

Quand la douleur est intense



Le choix des traitements dépend de la nature des douleurs et de leur retentissement sur la qualité de vie.

Exprimer sa douleur

● La douleur et son vécu varient selon les personnes et ne sont pas toujours faciles à exprimer. Il est parfois utile de se servir d'une échelle visuelle ou d'une note pour exprimer l'intensité de la douleur. Par exemple on peut noter la douleur de 0 à 10 : 0 pour pas de douleur, 10 pour douleur insupportable.

● Pour mieux adapter les traitements, il est utile de repérer l'évolution des douleurs dans la journée, et les circonstances qui les aggravent (soins, toilette, position, etc.). Certaines douleurs sont liées à des gestes médicaux ou aux effets indésirables de certains médicaments. Il ne faut pas hésiter à en parler.

● Il existe différentes sortes de douleurs. Certaines sont provoquées par la lésion d'un organe ou d'un tissu ; elles sont plutôt aiguës, bien localisées, parfois battantes, parfois plus diffuses, comme des crampes. D'autres sont dues à une atteinte des nerfs et donnent des sensations de brûlure, de piqûres, ou encore des douleurs en éclair, accompagnées de fourmillements ou de picotements. Certaines personnes souffrent en même temps de plu-

sieurs sortes de douleurs. Ces différentes douleurs sont parfois soulagées par des traitements différents.

À chaque niveau de douleur son traitement

● Quand les douleurs ne sont pas soulagées par le *paracétamol* ou un anti-inflammatoire (tel que l'*ibuprofène* ou le *naproxène*), l'ajout d'un antidouleur opioïde dit faible (tel que la *codéine* ou le *tramadol*) apporte parfois un soulagement. Les effets indésirables des opioïdes sont souvent gênants et parfois graves (sommolence, troubles digestifs, respiratoires, dépendance, etc.). La *codéine* est souvent moins efficace que la *morphine*, un opioïde dit fort, alors que ces médicaments exposent aux mêmes risques d'effets indésirables graves. Il est difficile de prévoir les effets de la *codéine* car ceux-ci varient d'une personne à une autre. Le *tramadol* n'est ni plus efficace ni moins dangereux.

● En cas de douleurs intenses, la *morphine* est souvent le meilleur choix. Les différentes doses et présentations permettent d'ajuster la quantité de *morphine* au fil du temps.

● Le *fentanyl* est une alternative à la *morphine* chez certaines personnes. Le *fentanyl* en patch nécessite des précautions particulières pour éviter des surdoses et accidents.

● La *morphine* ou le *fentanyl* sont surtout efficaces sur les douleurs localisées à un organe ou un tissu, mais peu sur les douleurs dues à une atteinte des nerfs.

Des traitements spécifiques pour certaines douleurs

● Les douleurs d'atteinte des nerfs sont souvent difficiles à soulager. Certains médicaments antidépresseurs de la famille de l'*imipramine* tels que l'*amitriptyline* et des médicaments antiépileptiques tels que la *carbamazépine*, la *gabapentine* ou la *prégabaline* sont parfois efficaces.

● Quand des douleurs ne sont pas suffisamment calmées par les médicaments, il est possible dans certains cas d'intervenir sur le nerf qui transmet la douleur, par exemple à l'aide d'une anesthésie locale voire une destruction du nerf.

● Quand cela est possible, il est préférable d'agir directement sur la cause des douleurs grâce à un traitement chirurgical ou une radiothérapie ou encore la prise de cortisone par exemple.

©Prescrire - mars 2016

.....
Sources :
● "Les antalgiques opioïdes dits faibles" *Rev Prescrire* 2015 ; **35** (385) : 831-838.
● "5-1. Patients traités par antalgique non spécifique" *Rev Prescrire* 2015 ; **35** (386 suppl. interactions médicamenteuses).
● "Savoir utiliser les antalgiques en fin de vie chez les adultes" *Rev Prescrire* 2011 ; **31** (333) : 517-523.