



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Soulager la douleur par l'effet placebo

L'effet placebo est une réponse positive d'un patient à un traitement donné, même si ce traitement ne contient aucun composé pharmacologiquement actif. Loin d'être une simple curiosité médicale, des études récentes indiquent que l'effet placebo pourrait participer au traitement de la douleur causée par certaines maladies.

UNE DOULEUR SUBJECTIVE

Nous avons tous une attitude personnelle face à la douleur : certains individus éprouvent une grande souffrance suite à un stimulus donné (une piqûre ou une coupure, par exemple) alors que d'autres ne sont que très peu affectés dans les mêmes conditions. Ces différences sont dues à la participation active du cerveau au processus impliqué dans la douleur. Par exemple, l'autosuggestion négative déclenche l'activation de certaines zones du cerveau qui miment la douleur et ce signal peut aggraver la douleur physique réelle causée par un traumatisme donné. Cet effet, qu'on appelle effet nocebo est d'ailleurs responsable des douleurs physiques ressenties par certaines personnes hypocondriaques : à

force de se convaincre qu'ils sont affectés d'une maladie, ces personnes ressentent une véritable douleur.

À l'inverse, il est parfois possible d'atténuer la sensation de douleur par une auto-suggestion positive. Cet effet, connu sous le nom d'effet placebo, est causé par l'activation d'autres zones du cerveau (dans le cortex préfrontal) qui interfèrent avec les signaux de douleur et permettent d'en réduire l'impact.

L'importance de l'effet placebo est particulièrement bien illustrée lors des études cliniques où l'efficacité d'un médicament est comparée à un contrôle ne contenant aucun ingrédient actif : jusqu'au tiers des personnes qui ingèrent un comprimé dépourvu d'activité pharmacologique montrent une réponse thérapeutique similaire à celle provoquée par le médicament !

Autrement dit, le simple fait de croire qu'un comprimé contient un médicament susceptible de guérir une maladie est souvent suffisant pour provoquer un effet thérapeutique positif.

UN PLACEBO SANS DÉGUISEMENT

On a longtemps pensé que l'effet placebo était observé seulement lorsque le patient ne sait pas que le médicament qui lui est administré ne contient aucun ingrédient actif. Des résultats récents obtenus par des chercheurs de l'Université Harvard suggèrent cependant que l'effet placebo peut se manifester même lorsque les patients sont tout à fait conscients de l'absence de médicament⁽¹⁾. Les chercheurs ont recruté 80 personnes touchées par le syndrome du côlon irritable (une maladie caractérisée par des douleurs abdominales fréquentes ainsi



■ L'effet placebo peut se manifester même lorsque les patients sont tout à fait conscients de l'absence de médicament.

que d'autres symptômes comme des maux de tête et de l'irritabilité, entre autres) et ont séparé ces personnes en deux groupes. Dans le premier groupe, les patients étaient suivis étroitement par une équipe médicale, mais ne recevaient aucun médicament. Dans l'autre groupe, les patients bénéficiaient du même soutien médical, mais recevaient en plus un placebo, ne contenant aucun ingrédient actif. Cependant, ce placebo était présenté aux patients par les chercheurs comme une substance inerte, mais capable de réduire les symptômes associés au côlon irritable en favorisant l'auto guérison par la pensée.

Aussi étonnant que cela puisse paraître, 59 % des patients ayant reçu le placebo se disaient en meilleure forme suite à un traitement d'une durée de trois semaines, comparativement à 35 % des patients n'ayant reçu aucun comprimé.

En pratique, la réponse au placebo est pratiquement équivalente à celle observée

dans plusieurs essais cliniques avec des médicaments couramment utilisés pour soulager le syndrome du côlon irritable !

Il va sans dire que cet effet placebo ne peut soulager la douleur associée à toutes les maladies et qu'il ne guérit pas par lui-même. L'effet placebo est généralement moins efficace face aux douleurs intenses associées au cancer ou à d'autres maladies qui résultent de profondes lésions de l'équilibre homéostatique profond de l'organisme. Ces observations indiquent néanmoins qu'en atténuant les signaux impliqués dans la sensation de douleur, l'autosuggestion positive pourrait atténuer une part de la douleur ressentie face à certaines maladies chroniques et ainsi jouer un rôle bénéfique dans le processus de guérison.

⁽¹⁾ Kaptchuk TJ et al. Placebos without deception : A Randomized Controlled Trial in Irritable Bowel Syndrome. PLoS One 2010 ; 5 : e15591.

RECETTE ANTICANCER



TOMATES CONFITES À L'HUILE VIERGE

Vous pouvez servir ces tomates sur des tranches de pain aux olives noires ou aux tomates séchées et ajouter un copeau de cheddar vieilli de deux ans. La tomate Bella est une tomate italienne en grappe, sucrée et juteuse.

15 à 20	tomates Bella
3 c. à s.	d'huile d'olive
1 c. à s.	de pesto de basilic
	Sel marin

- Détacher les tomates de la grappe et rincer à l'eau froide.
- Chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Ajouter le pesto et cuire 30 sec. Ajouter les tomates et cuire en remuant environ 2 min, jusqu'à ce qu'elles éclatent légèrement.
- Verser les tomates dans un plat creux. Saler au goût et laisser macérer de 3 à 12 h à température ambiante avant de servir.

4 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MINUTES

DIFFICULTÉ : FACILE

CHRISTOPHE ALARY, ENSEIGNANT À L'ÉCOLE HÔTELIÈRE DE LA CAPITALE À QUÉBEC, ÉLU CHEF DE L'ANNÉE 2004 PAR SES PAIRS



Tiré du livre :

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.