

# Interventions sur le style de vie ciblant la sensibilisation du système nerveux central chez les personnes souffrant de douleur persistante: Une vérité qui dérange?

Jo Nijs<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Pain in Motion International Research Group, [www.paininmotion.be](http://www.paininmotion.be), Department of Physiotherapy, Human Physiology and Anatomy, Faculty of Physical Education & Physiotherapy, Vrije Universiteit Brussel, Belgium

<sup>2</sup> Department of Physical Medicine and Physiotherapy, University Hospital Brussels, Belgium  
twitter: @PaininMotion; facebook: [www.facebook.com/PainInMotion](http://www.facebook.com/PainInMotion)

La douleur chronique est le problème médical le plus répandu et le plus coûteux dans la société occidentale. Il est désormais bien établi que la sensibilisation du système nerveux central est une caractéristique importante chez de nombreux patients souffrant de douleur chronique, mais les mécanismes étiologiques de ce dysfonctionnement du système nerveux central sont mal connus.

Les facteurs de style de vie comme l'activité physique, l'exercice, le stress, ont été étudiés en profondeur chez les personnes souffrant de douleur chronique, montrant qu'ils sont de première importance et devraient faire partie de l'approche de gestion multimodale. D'autres facteurs liés au mode de vie tels que le sommeil, l'alimentation et le surpoids / l'obésité qui en résulte semblent également être importants. Pourtant, peu de programmes de traitement prennent aujourd'hui en compte (tous) ces facteurs de style de vie.

La masterclasse informera le public sur le rôle des facteurs liés au mode de vie dans la douleur chronique, y compris en expliquant comment les facteurs liés au mode de vie contribuent à la sensibilisation du système nerveux central chez les patients souffrant de douleur chronique. Ce sera la base théorique pour fournir des directives de traitement aux patients souffrant de douleur chronique.

On expliquera que les cliniciens devraient aborder divers facteurs liés au mode de vie de façon concomitante dans une intervention multimodale sur mesure pour les personnes souffrant de douleur chronique. En fin de compte, cela devrait conduire à un impact clinique plus élevé avec des amplitudes d'effet plus élevées et, par

conséquent, une diminution du fardeau psychologique et socio-économique de la douleur chronique dans le monde occidental.