

# Comment réduire la douleur sans médicaments

February 14, 2012

## *Le Figaro:*

On en sait aujourd'hui plus sur les mécanismes cérébraux à l'origine d'une baisse de la sensation de douleur sans antalgiques.

Des études avaient déjà montré que l'effet placebo (on donne au patient un médicament sans effet en lui faisant croire qu'il en a) pouvait abaisser la sensation de douleur. Et on sait aussi que s'occuper l'esprit, par exemple faire un puzzle, peut avoir le même résultat. Dans les deux cas, l'imagerie cérébrale montre qu'une même zone du cerveau (dans le cortex préfrontal) est concernée. Des chercheurs de la Columbia University et de l'université du Colorado ont voulu savoir si ces deux effets avaient réellement un chemin cérébral identique.

Pour cela, les chercheurs ont rassemblé 33 participants. L'étude s'est déroulée en trois fois. Premier temps, leur peau a été soumise à de la chaleur. Leur sensation de douleur a été calibrée. Dans un deuxième temps, certains participants se sont vu remettre une crème pour la peau qu'on leur a présentée comme contenant un puissant analgésique tandis que les autres recevaient une crème banale présentée comme simplement hydratante. Puis on leur a appliqué à plusieurs reprises de la chaleur en leur disant que son intensité variait alors que ce n'était pas le cas. Ils devaient «noter» leur sensation de brûlure.

Read the whole story: