

# À quoi sert la douleur?

Tu n'aimes sans doute pas te faire vacciner parce que l'aiguille du vaccin fait mal. Et tu te demandes sûrement aussi à quoi peut bien servir une courbature. Un vie sans douleur ne serait-elle pas beaucoup plus agréable?

Les douleurs sont des signaux d'alerte. Elles t'informent d'un surmenage, d'une blessure ou d'une inflammation. Tu peux donc y remédier toi-même ou te faire aider pour que ça ne s'aggrave pas.

## Courbatures (muscles endoloris)

Si tu ressens des courbatures, tu as sûrement trop sollicité certains de tes muscles – souvent ceux que tu n'as pas entraînés depuis longtemps. Les douleurs proviennent de petites déchirures des fibres musculaires causées par cet effort inhabituel. Malheureusement, tu ne peux pas réagir immédiatement lorsque tu fais du sport ou une longue randonnée. En effet, les muscles ne commencent à faire mal qu'au bout d'une journée. Là où ils te font mal, tu les ménageras automatiquement. Ainsi, tu les aideras afin que les déchirures musculaires guérissent plus rapidement.



## Réaction en une fraction de seconde

Tu connais certainement d'autres douleurs qui t'ont déjà préservé de blessures plus graves. Les nerfs, qui se trouvent dans tout ton corps, vont servir dans ce cas (ce sont des récepteurs sensoriels). Beaucoup d'entre eux se terminent dans la peau (terminaisons nerveuses libres).

Certains réagissent à la chaleur et au froid. Par exemple, si tu touches une plaque de cuisson brûlante avec ta main ou si tu marches pieds nus sur une pierre chaude, tu les retireras avant même de ressentir la douleur. Tu dois cette réaction rapide à des fibres nerveuses spéciales qui vont jusqu'à la moelle épinière et y activent d'autres nerfs qui donnent l'ordre aux muscles de retirer la main ou les pieds. Ce n'est qu'un peu plus tard que le message atteint le cerveau via d'autres nerfs de la moelle épinière; c'est seulement alors que tu ressens la douleur.

Un second type de nerfs répond à des stimuli mécaniques comme une pression ou une blessure. Si tu poses ton pied nu sur une pierre pointue, tu parviendras également à le retirer instantanément, avant que la plante de ton pied ne soit sérieusement blessée.

Un troisième type de nerfs réagit à des stimuli chimiques. Il peut s'agir d'acides ou de poisons, mais aussi d'inflammations. As-tu



déjà fait une mauvaise rencontre avec des fourmis rouges si tu as marché par mégarde sur une fourmilière? Les fourmis libèrent un acide fort qui porte leur nom: l'acide formique; ça brûle la peau.

D'autres insectes comme les abeilles et les guêpes ont un dard avec lequel ils injectent leur venin à travers la peau de leurs ennemis; ils se protègent ainsi eux-mêmes et leurs congénères.

## De nombreux types de douleurs

Il existe encore beaucoup d'autres genres de douleurs que tu connais sûrement: mal de gorge, mal de tête, mal de ventre, mal de dents. Certaines disparaissent d'elles-mêmes après un certain temps, comme les douleurs des plaies lorsqu'une blessure guérit. D'autres doivent être examinées de plus près chez un médecin ou un dentiste, puis traitées comme il se doit. Les douleurs



qui ne sont pas soignées peuvent devenir chroniques, c'est-à-dire qu'elles sont toujours présentes et ne disparaissent pas. Les douleurs rhumatismales en font partie. Ces maux chroniques peuvent être très pénibles pour les patients.

Parfois, des douleurs surviennent sans que l'on ne sache pourquoi. Les maux de tête par exemple. Ils peuvent être très gênants: tu ne peux plus penser correctement et très souvent, tu ne peux pas non plus t'endormir. Si les remèdes maison comme les serviettes froides ou chaudes, les massages ou l'huile de menthe poivrée (pour les enfants plus âgés) ne sont pas efficaces, un médicament acheté en pharmacie peut aider. Lequel et en quelle quantité: L'équipe de conseil de la pharmacie le sait. <

JÜRIG LENDENMANN, BIOLOGUE



### La douleur a plusieurs visages

- > **Les douleurs fantômes** sont celles qui sont ressenties, par exemple, dans un pied qui a dû être amputé.
- > Si le mal persiste longtemps, le système nerveux se modifie et une **mémoire de la douleur** se développe. Nous ressentons alors encore celle-ci même si les déclencheurs initiaux ne sont plus présents. Effacer la mémoire de la douleur n'est pas facile. C'est pourquoi il est important de traiter rapidement et correctement cette souffrance.
- > Dans de nombreux maux, le **cerveau** détermine l'intensité avec laquelle nous les ressentons ou si nous pouvons les ignorer complètement. Les fakirs et les yogis indiens peuvent devenir «indolores» à l'aide de techniques de méditation. Tu as sûrement déjà vu des images de fakirs marchant sur des planches à clous.
- > Sous hypnose, des opérations peuvent même être effectuées sans aucun analgésique.