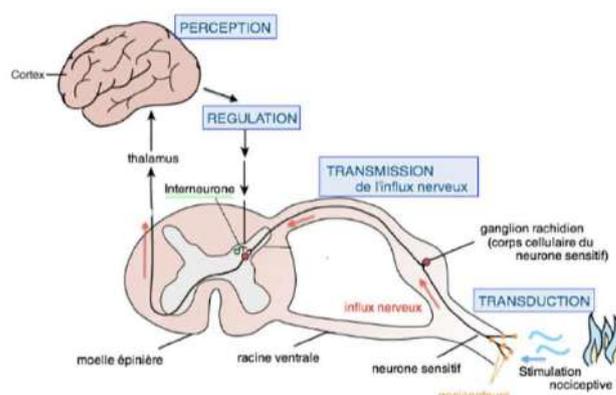


Douleur

La douleur **est une expérience désagréable** perçue par notre corps et ressentie par notre être. Elle est influencée par de nombreux facteurs biologiques, psychologiques et sociaux.

Il s'agit d'un **signal d'alarme temporaire** qui permet à l'organisme de réagir et se protéger.

Mais, la douleur peut aussi **persister** pendant plusieurs mois, voire des années. Elle perd alors plus d'utilité.



On parle de **douleur chronique** lorsque celle-ci dure plus de 3 mois. Elle a de nombreuses répercussions sur les activités de la vie quotidienne et peut également causer une **altération majeure de la qualité de vie**.

1- Qui peut être concerné par la douleur ?

On peut aussi avoir mal **à tous les âges de la vie**. Dès la vie intra-utérine, le système de transmission de la douleur fonctionne. Les enfants et les adolescents ne sont donc pas épargnés.

La douleur peut être **présente même lorsque la communication par les mots manque**. Les personnes âgées ainsi que celles avec un handicap physique ou mental sévère y sont particulièrement exposées.

2- Pourquoi survient elle ?

La douleur chronique peut être associée à des **mécanismes variés**. Il n'y a pas forcément de lien entre son intensité et la gravité de la maladie qui la provoque.

Elle peut être déclenchée par une **atteinte mécanique ou inflammatoire des tissus**. C'est alors une **douleur nociceptive**. Elle est liée à l'activation des récepteurs de la douleur qui peuvent, parfois, rester actifs après la disparition des lésions. Elle survient, par exemple, dans la polyarthrite rhumatoïde ou l'endométriose.

La douleur apparaît également **en cas de lésion directe du système nerveux**. Cette **douleur neuropathique** peut notamment accompagner des maladies chroniques, telles que la sclérose en plaques, ou persister longtemps après un accident vasculaire cérébral ou une chirurgie.

Il est aussi possible que la douleur survienne **sans qu'il y ait de lésion** comme dans la fibromyalgie. Il s'agit alors d'une **douleur nociplastique** qui résulte d'un dysfonctionnement des structures modulant la douleur.

Sources :

- Société Française d'Etude et de Traitement de la Douleur (SFETD). Livre Blanc de la Douleur. 2017.
- Image : Albane Martin. Comprendre les mécanismes de la douleur
- Raja et al. The revised International Association for the Study of Pain (IASP) definition of pain. 2020.
- CNRD et SFETD. La Douleur En Questions. 2018.
- Breivik et al. Survey of chronic pain in Europe. 2006.
- CEMD et CNEFUSP. Douleurs, Soins palliatifs et accompagnement. 2021. .



