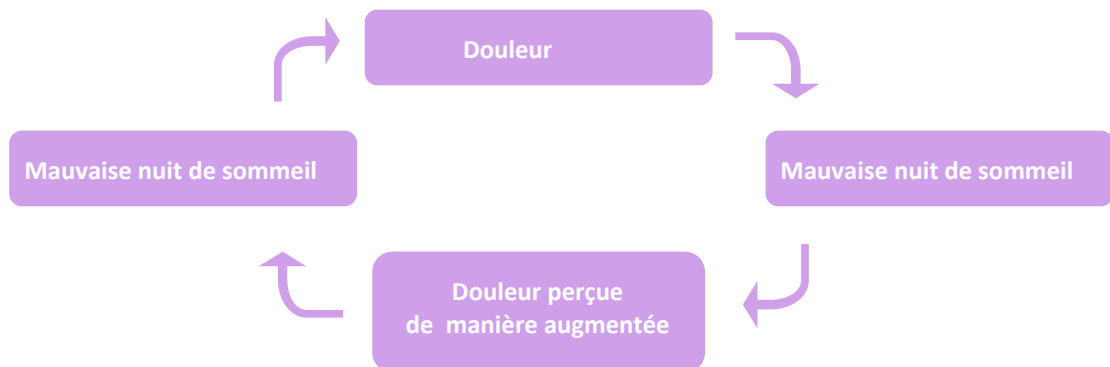


## Douleur et difficultés de sommeil

50 à 88% des patients douloureux chroniques se plaignent de troubles du sommeil. Or le sommeil est une fonction biologique vitale (Douleur et analgésie 2, 2003. « Approches cognitivo-comportementales dans la gestion de l'insomnie secondaire à la douleur chronique ». [mhsrvweb.medhyg.ch/revues](http://mhsrvweb.medhyg.ch/revues)).

Il existe une relation entre les deux et celle-ci est complexe. En effet, la douleur engendre des problèmes d'endormissements, des éveils nocturnes et un sommeil non récupérateur. A leur tour, les difficultés de sommeil intensifient la perception de la douleur en abaissant le seuil de cette douleur.

La personne entre vite dans un cercle vicieux :



Il va également être important de détecter l'existence de douleurs nocturnes. En effet, les douleurs mal gérées la nuit participent aux difficultés de sommeil. Dans ce cas, il est opportun d'avoir recours à un antalgique qui couvrirait toute la durée de la nuit (**privilégier la voie retard**).

N'oublions pas que la douleur et le mauvais sommeil engendrent les mêmes répercussions : la fatigue, les difficultés de mémoire/ concentration, l'irritabilité, la baisse d'humeur, ...

Soyons attentifs à la qualité du sommeil.