

# Un Suisse sur cinq souffre de douleurs chroniques

**Antalgie** Les douleurs chroniques ne font pas seulement «mal», elles entraînent des modifications de certaines zones cérébrales. Lutter contre ce phénomène complexe oblige souvent à réorganiser son quotidien.

## De quoi on parle



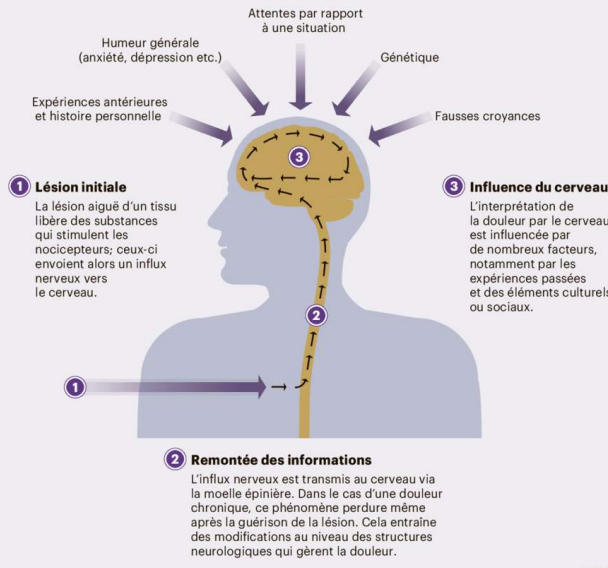
Angela Weiss/AFP

**Les faits**  
Déception pour les fans suisses de Lady Gaga. La star a annulé son concert au Hallenstadion de Zurich, qui devait avoir lieu le 11 février. Les dernières dates de sa tournée européenne passent aussi à la trappe. La raison? La chanteuse souffre de fibromyalgie, une maladie caractérisée par des douleurs chroniques très handicapantes. En Suisse, plus de 15% de la population souffrent également de douleurs chroniques éprouvantes et souvent difficiles à gérer.

## Le processus de la douleur

Longtemps cantonnée à la conséquence d'une lésion, la douleur est en réalité un processus complexe qui implique des composantes biologiques, sociales et psychologiques.

### FACTEURS INFLUANT LA PERCEPTION DE LA DOULEUR



## Comment parler de mes douleurs à mon médecin?

► Que votre douleur soit aiguë ou chronique, il est important de bien la décrire lors de la consultation avec votre médecin traitant. Les informations que vous donnerez peuvent l'aider à mieux cerner le problème et vous diriger vers un traitement adapté. Puisqu'il n'est pas toujours facile de mettre des mots sur des sensations, voici quelques pistes qui pourraient vous aider:

- Battements - Pulsations - Élanement
- En éclairs - Décharge électrique - Rayonnante - Irradiante - Piqûre
- Coupure - Transperçante - Pénétrante - Pincement - Serrement - Compression
- En étai - Tiraillement - Distension - Torsion - Arrachement - Chaleur
- Brûlure - Glace - Picotements
- Fourmillements - Engourdissement - Lourdeur - Sourde - Fatigante
- Éreintante - Nauséuse - Syncopale - Oppressante - Harcelante - Cruelle - Supplicante - Gênante - Pénible
- Exaspérante - Horripilante - Déprimante - Suicidaire

\*Une liste complète est disponible sur le site Internet des HUG à l'adresse suivante: [https://www.hug-ge.ch/sites/interhug/files/structures/reseau\\_douleur\\_documents/le-bon-outil-echelle\\_gdsa\\_outils.pdf](https://www.hug-ge.ch/sites/interhug/files/structures/reseau_douleur_documents/le-bon-outil-echelle_gdsa_outils.pdf)

## Aude Raimondi

[aude.raimondi@planetesante.ch](mailto:aude.raimondi@planetesante.ch)

Elles vous accompagnent chaque jour, comme une vieille ennemie qui s'accroche malgré vos efforts pour l'éloigner. Elles s'installent, prennent leurs aises, vous obligent à modifier votre vie professionnelle et vos habitudes quotidiennes. C'est une réalité: les douleurs chroniques prennent une grande place dans la vie de ceux qui en souffrent. Un mal d'autant plus difficile à supporter qu'il est souvent mal compris par l'entourage, qui peine à se rendre compte des difficultés que cela représente.

Il faut dire que les douleurs chroniques sont toujours complexes. Médicalement parlant, elles se définissent comme des douleurs qui, quels que soient leurs intensités, localisations et mécanismes, persistent au-delà du temps normal de réparation d'un tissu lésé. Elles ne répondent pas aux traitements antalgiques classiques et impactent fortement la vie quotidienne et le moral des patients. La plupart du temps, aucune lésion n'est visible sur les examens cliniques. Pourtant, la douleur, elle, est bien là.

### Des modifications au niveau cérébral

«C'est dans ta tête», une phrase que les personnes qui souffrent de douleurs chroniques entendent (trop) souvent. «C'est effectivement entre autres au niveau du cerveau que cela se passe, mais il est primordial d'expliquer aux gens de quelle manière, souligne la

Dre Valérie Piguet, responsable du Centre multidisciplinaire de la douleur aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG). Lorsqu'on souffre d'une douleur aiguë, les tissus lésés libèrent différentes substances, qui vont stimuler les nerfs périphériques et activer certaines zones cérébrales. Or, dans le cas d'une douleur chronique, ce phénomène perdure même après la guérison de la lésion. Cela entraîne des modifications au niveau de la moelle épinière, mais aussi dans le cerveau, au niveau des structures neurologiques qui gèrent la douleur.»

Certaines opérations, comme les mastectomies ou les prothèses du genou, sont connues pour entraîner parfois des douleurs chroniques post-opératoires. Dans des cas particuliers, comme celui de la fibromyalgie, des modifications du système nerveux se mettent en route sans élément déclencheur apparent. «On ne connaît pas encore tous les mécanismes qui entrent en ligne de compte. Par conséquent, la recherche tente

actuellement de mieux identifier les facteurs de risque du développement des douleurs chroniques. On sait par exemple que le patrimoine génétique peut jouer un rôle, tout comme l'aspect émotionnel (antécédents anxieux ou dépressifs) et l'âge du patient», remarque la Dre Isabelle Decosterd, directrice du Centre d'antalgie du Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV) et professeure associée à la faculté de biologie et médecine de l'UNIL. Plus ces facteurs seront connus, plus ils permettront d'adapter individuellement le traitement et améliorer son efficacité.

### Pas de «pilage miracle»

Pour traiter les douleurs chroniques, le chemin est souvent complexe et éprouvant. Il est très rare qu'un seul médicament parvienne à résoudre le problème. «Dans les centres de la douleur, les patients sont pris en charge de manière à la fois multimodale et multidisciplinaire», détaille la Dre Valérie

Piguet. Comme les quatre pieds d'une table, nous avons besoin de quatre approches complémentaires pour avancer: l'approche purement médicale (opération, médicaments, etc.), l'approche physique, l'approche psychologique et le renforcement des ressources personnelles.»

Au-delà des traitements médicamenteux, les personnes sont donc encouragées à bouger. Adaptées à leur douleur, différentes activités qui favorisent le mouvement sont proposées (comme la physiothérapie, le yoga, des séances d'exercices en piscine, etc.).

L'aspect psychologique est également fondamental. Plus les pensées négatives sont nombreuses, plus la porte est ouverte aux douleurs. Certaines techniques permettent d'apprendre à se «décentrer» afin de reléguer les douleurs au deuxième plan. C'est notamment le propre de l'hypnose ou de la méditation, qui permettent d'atténuer le caractère désagréable de la douleur. Mais attention: il est primordial de s'initier à ces méthodes en étant accompagné de personnes formées et reconnues. «L'autohypnose a l'avantage de rendre le patient actif dans son traitement», souligne la Dre Decosterd. Ce qui permet de reprendre la main face à sa douleur.» Ce renforcement des ressources personnelles fait partie intégrante du traitement. Grâce aux nombreux outils qui leur sont proposés, les patients apprennent petit à petit à repérer ce qui leur convient le mieux et leur fait du bien pour en faire une force. S'il n'est pas toujours possible d'éliminer complètement les douleurs chroniques, ce processus permet d'améliorer nettement la qualité de vie des nombreuses personnes qui souffrent chaque jour. ●

**«Les personnes concernées par des douleurs chroniques viennent consulter en moyenne après cinq ans de souffrance»**

**Dre Valérie Piguet**, responsable du Centre multidisciplinaire de la douleur aux HUG

## Douleurs chroniques: quand faut-il consulter?

► «Les personnes concernées par des douleurs chroniques viennent consulter en moyenne après cinq ans de souffrance», se désole la Dre Valérie Piguet, responsable du Centre multidisciplinaire de la douleur aux HUG. Or, si après trois à six mois de douleurs, vous ne constatez pas de réponse aux traitements habituels, il ne faut pas hésiter à consulter.» Le mieux est d'en parler d'abord à votre médecin traitant. En fonction de la situation, il pourra vous

diriger vers le centre de la douleur de votre région. Ces centres ont l'avantage de regrouper de nombreux spécialistes aux disciplines variées, qui peuvent adapter la prise en charge en fonction des besoins spécifiques. De plus, les centres universitaires des HUG et du CHUV ont une mission d'enseignement et de recherche qui permet de former des jeunes médecins et de faire progresser la connaissance dans le domaine des douleurs chroniques.

