

## LA DOULEUR NEUROPATHIQUE ET SES CONSÉQUENCES

Vous souffrez d'une douleur dans l'une des parties de votre corps.  
Cette douleur a été identifiée comme étant une douleur neuropathique.  
Ce document est destiné à vous expliquer les mécanismes et les traitements possibles.

### 1- Douleur nociceptive - Douleur neuropathique

La douleur peut avoir 2 origines : nociceptive ou neuropathique. Même si dans certains cas elles peuvent coexister, leur prise en charge ne répond pas aux mêmes traitements.

**La douleur dite "par excès de nociception" (ou nociceptive)**, est liée à une lésion du tissu périphérique (en raison d'une coupure, d'une brûlure, d'un traumatisme, d'une inflammation...). C'est une douleur utile, "signal d'alarme" du problème organique sous jacent. Elle disparaît avec la guérison de la cause et répond bien aux antalgiques habituels en attendant.

Au contraire, **la douleur neuropathique (encore appelée douleur neurogène)** est secondaire à une atteinte du système nerveux central (c'est à dire touchant le cerveau ou la moelle épinière) ou périphérique (touchant les nerfs). Elle est "inutile". Elle résulte d'un dysfonctionnement des systèmes de transmission des sensations : c'est une erreur de codage du système d'alerte (système déclenchant la douleur).

Les antalgiques habituels ne sont pas actifs. les mécanismes de ces douleurs sont complexes et font toujours l'objet d'études. Dans les douleurs neuropathiques, les sensations douloureuses peuvent être variées, associant ou pas :

- Des sensations permanentes à type de brûlures, picotements, engourdissements,

fourmillements, sensations de chaud et/ou de froid.

- Des douleurs paroxystiques sous forme d'accès brefs et brutaux : décharges électriques.

- Une sensation anormalement douloureuse provoquée par l'effleurement simple de la peau.

Toute modification de l'équilibre interne de l'organisme peut modifier le cours de ces douleurs. Ces sensations douloureuses peuvent être déclenchées ou s'accroître dans certaines circonstances de la vie courante, telles qu'une émotion, un stress, des changements de conditions atmosphériques, des efforts intellectuels ou physiques. La concentration, l'attention portée sur quelque chose d'intéressant, et/ou la distraction peuvent diminuer momentanément la douleur.

### 2- Les conséquences de ces douleurs

La douleur engendre un stress pour l'individu. Elle peut être perçue comme menaçante et épuisante quand elle persiste.

Les conséquences sont multiples et il est fondamental de les rechercher avec l'aide de votre médecin.

Il peut s'agir :

- **d'une réduction des activités quotidiennes**

- **d'anxiété, d'irritabilité, un repli sur soi, un état de stress chronique**

- **de troubles du sommeil, de l'appétit, de la libido**

- **d'une fatigue et/ou une fatigabilité excessive, d'une perte d'envie et du goût à faire les choses, d'un état dépressif.**

Les conséquences sont fonction de l'ancienneté (la durée) de la douleur, de l'environnement, des capacités de chacun à faire face à un stress chronique. Elles peuvent perturber l'efficacité des traitements qui vous sont proposés. De ce fait, il est important d'évaluer leur retentissement et d'envisager leur prise en charge spécifique.

### **3- Les traitements de la douleur neuropathique :**

La conduite habituelle du traitement de la douleur neuropathique consiste en la mise en place d'un traitement qui intervient dans la régulation du système qui de codage servant à déclencher la douleur. Il s'agit de médicaments de la famille des anti-épileptiques associé ou non à un médicament de la famille de certains antidépresseurs.

**Le fait de prendre l'un de ces médicaments ne signifie pas que vous êtes épileptique ou déprimé.**

D'autres traitements que les médicaments sont également utilisés, tels que **la stimulation électrique transcutanée, certaines techniques de kinésithérapie. Les techniques d'apprentissage de gestion du stress, l'hypnose, la relaxation** permettent de mieux contrôler la douleur ("la rendre supportable") et permettent de diminuer les prises de médicaments.

En cas d'inefficacité partielle ou totale, ou d'effets secondaires mal tolérés de ces traitements de première intention, des techniques neurochirurgicales spécifiques peuvent parfois être proposées dans certains types de douleurs neuropathiques.

Dans tous les cas, ces technologies

doivent être associées à **un soutien psychologique permettant de contrôler les répercussions de la douleur.**

### **4- L'amélioration à attendre des traitements :**

**Les douleurs neuropathiques sont difficiles à traiter. Le but de la prise en charge est de diminuer la douleur et d'améliorer la qualité de vie.**

Il est souvent nécessaire d'essayer plusieurs traitements avant de trouver le plus efficace et le mieux toléré.

Un bon traitement antalgique est celui pour lequel les effets secondaires sont faibles par rapport aux bénéfices apportés par le soulagement.

- les médicaments sont prescrits à posologie progressivement croissante.

**- Contrairement aux antalgiques habituels dont l'effet est immédiat, l'effet des traitements n'apparaît qu'au bout de deux à trois semaines de doses stables.**

- le but est d'obtenir une amélioration, rarement un arrêt complet des douleurs. Il faut donc définir avec votre médecin le niveau de douleur compatible avec une vie convenable et se faire aider pour apprendre à vivre avec un certain degré de douleur (cf technique de contrôle de la douleur).