La douleur, un mot pour des maux

Signal d'alarme de notre corps, la douleur n'est pas ressentie de la même façon chez tout le monde. Les explications du Pr Benno Rehberg-Klug, médecin adjoint agrégé au Service d'anesthésiologie.

Vrai / Faux

Janvier - Mars 2024

Par Marion de Vevey

Il est possible de dompter sa douleur.

Vrai. Les fakirs en sont le meilleur exemple. Plusieurs éléments peuvent aider à réduire la douleur, comme une bonne hygiène de vie, de sommeil, une activité physique régulière ou encore la pratique de la méditation en pleine conscience.

Le seuil de tolérance reste le même au cours d'une vie.

Faux. Avec l'âge, la sensibilité à la douleur diminue. Cependant, les personnes âgées cumulent davantage de maladies. Par conséquent, elles se retrouvent fréquemment à souffrir davantage que les jeunes.

Les émotions exercent une grande influence sur la sensation de douleur.

Vrai. La dépression et l'anxiété, par exemple, augmentent le ressenti de la douleur. Cela crée un cercle vicieux, car des douleurs peuvent à leur tour donner lieu à de l'anxiété ou à une dépression.

Il n'existe qu'un seul mécanisme de douleur.

Faux. On pense généralement à la douleur dite « nociceptive », déclenchée par une activation des récepteurs situés dans le corps, par exemple à cause d'une brûlure. Il en existe cependant deux autres types : la douleur « neuropathique », liée à une lésion identifiable du système nerveux, comme un nerf coincé, et la douleur « nociplastique », qui survient lorsqu'il n'y a aucune lésion, mais une sensibilisation accrue du système nerveux.

Une douleur chronique est due à une erreur d'interprétation dans le cerveau.

Vrai. Puisque la douleur est considérée comme un système d'alarme, la douleur chronique, qui perdure après une lésion, n'a pas d'utilité directe pour le corps. Elle est due à une sensibilisation excessive du système nerveux.

Une douleur peut être masquée par des médicaments.

Vrai. C'est l'objectif des antalgiques. Cependant, ils ne soignent que les symptômes et non la cause d'une douleur. Il faut donc une analyse plus approfondie pour identifier un problème.

Crédit : gettyimes