en envisageant une alternative non médicamenteuse comme la relaxation, la sophrologie, l'hypnose, la neurostimulation, la kinésithérapie...

### Structures spécialisés dans les douleurs chroniques

Des structures spécialisées dans les douleurs chroniques (SDC) existent et sont localisées dans des établissements de santé. Elles sont labellisées par les agences régionales de santé (ARS). Les patients n'ont accès à ces structures que par l'intermédiaire de leur médecin traitant ou d'un médecin spécialiste et ne peuvent donc pas s'y rendre d'eux-mêmes.

Ces structures proposent un accompagnement pluridisciplinaire (médecins, infirmiers, psychologues, assistante sociale...) pour une prise en charge dans son ensemble de la douleur avec toutes les conséquences qu'elle peut avoir sur la vie quotidienne..

**Le dossier douleur sera étoffé au fur et à mesure dans les prochaines semaines.**



Types de douleurs



Populations particulières



Médicaments de la douleur

## Pour en savoir plus

IASP 2020
Tout savoir sur la douleur – frm.org
Soulager par des techniques non médicales – e-cancer.fr