

## Mécanismes des douleurs chroniques

Didier Bouhassira, Inserm U987, Hôpital Ambroise Paré, 92100 Boulogne-Billancourt

Environ 20% des Français souffrent de douleurs de façon quotidienne depuis au moins trois mois. C'est la définition de la douleur chronique.

De quoi s'agit-il ? De douleurs qui persistent malgré la cicatrisation ou la guérison de la lésion ou de la maladie qui les a causées.

Les plus fréquentes sont les maux de dos, les maux de tête, les douleurs des articulations, des muscles ou encore les douleurs neuropathiques liées à des lésions nerveuses liées à des maladies comme le diabète ou le zona.

Ces douleurs sont prises en compte par la médecine que depuis relativement peu de temps. C'est seulement à partir des années 1960-1970 qu'on a véritablement commencé à considérer que les douleurs chroniques devaient être considérées comme une maladie à part entière et qu'elles nécessitaient une prise en charge spécifique. Les traitements antalgiques usuels (paracétamol, anti-inflammatoires et même la morphine et ses dérivés) sont peu ou même pas du tout efficaces sur ces douleurs (notamment les douleurs neuropathiques) qui ont un retentissement majeur sur la qualité de vie des patients.

On peut facilement le comprendre, car elles ont des mécanismes différents de ceux des douleurs aiguës. Les douleurs chroniques dépendent de mécanismes multiples. Outre les mécanismes périphériques initiateurs (sensibilisation des nocicepteurs liées à l'inflammation ou développement d'activités anormales après une lésion nerveuse), des mécanismes centraux secondaires vont contribuer à amplifier et pérenniser la douleur. Ces derniers consistent en des modifications des systèmes de détection et de modulation de la douleur dans le cerveau conduisant à une sensibilisation (hyperexcitabilité) des systèmes nociceptifs centraux.

Comment les traiter ? D'autres médicaments, comme certains antidépresseurs et antiépileptiques, peuvent être utiles, mais ils sont rarement suffisants. Il est le plus souvent nécessaire d'associer plusieurs types de traitements pour les soulager. La plupart des traitements des douleurs chroniques reposent en fait sur l'utilisation des ressources propres de notre cerveau. C'est notamment le cas des techniques de stimulation électriques ou magnétiques, des psychothérapies, de la relaxation, de la méditation de pleine conscience et des médecines complémentaires (hypnose, acupuncture), qui sont autant de traitements qui peuvent être associés aux médicaments.

S'il n'existe pas de solution miracle pour traiter les douleurs chroniques, il est possible d'agir en combinant différentes approches et d'améliorer la qualité de vie de ceux qui souffrent.

Il est donc important en matière de douleur chronique d'agir sur différents terrains. Les cas les plus compliqués peuvent être pris en charge par une équipe pluridisciplinaire dans le cadre d'un centre spécialisé pour proposer la combinaison de traitement, la plus adaptée à chacun.