



<https://www.freepik.com/free-photos-vectors/mindfulness>



Pleine conscience et douleurs chroniques



<https://www.lakesidechiro.com.au/blog/how-can-a-chiropractor-help-with-your-fibromyalgia-pain>

Symposium Clinique du Noirmont, 16 Novembre 2023, Le Noirmont

Prof. Dr. C. Martin Soelch, Unité de Psychologie Clinique et de la santé, I-Reach Lab
Université de Fribourg, Suisse

chantal.martinsoelch@unifr.ch

Aperçu	Douleurs chroniques	Douleurs chroniques et dépression	La pleine conscience	Pleine conscience et douleur	Etude FIBRODOPA	Conclusions
--------	---------------------	-----------------------------------	----------------------	------------------------------	-----------------	-------------

1. DOULEURS CHRONIQUES

Définition, prévalence, fibromyalgie comme modèle

2. Douleurs chroniques et dépression

3. La pleine conscience

Définitions, programmes

4. La pleine conscience et le traitement de la douleur

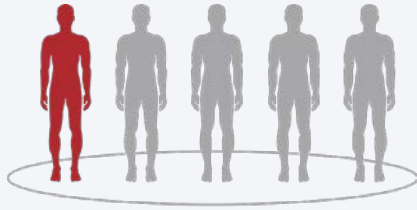
État de la recherche

5. L'étude FIBRODOPA

Understanding and restoring dopaminergic function in fibromyalgia patients using a mindfulness-based intervention

6. Conclusions et *take home message*

Aperçu	Douleurs chroniques	Douleurs chroniques et dépression	La pleine conscience	Pleine conscience et douleur	Etude FIBRODOPA	Conclusions
--------	----------------------------	-----------------------------------	----------------------	------------------------------	-----------------	-------------



THROUGHOUT THE WORLD,
1 IN 5 PEOPLE
SUFFER FROM
MODERATE TO SEVERE
CHRONIC PAIN⁴⁻⁷

<https://www.chronicpaindrivers.com/>

- En Suisse, env. 1,2 million de personnes souffrent de douleurs chroniques.
- 20%-50% de la population générale
- Les douleurs chroniques sont liées à un large éventail de problèmes physiques et mentaux



L'état de santé et la qualité de vie des individus



Nombre de personnes souffrant de douleurs chroniques en dépit de l'amélioration générale des normes de soins de santé.

- Nécessité de nouvelles connaissances pour améliorer le diagnostic, la prévention et le traitement des patients souffrant de douleur chronique.

Aperçu	Douleurs chroniques	Douleurs chroniques et dépression	La pleine conscience	Pleine conscience et douleur	Etude FIBRODOPA	Conclusions
--------	----------------------------	-----------------------------------	----------------------	------------------------------	-----------------	-------------

Douleurs chroniques: définition et classification

- Dans la CIM-11, les douleurs chroniques deviennent une maladie autonome.
- Intégration dans le modèle biopsychosocial

Définition de la douleur chronique:

«La douleur est une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable associée ou ressemblant à celle associée à une lésion tissulaire réelle ou potentielle. La douleur chronique est une douleur qui persiste ou réapparaît pendant plus de 3 mois. La douleur chronique est multifactorielle : des facteurs biologiques, psychologiques et sociaux contribuent au syndrome de la douleur.»

<https://icd.who.int/browse11/l-m/fr#/http://id.who.int/icd/entity/1581976053>

World Health Organization (2019). International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems (11th ed.). <https://icd.who.int/>


Aperçu	Douleurs chroniques	Douleurs chroniques et dépression	La pleine conscience	Pleine conscience et douleur	Etude FIBRODOPA	Conclusions
--------	----------------------------	-----------------------------------	----------------------	------------------------------	-----------------	-------------

Douleurs chroniques: définition et classification

CIM-11 pour les statistiques de mortalité et de morbidité (Version : 01/2023)

Rechercher [Recherche avancée]

[Naviguer](#)
[Outil de codage](#)
[Info](#)

- ▼ Douleur
 - ▼ MG30 Douleur chronique
 - ▼ MG30.0 Douleur chronique primaire
 - ▶ MG30.00 Douleur viscérale primitive chronique
 - MG30.01 Douleur diffuse chronique** 
 - MG30.02 Douleur musculosquelettique primaire chronique
 - ▶ MG30.03 Céphalée ou douleur orofaciale primaire chronique
 - MG30.04 Syndrome douloureux régional complexe
 - ED02 Syndrome des ecchymoses douloureuses
 - MG30.0Y Autres douleur chronique primaire
 - MG30.0Z Douleur chronique primaire, sans précision
 - ▶ MG30.1 Douleur chronique due à un cancer
 - ▶ MG30.2 Douleur postchirurgicale ou posttraumatique chronique
 - ▶ MG30.3 Douleurs musculosquelettiques secondaires chroniques
 - ▶ MG30.4 Douleur viscérale secondaire chronique
 - ▶ MG30.5 Douleur neuropathique chronique
 - ▶ MG30.6 Céphalée ou douleur orofaciale secondaire chronique
 - MG30.Y Autres douleur chronique
 - MG30.Z Douleur chronique, sans précision
 - ▶ MG31 Douleur aiguë
 - MG3Z Douleur, sans précision
 - ▶ MG40 Choc

- Douleur diffuse dans au moins 4 des 5 régions du corps
- Associée à une détresse émotionnelle significative ou à un handicap fonctionnel
- Elle est multifactorielle : des facteurs biologiques, psychologiques et sociaux contribuent au syndrome de la douleur.
- pas directement attribuable à un processus nociceptif dans ces régions
- avec caractéristiques compatibles avec une douleur nociplastique et des facteurs psychologiques et sociaux identifiés.

Termes inclus

- Syndrome fibromyalgique

Aperçu	Douleurs chroniques	Douleurs chroniques et dépression	La pleine conscience	Pleine conscience et douleur	Etude FIBRODOPA	Conclusions
--------	---------------------	-----------------------------------	----------------------	------------------------------	-----------------	-------------

Syndrome fibromyalgique (SFM)



- Trouble musculo-squelettique chronique et douloureux caractérisé par une douleur généralisée, accompagnée d'un large éventail de manifestations somatiques et psychologiques, notamment la fatigue, les troubles du sommeil, la raideur, l'anxiété et le dysfonctionnement cognitif.
- La prévalence du SFM dans les pays industrialisés est comprise entre 0,5 % et 4 %, avec un rapport de 3,5 % chez les femmes et de 0,5 % chez les hommes.
- Le SFM entraîne souvent une incapacité, des troubles affectifs et une mauvaise qualité de vie.
- Le SFM est fréquemment associé à la dépression majeure (jusqu'à 20 %).
- Il n'existe pas de traitement clair du SFM et les directives thérapeutiques sont en partie contradictoires.

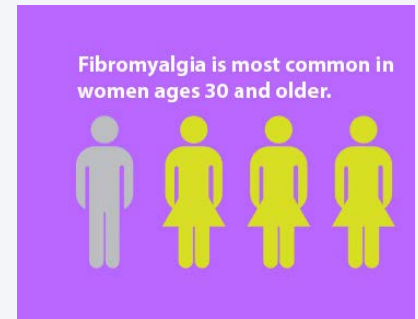
© Prof. Dr. C. Martin Sölch, Université de Fribourg

Aperçu	Douleurs chroniques	Douleurs chroniques et dépression	La pleine conscience	Pleine conscience et douleur	Etude FIBRODOPA	Conclusions
--------	---------------------	-----------------------------------	----------------------	------------------------------	-----------------	-------------

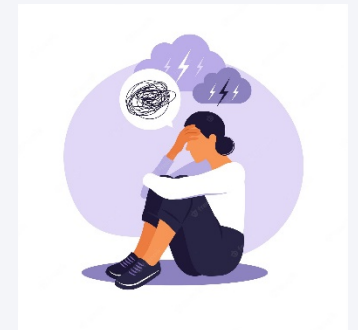
- La douleur chronique et le SFM sont fréquemment associés à la dépression (jusqu'à 20 %).
- La dépression est l'un des troubles psychiatriques les plus fréquents et les plus invalidants.
- Les principaux symptômes de la dépression sont une humeur dépressive et une diminution de l'intérêt ou du plaisir (anhédonie).
- Symptômes dépressifs chez les patients souffrant de douleur chronique exprimés sous forme d'anhédonie
- L'anhédonie et la dépression sont associées à une réduction de la fonction de la dopamine (DA) et du système cérébral de récompense.
- Preuves d'un dysfonctionnement du système DA dans la douleur chronique



Dopamine comme dénominateur commun?



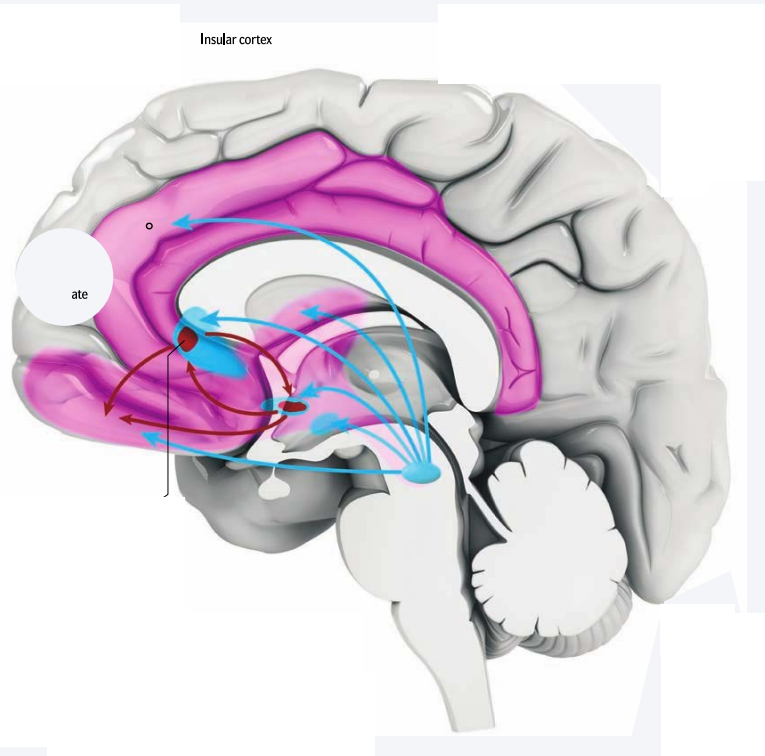
<https://paindoctor.com/conditions/fibromyalgia/>



https://www.freepik.com/premium-vector/woman-depression-with-bewildered-thoughts-her-mind_11673531.htm

Aperçu	Douleurs chroniques	Douleurs chroniques et dépression	La pleine conscience	Pleine conscience et douleur	Etude FIBRODOPA	Conclusions
--------	---------------------	-----------------------------------	----------------------	------------------------------	-----------------	-------------

Le système cérébral de récompense



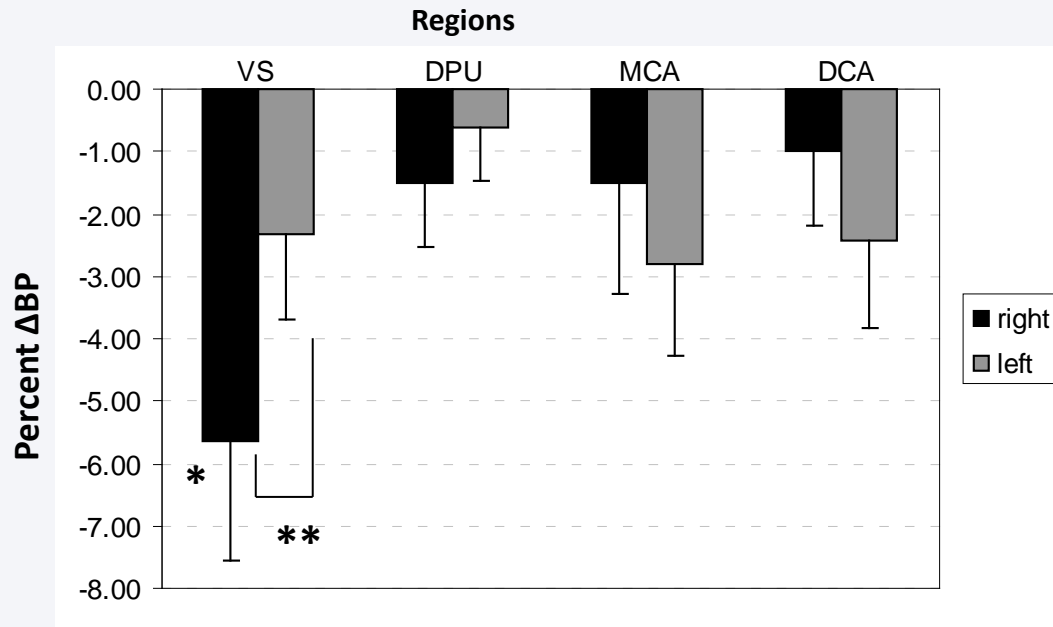
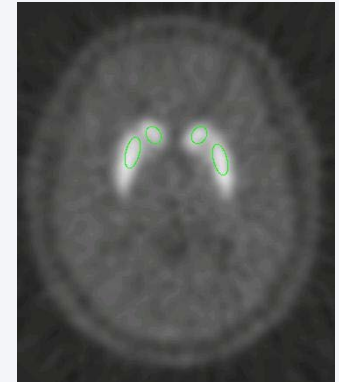
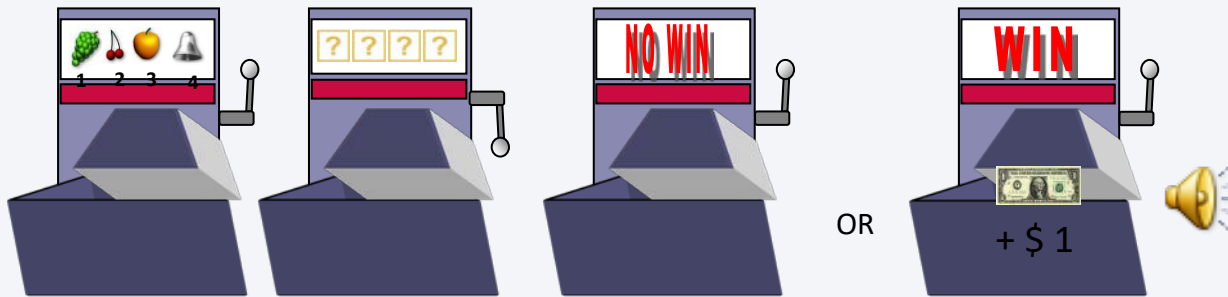
(Kringelbach & Berridge, 2012, p.43)

- Le système dopaminergique mésolimbique est impliqué dans le traitement des informations relatives à la récompense.
- Le striatum ventral en général et le noyau accumbens en particulier sont des régions cruciales pour le traitement de la récompense
- Le cortex orbitofrontal est impliqué dans le traitement de la valeur de la récompense.
- Ce système comprend des régions similaires chez l'homme et chez l'animal

Aperçu	Douleurs chroniques	Douleurs chroniques et dépression	La pleine conscience	Pleine conscience et douleur	Etude FIBRODOPA	Conclusions
--------	---------------------	-----------------------------------	----------------------	------------------------------	-----------------	-------------

Dopamine and reward

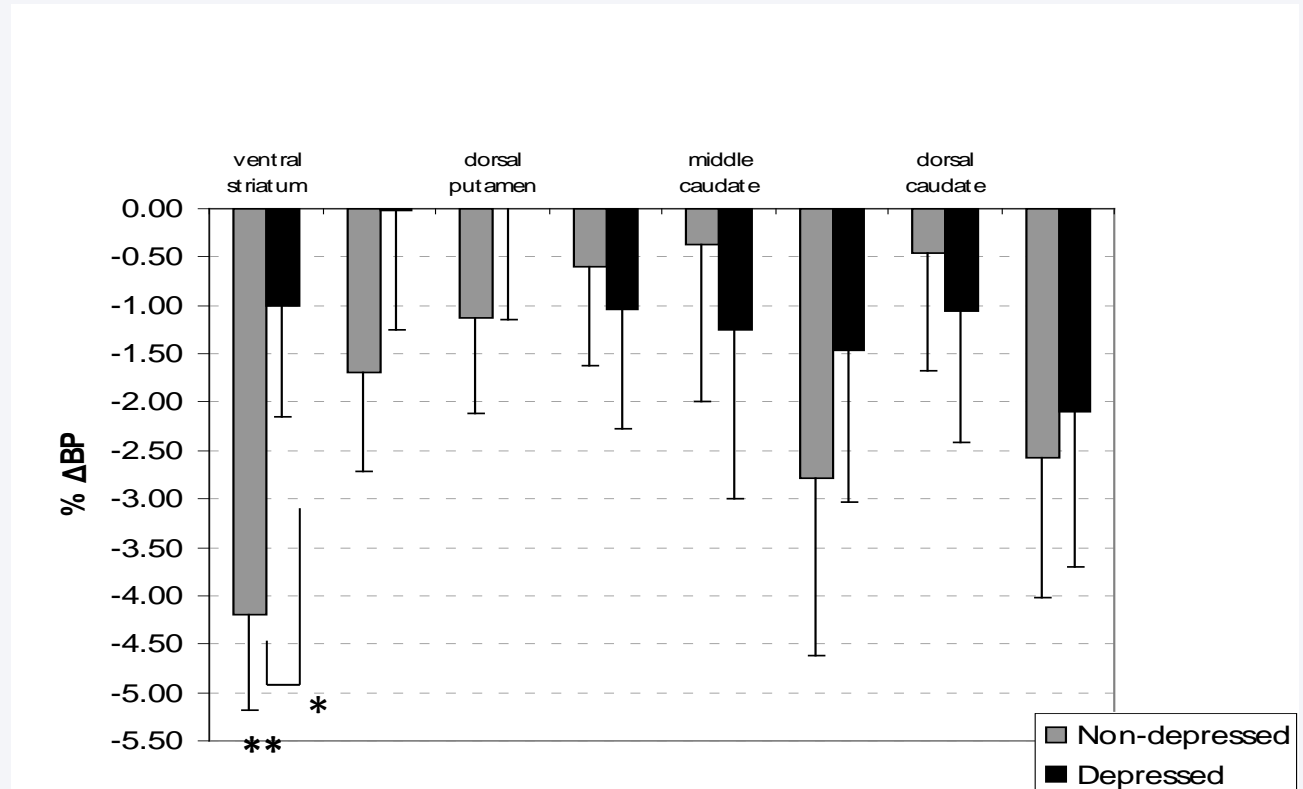
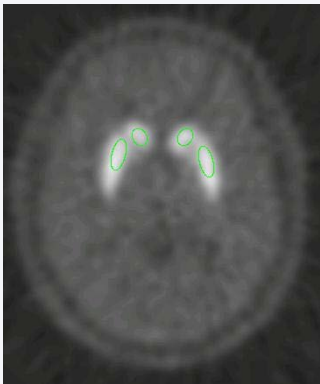
[11C]Raclopride bolus-plus-infusion PET



Aperçu	Douleurs chroniques	Douleurs chroniques et dépression	La pleine conscience	Pleine conscience et douleur	Etude FIBRODOPA	Conclusions
--------	---------------------	-----------------------------------	----------------------	------------------------------	-----------------	-------------

Dopamine, reward and depression

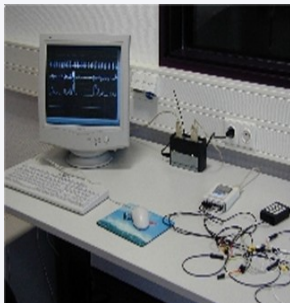
- [11C]Raclopride bolus-plus-infusion PET
- Slot-machine task



Aperçu	Douleurs chroniques	Douleurs chroniques et dépression	La pleine conscience	Pleine conscience et douleur	Etude FIBRODOPA	Conclusions
--------	---------------------	-----------------------------------	----------------------	------------------------------	-----------------	-------------

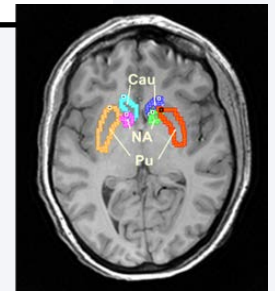
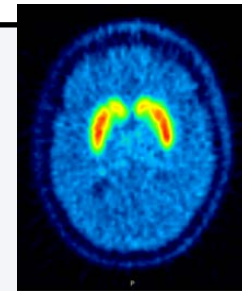
A [¹¹C] raclopride PET- study of dopamine activity, pain perception and reward processes in patients with Fibromyalgia (SNF Nr: 32003B_127629/1)

Study 1	Study 2
[¹¹ C] raclopride binding at rest	Bolus plus infusion [¹¹ C] raclopride binding
Application of thermal painful stimulation outside the scanner in order to measure sensory pain perception and pain relief	Reward slot machine task).



3 age-matched groups:

- Healthy women
- Women with fibromyalgia without depression (FMS -)
- Women with fibromyalgia with depression (FMS +)



Aperçu	Douleurs chroniques	Douleurs chroniques et dépression	La pleine conscience	Pleine conscience et douleur	Etude FIBRODOPA	Conclusions
--------	---------------------	-----------------------------------	----------------------	------------------------------	-----------------	-------------

Table 1 Demographic and clinical characteristics of subjects with Fibromyalgia (FMS – $N=13$), (FMS+ $N=11$) and healthy controls ($N=17$).

Variable	FMS –		FMS+		Healthy controls		F	p
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD		
Age	55.2	10.6	44.5	10.1	42.8	13.8	2.4	0.06
Education (years)	12.9	0.8	13.3	0.9	13.7	0.8	0.2	0.79
Duration FMS (years)	13.9	11.9	12.9	10.9				0.9
Tenderpoints	17	3.5	14.5	3.5				0.2
Duration MDD (years)			11.3	11.5				
BDI	7.9	3.9	17.3	8.6	1.4	1.8	28.9	0.01* ^a
SHAPS	0.7	0.5	2.1	0.5	0	0.4	0.8	0.01* ^b
MADRS	5.9	1.5	15.5	9.4	0.3	0.7	30.5	0.01* ^a
PDI	18.7	10.6	25	6.7	3.1	7.7	18.1	0.01* ^b
Menopause		11		7		10		
Medication Antidepressants		4		9		0		

Note. BDI=Beck Depression Inventory; SHAPS=Snaitn Hamilton Pleasure Scale; MADRS =Montgomery Asberg Depression Scale; PDI=Pain disability index.

ANOVA, level of significance two-tailed $p < 0.05$.

^aHealthy < FMS without MDD < FMS with MDD.

^bHealthy < FMS with MDD.

Aperçu	Douleurs chroniques	Douleurs chroniques et dépression	La pleine conscience	Pleine conscience et douleur	Etude FIBRODOPA	Conclusions
--------	---------------------	-----------------------------------	----------------------	------------------------------	-----------------	-------------

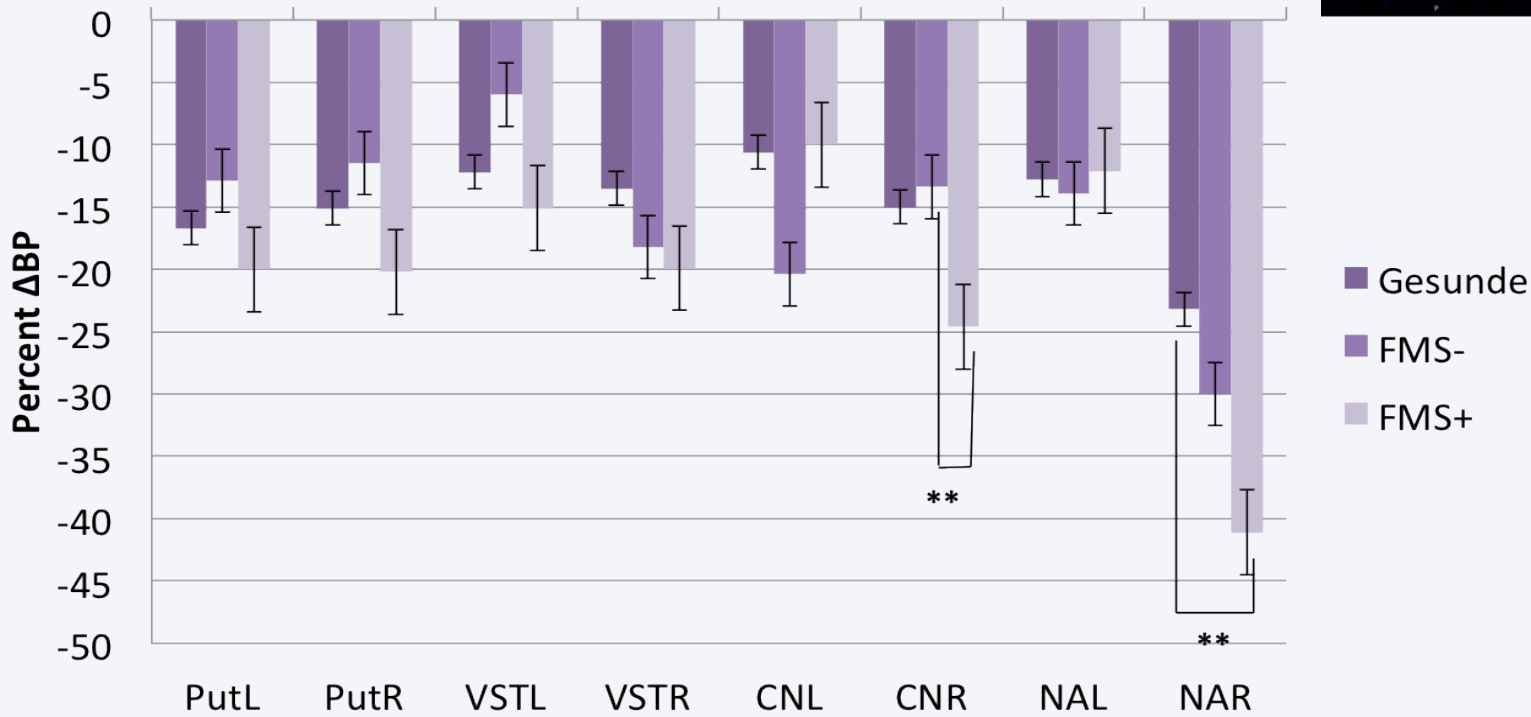
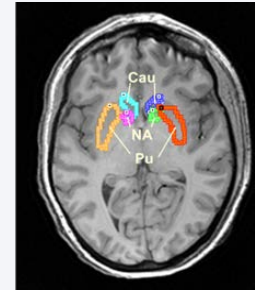
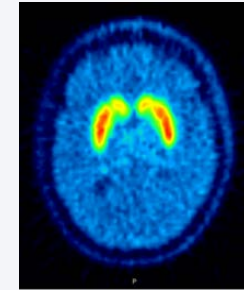
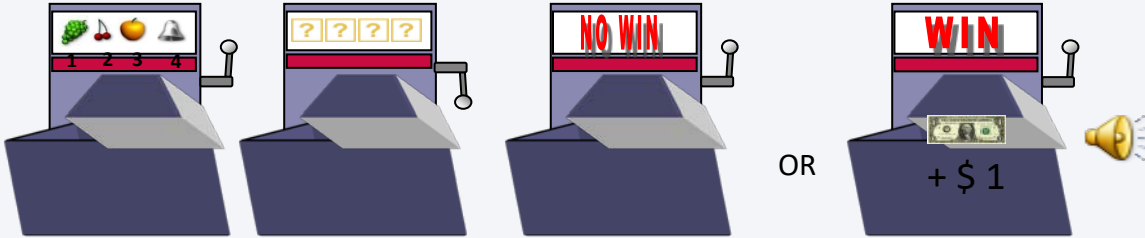
 Table 2 Mean regional [¹¹C] raclopride striatal binding potential (BP) values for each group.

Region	Group	N	Binding potential (BP) values	p-Values (ANOVA)
Left putamen	FMS without MDD	13	3.14 (0.1)	0.94
	FMS with MDD	11	3.11 (0.1)	
	healthy	17	3.16 (0.1)	
Right putamen	FMS without MDD	13	2.86 (0.2)	0.08
	FMS with MDD	11	2.67 (0.2)	
	Healthy	17	3.13 (0.1)	
Left ventral striatum	FMS without MDD	13	3.01 (0.2)	0.01**
	FMS with MDD	11	2.36 (0.2)	
	Healthy	17	2.4 (0.1)	
Right ventral striatum	FMS without MDD	13	2.6 (0.2)	0.51
	FMS with MDD	11	2.4 (0.2)	
	Healthy	17	2.31 (0.2)	
Left caudate	FMS without MDD	13	1.73 (0.2)	0.03**
	FMS with MDD	11	1.43 (0.1)	
	Healthy	17	2.01 (0.1)	
Right caudate	FMS without MDD	13	2.04 (0.1)	0.46
	FMS with MDD	11	1.99 (0.1)	
	Healthy	17	2.19 (0.1)	
Left nucleus accumbens	FMS without MDD	13	1.37 (0.1)	0.02**
	FMS with MDD	11	1.34 (0.1)	
	Healthy	17	1.79 (0.1)	
Right nucleus accumbens	FMS without MDD	13	1.68 (0.2)	0.1
	FMS with MDD	11	1.69 (0.2)	
	healthy	17	2.18 (0.2)	

 **Level of significance two-tailed $p < 0.05$, age-corrected.

- ➔ Liaison réduite du raclopride dans plusieurs régions du striatum chez les patients souffrant du SFM par rapport aux contrôles
- ➔ Différences de corrélation entre la liaison du raclopride et la perception de la douleur entre patientes avec SFM et contrôles

Aperçu	Douleurs chroniques	Douleurs chroniques et dépression	La pleine conscience	Pleine conscience et douleur	Etude FIBRODOPA	Conclusions
--------	---------------------	-----------------------------------	----------------------	------------------------------	-----------------	-------------



➤ Pas d'améliorations de l'humeur chez les personnes avec SFM

Aperçu	Douleurs chroniques	Douleurs chroniques et dépression	La pleine conscience	Pleine conscience et douleur	Etude FIBRODOPA	Conclusions
--------	---------------------	-----------------------------------	----------------------	------------------------------	-----------------	-------------

Conclusions préliminaires:

- **Dysfonctionnement de la dopamine chez des personnes souffrant de SFM:**
 - ☞ Au repos
 - ☞ En lien avec la perception de la douleur
 - ☞ En réponse à la récompense
- **Est-il possible d'améliorer le fonctionnement de la dopamine et ainsi d'améliorer les symptômes de douleur?**
- ➡ Une étude préliminaire a montré que la médiation est liée à une augmentation de la transmission de la dopamine (Kjaer et al., 2002)
- **Est-ce que des techniques de pleine conscience et de méditation peuvent contribuer à ces changements?**

Aperçu	Douleurs chroniques	Douleurs chroniques et dépression	La pleine conscience	Pleine conscience et douleur	Etude FIBRODOPA	Conclusions
--------	---------------------	-----------------------------------	----------------------	------------------------------	-----------------	-------------

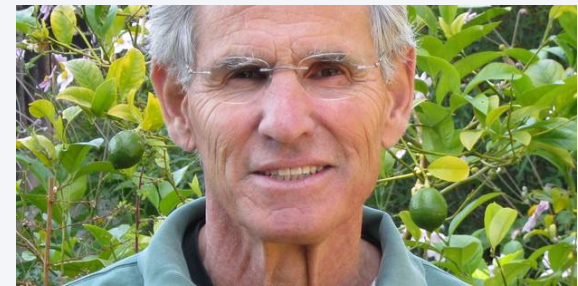
La pleine conscience (Mindfulness)

Entre tradition bouddhiste et médecine occidentale:

- Origine dans les traditions philosophiques et religieuses bouddhistes.
- Jon Kabat-Zinn introduit la pleine conscience dans la pratique clinique occidentale en 1979 et développe le programme MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction.



<https://www.enpleineconscience.ch/?p=158>



<https://www.lalibre.be/debats/opinions/ion-kabat-zinn-mon-intention-a-toujours-ete-de-transformer-la-medecine-556888763570fde9b37a3a30>

Aperçu	Douleurs chroniques	Douleurs chroniques et dépression	La pleine conscience	Pleine conscience et douleur	Etude FIBRODOPA	Conclusions
--------	---------------------	-----------------------------------	----------------------	------------------------------	-----------------	-------------

La pleine conscience (Mindfulness)

Définition

Fait de «porter son attention d'une manière particulière, délibérément, au moment présent et sans jugement de valeur» (Kabat-Zinn, 1994) ou de «centrer toute son attention sur l'expérience présente, moment après moment» (Marlatt et Kristeller, 1999).

(Bondolfi, Jermann & Zermatten, 2011; p. 168)



<https://www.enpleineconscience.ch/?p=158>

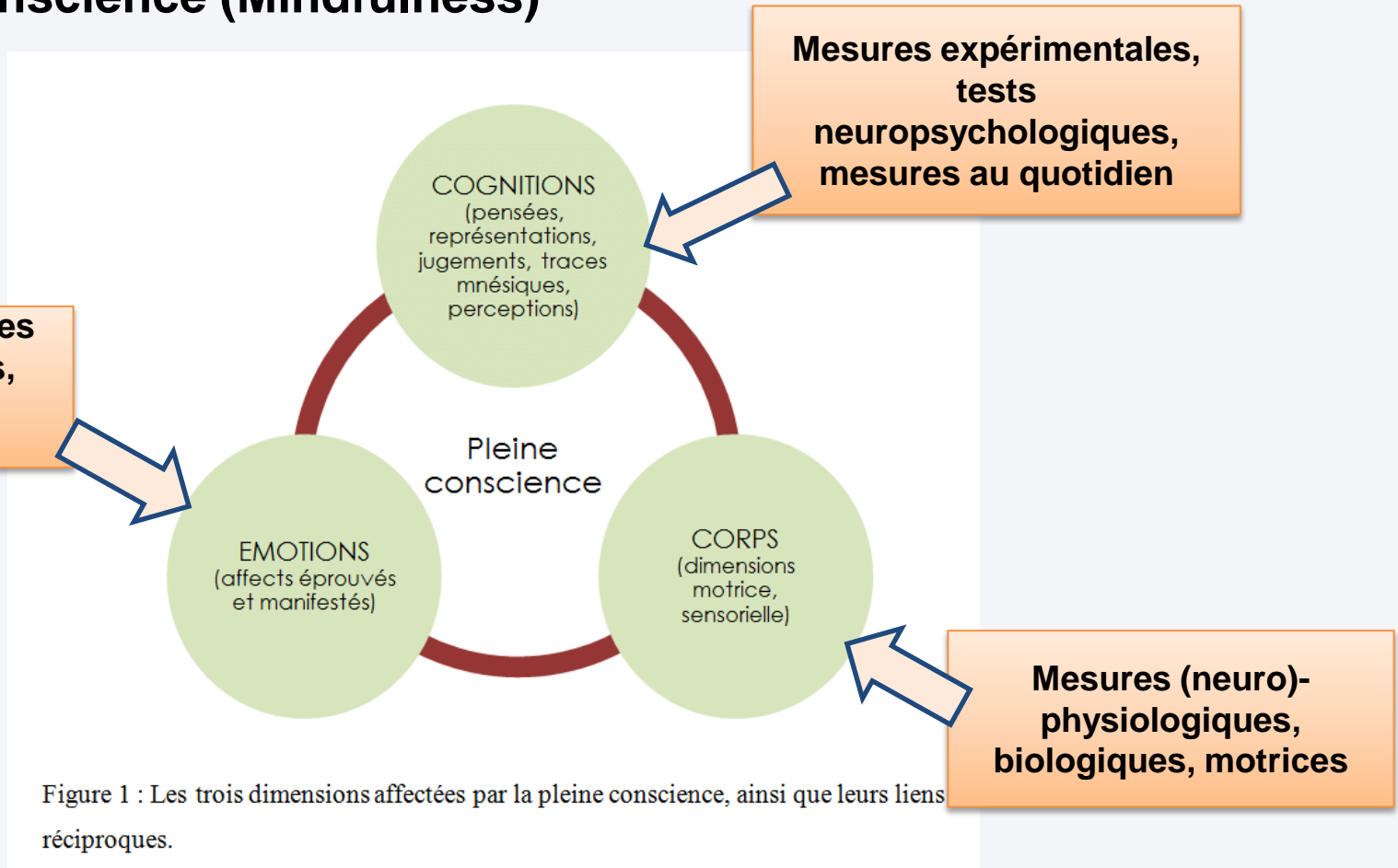
“ Mindfulness means paying attention in a particular way; On purpose, in the present moment, and non-judgmentally. ”

Jon Kabat-Zinn

Aperçu	Douleurs chroniques	Douleurs chroniques et dépression	La pleine conscience	Pleine conscience et douleur	Etude FIBRODOPA	Conclusions
--------	---------------------	-----------------------------------	----------------------	------------------------------	-----------------	-------------

La pleine conscience (Mindfulness)

Mesures



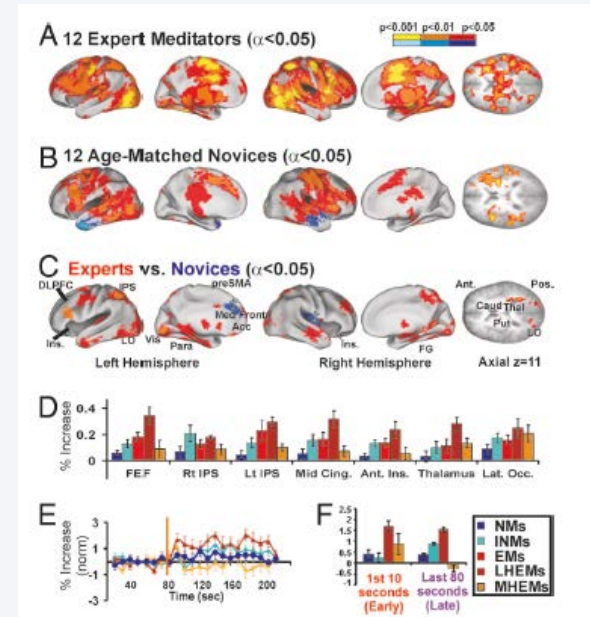
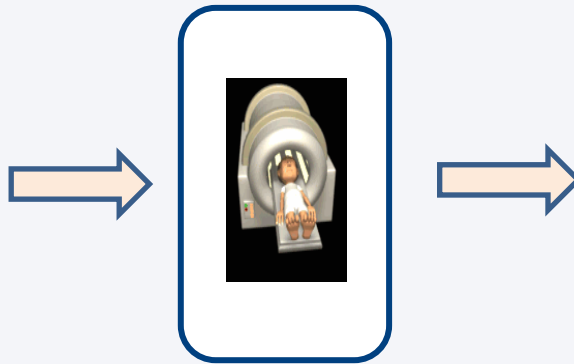
Bulzacka et al. 2017

Aperçu	Douleurs chroniques	Douleurs chroniques et dépression	La pleine conscience	Pleine conscience et douleur	Etude FIBRODOPA	Conclusions
--------	---------------------	-----------------------------------	----------------------	------------------------------	-----------------	-------------

La pleine conscience et cerveau: Que se passe-t-il durant la méditation?



<http://seizepositivity.com/buddhist-monk-habits-life-changing/>



Brefczynski-Lewis, et al., 2007

- Augmentation de l'activité dans des régions liées au monitoring et à l'attention durant méditation dans les 2 groupes, activation plus forte chez les «expert-e-s» en méditation.
- Les heures de pratique modulent cet effet: activation augmentée en particulier chez les participants avec moins d'heures de pratique.
- Moins d'activation en réponse aux sons distrayeurs chez les expert-e-s.
- Diminution de l'activité de l'amygdale chez les «expert-e-s» en méditation.

Aperçu	Douleurs chroniques	Douleurs chroniques et dépression	La pleine conscience	Pleine conscience et douleur	Etude FIBRODOPA	Conclusions
--------	---------------------	-----------------------------------	----------------------	------------------------------	-----------------	-------------


La pleine conscience et cerveau:

Que se passe-t-il après un entraînement à la pleine conscience?




Neuroscience and Biobehavioral Reviews 84 (2018) 424–433

Contents lists available at ScienceDirect



Neuroscience and Biobehavioral Reviews

journal homepage: www.elsevier.com/locate/neubiorev




Review article

The impact of mindfulness-based interventions on brain activity: A systematic review of functional magnetic resonance imaging studies

Katherine S. Young^a, Anne Maj van der Velden^{b,c}, Michelle G. Craske^a, Karen Johanne Pallesen^c, Lone Fjorback^c, Andreas Roepstorff^b, Christine E. Parsons^{b,*}

^a Anxiety and Depression Research Center, Department of Psychology, University of California, Los Angeles, CA, USA
^b Interacting Minds Centre, Dept. of Clinical Medicine, Aarhus University, Aarhus, Denmark
^c Danish Center for Mindfulness, Department of Clinical Medicine, Aarhus University, Aarhus, Denmark

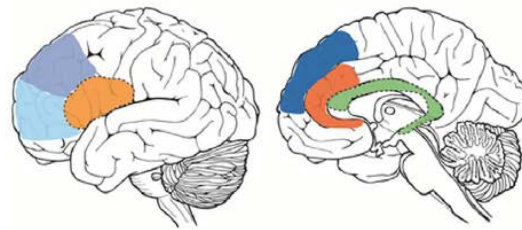


Aperçu	Douleurs chroniques	Douleurs chroniques et dépression	La pleine conscience	Pleine conscience et douleur	Etude FIBRODOPA	Conclusions
--------	---------------------	-----------------------------------	----------------------	------------------------------	-----------------	-------------

La pleine conscience et cerveau:

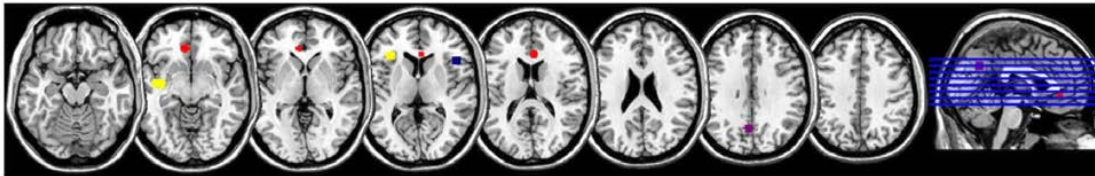
Que se passe-t-il après un entraînement à la pleine conscience?

A

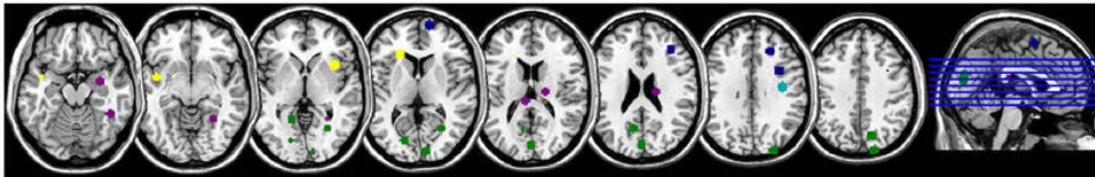


- Insula
 - Anterior cingulate cortex (ACC)
 - Caudate nucleus
 - Ventrolateral PFC
 - Dorsolateral PFC
 - Dorsomedial / medial PFC
- Self-awareness / interoception
 - Attentional processing / meta-awareness

B



C



- Insula
- Anterior cingulate gyrus
- Subcortical regions
- Frontal regions
- Parietal regions
- Occipital regions

Young et al., 2018

Aperçu	Douleurs chroniques	Douleurs chroniques et dépression	La pleine conscience	Pleine conscience et douleur	Etude FIBRODOPA	Conclusions
--------	---------------------	-----------------------------------	----------------------	------------------------------	-----------------	-------------

La pleine conscience permet-elle d'améliorer la douleur chez des personnes souffrant de douleurs chroniques?



ANNALS OF BEHAVIORAL MEDICINE

springer.com

[Ann Behav Med.](#) 2017; 51(2): 199–213. PMCID: PMC5368208
 Published online 2016 Sep 22. doi: [10.1007/s12160-016-9844-2](https://doi.org/10.1007/s12160-016-9844-2) PMID: [27658913](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27658913/)

Mindfulness Meditation for Chronic Pain: Systematic Review and Meta-analysis

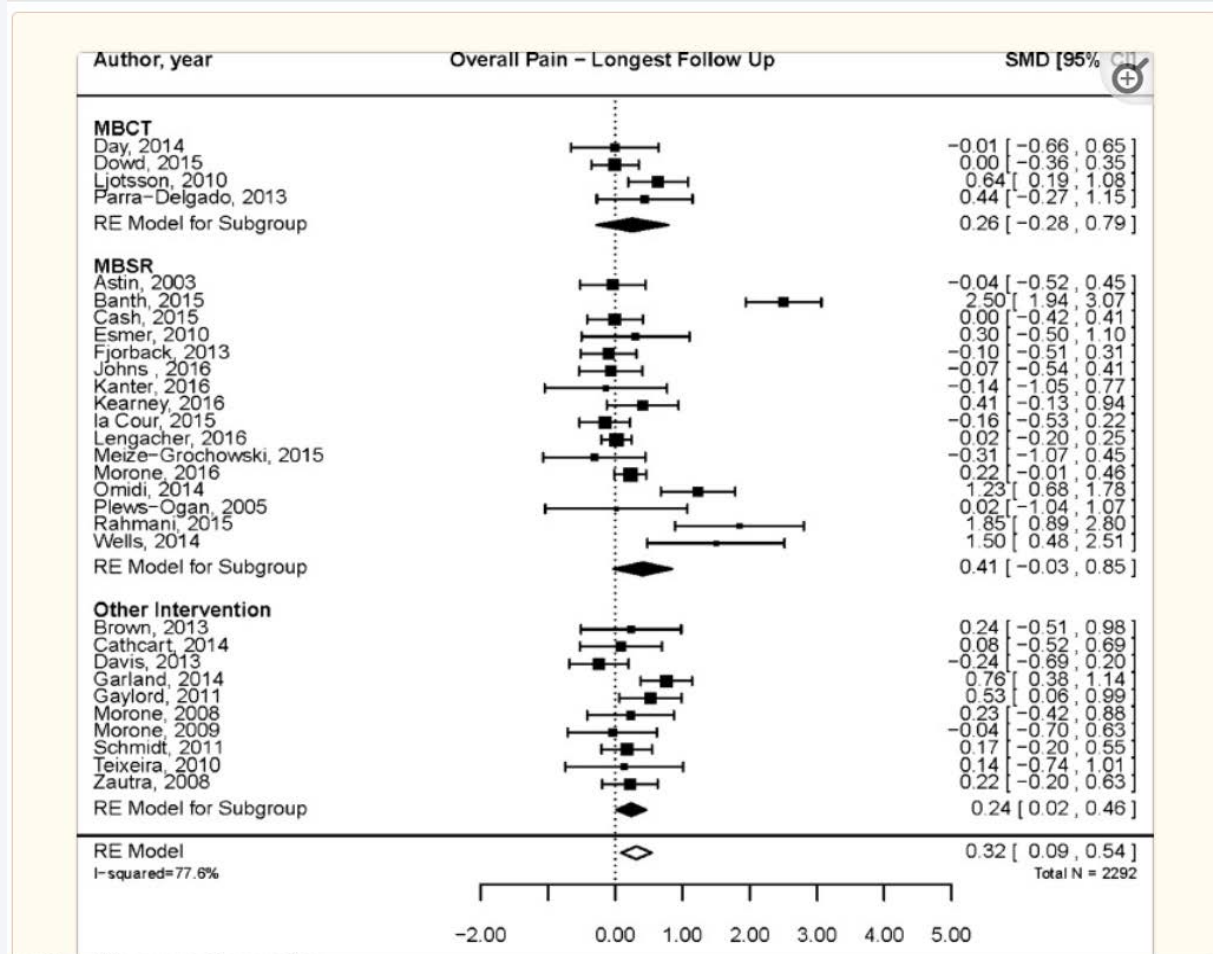
[Lara Hilton](#), MPH, [Susanne Hempel](#), PhD, [Brett A. Ewing](#), MS, [Eric Apaydin](#), MPP, [Lea Xenakis](#), MPA, [Sydne Newberry](#), PhD, [Ben Colaiaco](#), MA, [Alicia Ruelaz Maher](#), MD, [Roberta M. Shanman](#), MS, [Melony E. Sorbero](#), PhD, and [Margaret A. Maglione](#), MPP

▶ [Author information](#) ▶ [Copyright and License information](#) ▶ [PMC Disclaimer](#)

Springer Open Choice

Aperçu	Douleurs chroniques	Douleurs chroniques et dépression	La pleine conscience	Pleine conscience et douleur	Etude FIBRODOPA	Conclusions
--------	---------------------	-----------------------------------	----------------------	-------------------------------------	-----------------	-------------

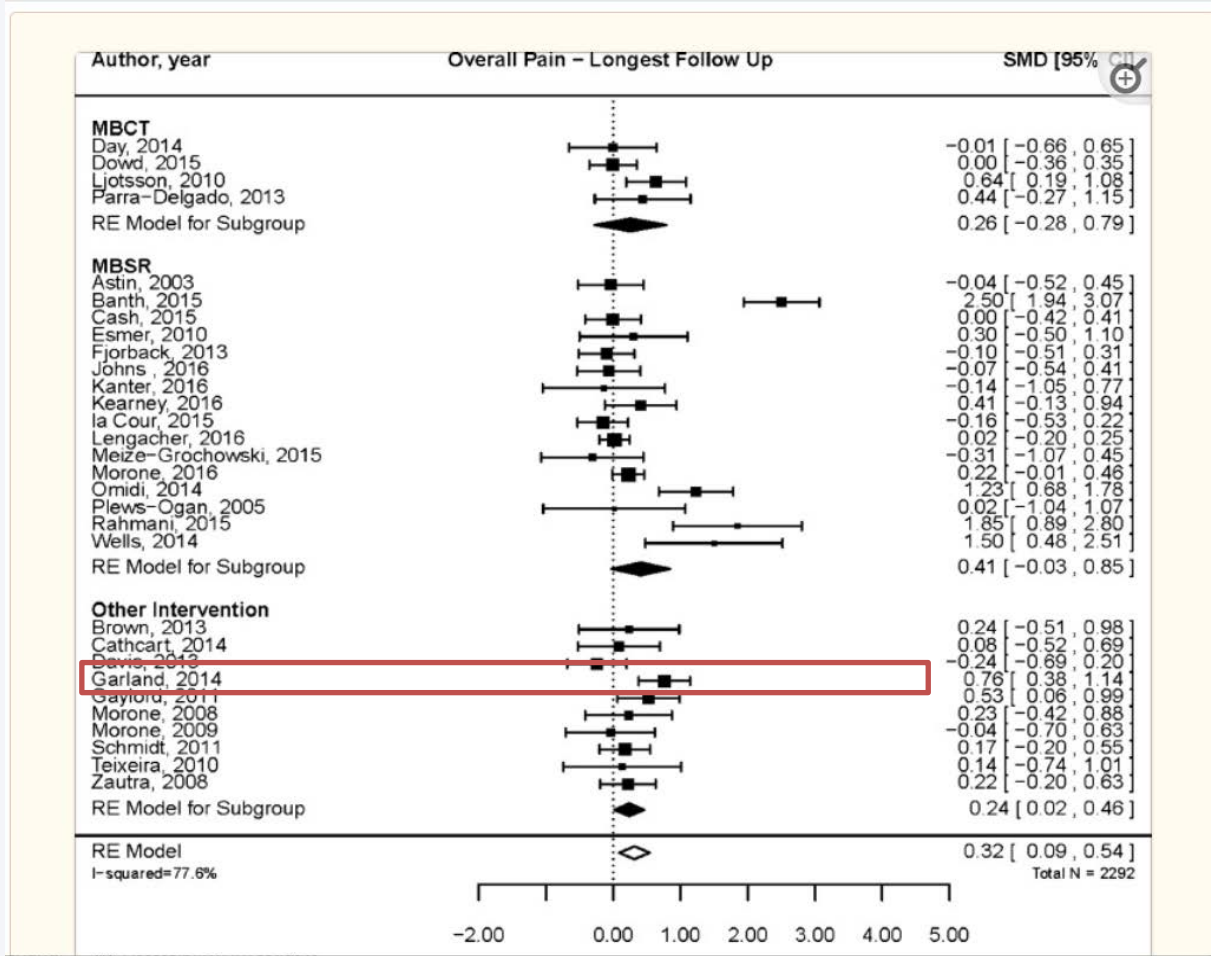
La pleine conscience permet-elle d'améliorer la douleur chez des personnes souffrant de douleurs chroniques?



- 30 essais randomisés contrôlés
- Effets significatifs, mais faibles
- Aussi des effets significatifs sur la dépression et la qualité de vie

Aperçu	Douleurs chroniques	Douleurs chroniques et dépression	La pleine conscience	Pleine conscience et douleur	Etude FIBRODOPA	Conclusions
--------	---------------------	-----------------------------------	----------------------	------------------------------	-----------------	-------------

La pleine conscience permet-elle d'améliorer la douleur chez des personnes souffrant de douleurs chroniques?

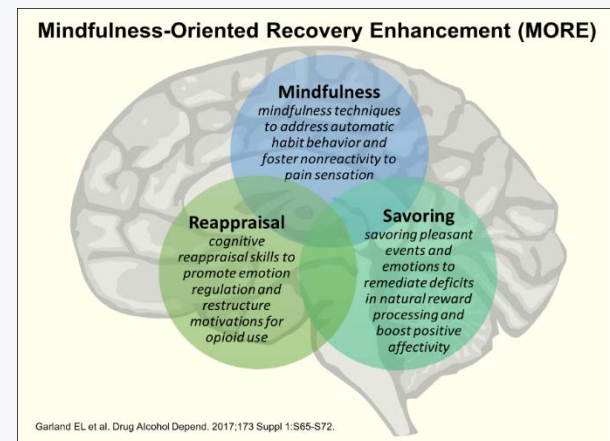


- 30 essais randomisés contrôlés
- Effets significatifs, mais faibles
- Aussi des effets significatifs sur la dépression et la qualité de vie

Aperçu	Douleurs chroniques	Douleurs chroniques et dépression	La pleine conscience	Pleine conscience et douleur	Etude FIBRODOPA	Conclusions
--------	---------------------	-----------------------------------	----------------------	------------------------------	-----------------	-------------

The Mindfulness-Oriented Recovery Enhancement Programm (MORE, Garland et al., 2014; 2017)

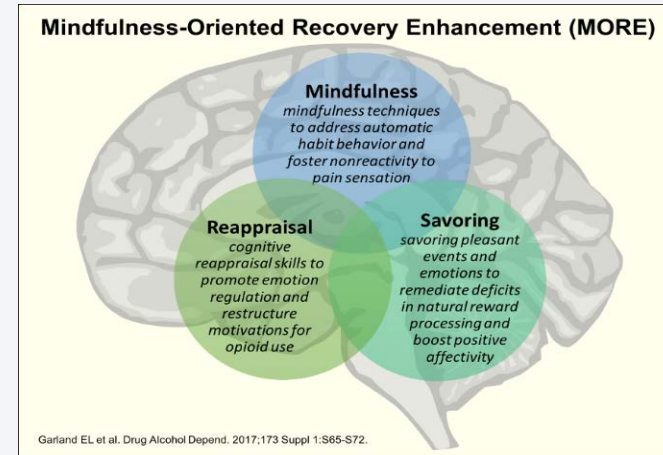
- Développé à l'origine pour le traitement de la dépendance et de l'abus d'opioïdes chez les patients souffrant de douleurs chroniques.
- Distraire les stimuli associés aux substances et orienter l'attention vers des expériences agréables.
- Méthodes métacognitives pour développer la conscience des émotions et des cognitions associées aux expériences agréables.



Aperçu	Douleurs chroniques	Douleurs chroniques et dépression	La pleine conscience	Pleine conscience et douleur	Etude FIBRODOPA	Conclusions
--------	---------------------	-----------------------------------	----------------------	------------------------------	-----------------	-------------

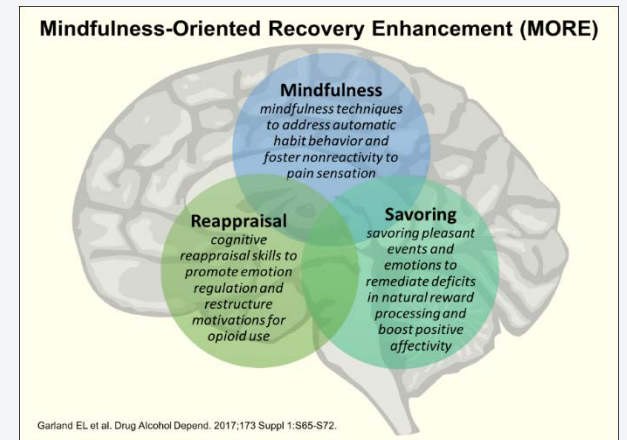
Le programme MORE

- Travaille sur des mécanismes spécifiques
- Utilise des techniques de méditation de pleine conscience, des techniques de TCC et des techniques pour améliorer les capacités de savourer.
- Est un programme court et manualisé
- A montré des effets significatifs pour diminuer la douleur dans différentes populations de personnes souffrant de douleur chronique
- A montré des effets pour diminuer la prise d'opiacés
- Possiblement une amélioration des réponses du cerveau à la récompense



Aperçu	Douleurs chroniques	Douleurs chroniques et dépression	La pleine conscience	Pleine conscience et douleur	Etude FIBRODOPA	Conclusions
--------	---------------------	-----------------------------------	----------------------	-------------------------------------	-----------------	-------------

Le programme MORE peut-il restaurer le fonctionnement du système dopaminergique et améliorer les symptômes chez des personnes souffrant de fibromyalgie?



Aperçu	Douleurs chroniques	Douleurs chroniques et dépression	La pleine conscience	Pleine conscience et douleur	Etude FIBRODOPA	Conclusions
--------	---------------------	-----------------------------------	----------------------	------------------------------	-----------------	-------------

L'étude FIBRODOPA

Understanding and restoring dopaminergic function in fibromyalgia patients using a mindfulness-based intervention (projet en cours subventionné par le Fonds National Suisse pour la Promotion de la recherche)

Etude multi-centrique:

University Fribourg (PI Prof. Dr. C. Martin Soelch)

University Hospital Lausanne / CHUV (PI Prof. Dr.C. Berna Renella)

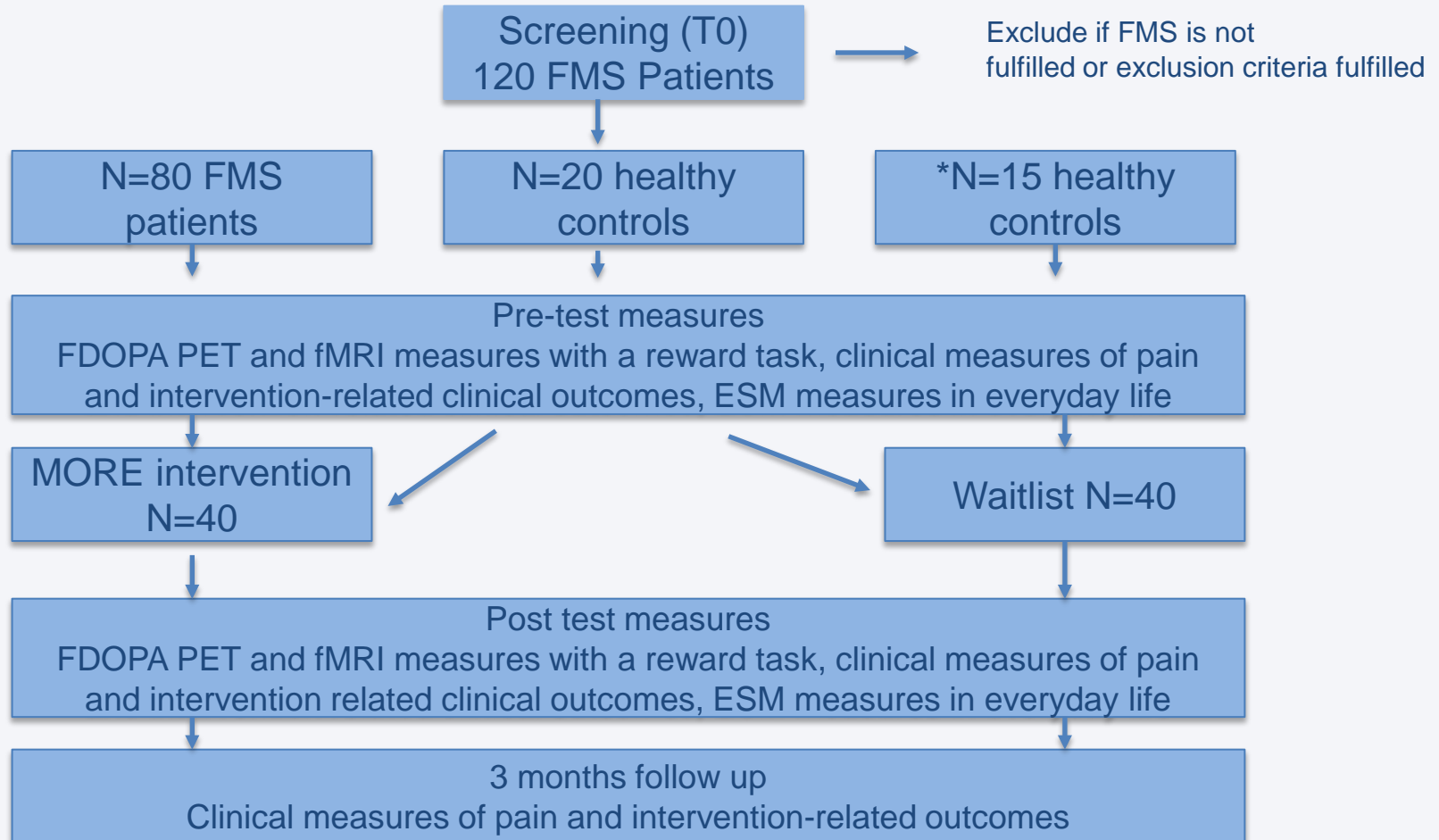
University Hospital Zurich (PI Prof. Dr. R. von Känel)

Objectifs principaux :

- Effets de l'intervention MORE sur la fonction DA et les réponses neurales à la récompense
- Effets de l'intervention MORE sur les variables de résultats liées à la douleur et au SFM
- Effets de l'intervention MORE sur les mesures auto-reportées de la douleur, de l'humeur, du stress et de l'expérience de la récompense dans la vie quotidienne

Aperçu	Douleurs chroniques	Douleurs chroniques et dépression	La pleine conscience	Pleine conscience et douleur	Etude FIBRODOPA	Conclusions
--------	---------------------	-----------------------------------	----------------------	------------------------------	-----------------	-------------

Planned Flowchart of the study

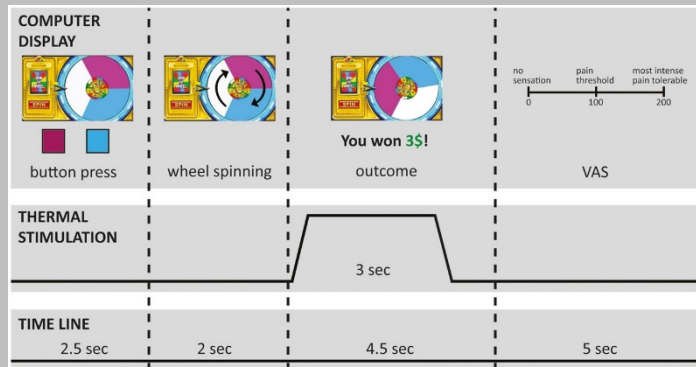


Aperçu	Douleurs chroniques	Douleurs chroniques et dépression	La pleine conscience	Pleine conscience et douleur	Etude FIBRODOPA	Conclusions
--------	---------------------	-----------------------------------	----------------------	------------------------------	-----------------	-------------

MORE INTERVENTION STUDY OUTCOMES

Neural measures:

- FDOPA PET-measures
- fMRI: resting state and response to a wheel of fortune task (Becker et al., 2017)



Experience sampling method (ESM):

- 1 week measures of momentary pain, mood, stress, reward experience in every day life *before* and *after* MORE intervention
- 5 times a day

Clinical measures:

- Pain intensity, sleep quality, level of functioning, depressive and anxiety symptoms and tender points

Biological stress measures:

- Cortisol and Alpha Amylase

Qualitative data

Interview at post-test

Aperçu	Douleurs chroniques	Douleurs chroniques et dépression	La pleine conscience	Pleine conscience et douleur	Etude FIBRODOPA	Conclusions
--------	---------------------	-----------------------------------	----------------------	------------------------------	-----------------	-------------

Conclusions :

- La douleur chronique est un problème fréquent, qui impacte fortement la vie des personnes concernées et est souvent associé à des symptômes psychologiques.
- Des recherches indiquent un rôle du système dopaminergique dans la douleur chronique et la dépression.
- Nos recherches indiquent:
 - Différence dans la fonction DA entre les femmes atteintes du SFM et les femmes en bonne santé au repos, dans la modulation de la douleur et en réponse à la récompense.
 - Différences entre les personnes souffrant de SFM avec et sans dépression et avec des personnes souffrant de dépression sans douleur chronique.
 - Les programmes de pleine conscience ont des effets sur le fonctionnement du cerveau et montrent des effets faibles mais significatifs pour la douleur chronique
 - Le groupe MORE s'est révélé efficace pour réduire les symptômes de la douleur chez les patients souffrant de douleurs chroniques et abusant d'opioïdes.
 - L'étude FIBRODOPA est en cours, mais les résultats préliminaires ainsi que l'expérience des participants sont très prometteurs.



Aperçu	Douleurs chroniques	Douleurs chroniques et dépression	La pleine conscience	Pleine conscience et douleur	Etude FIBRODOPA	Conclusions
--------	---------------------	-----------------------------------	----------------------	------------------------------	-----------------	-------------

Psychoscope 3/2023

La psychosomatique: Plongée dans les relations complexes entre le corps et l'esprit



© www.maximescherfrenko.ch

1/1

CORPS ET ESPRIT

Soigner la douleur grâce à la pleine conscience

La recherche en neurosciences cliniques ouvre de nouvelles pistes de traitement pour les personnes souffrant de douleurs chroniques.



Remerciements

Msc M. Burckhardt
 Dr. S. Plaza Wuthrich
 Dr. K. Ledermann
 Prof. Dr. C. Berna Renella
 PD Dr. P. Schweinhardt
 Prof. Dr. R. von Känel
 Dr. J. Chabwine
 Prof. Dr. E. Garland
 Prof. Dr. S. Becker
 Prof. Dr. U. Schnyder
 PD Dr. J. Jenewein
 Prof. Dr. H. Sprott
 Prof. Dr. W. Drevets
 Dr. J. Szczepanik
 Dr. P. Herscovitch
 Dr. P. Carlson
 The MORE therapists
 The PET-technologists

- The Klaus and Senta Hermann Foundation
- The Bangerter Foundation



Merci de votre attention!

Questions?



<https://karine-champagne.mykajabi.com/blog/4-questions-a-poser-a-son-corps>