

COMMENT GÉREZ-VOUS LA DOULEUR ?

On ne le répètera jamais assez : la douleur chronique doit faire l'objet d'une attention plus grande, comme en témoignent également les résultats de l'enquête que vous avez eu l'occasion de compléter le mois dernier. Il en ressort que les maux de dos sont de loin la cause la plus fréquente, mais aussi que l'éducation et l'exercice physique sont des piliers majeurs du traitement.

TEXTE > MARLEEN FINOULST

Cet été, Bodytalk a diffusé par le biais des sites internet de Knack et LeVif un sondage consacré à la douleur (www.douleur2019.be/www.pijn2019.be), dont le questionnaire a été élaboré par la rédaction de Bodytalk en collaboration avec le Pr Bart Morlion (KU Leuven et *European Pain Federation*), le Pr Patrice Forget (Aberdeen University, *Belgian Pain Society*) et le Dr Susan Broekmans (spécialiste en soins infirmiers, UZ Leuven), experts dans le domaine de la douleur.

PROFIL DES RÉPONDANTS

Parmi nos répondants, on dénombrait trois quarts de femmes, 65 % de diplômés de l'enseignement supérieur, 60 % de plus de 55 ans et 55 % de personnes victimes de douleurs (quasi) quotidiennes (douleurs chroniques). À titre de comparaison, une étude européenne (Breivik 2006 ; *Euro J Pain*) avait révélé il y a quelques années que 19 % de la population

européenne (et 23 % de la population belge) souffraient de douleurs chroniques. Celles-ci concernaient des femmes dans 56 % des cas et la première cause en était l'arthrose.

« La douleur chronique est très différente d'une douleur aiguë, qui a avant tout une fonction d'avertissement – si vous vous brûlez la main au poêle, vous saurez immédiatement que vous devez la retirer. La douleur chronique, elle, a perdu cette fonction d'alerte : c'est une douleur qui persiste même lorsque le corps s'est complètement rétabli. Ce n'est donc plus le stimulus douloureux qui est déterminant, mais la réaction du cerveau, de la moelle épinière et des nerfs – bref, du système de la douleur », clarifie le Pr Morlion.

PAS UNE JOURNÉE SANS DOULEUR

Un peu plus de la moitié de nos près de 3.000 répondants étaient confrontés à des douleurs





MELLOMBE

CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ

CETTE ENQUÊTE A ÉTÉ ÉLABORÉE PAR LA RÉDACTION DE BODYTALK EN COLLABORATION AVEC LE PR BART MORLION (EUROPEAN PAIN FEDERATION), LE PR PATRICE FORGET (BELGIAN PAIN SOCIETY) ET LE DR SUSAN BROEKMANS (SPÉCIALISTE EN SOINS INFIRMIERS). NOUS AVONS BÉNÉFICIÉ POUR SA RÉALISATION DU SOUTIEN FINANCIER DE LA FIRME PHARMACEUTIQUE GRÜNENTHAL, SANS MODIFICATION DU QUESTIONNAIRE ORIGINAL. LES RÉSULTATS DE CETTE ENQUÊTE ROULARTA ONT ÉTÉ TRAITÉS DE MANIÈRE COMPLÈTEMENT ANONYME PAR ROULARTA ET PEUVENT ÊTRE UTILISÉS SOUS UNE FORME AGRÉGÉE PAR LES PARTIES CONCERNÉES, DONT GRÜNENTHAL, DANS LEUR COMMUNICATION.

M-DLR-BE-09-19-0007

PROFIL DES RÉPONDANTS

Total: 2752 questionnaires entièrement complétés

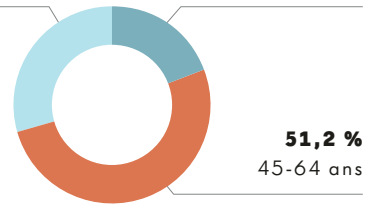
Néerlandophones : 1807 (65,7 %)

Francophones : 945 (34,3 %)

Sexe : 74,8 % de femmes et 25,2 % d'hommes

29,3 % Plus de 65 ans

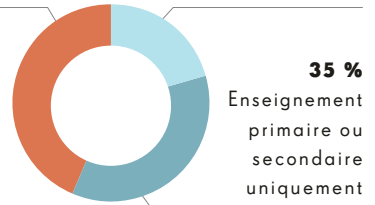
19,5 % Moins de 45 ans



Âge

44 % Supérieur non universitaire

21 % Universitaire



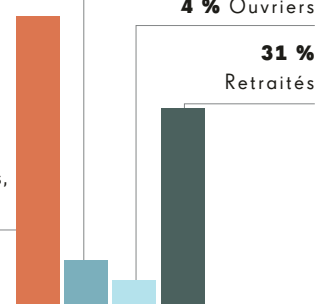
Niveau de formation

7 % Indépendants et professions libérales

4 % Ouvriers

31 % Retraités

45 % Employés, fonctionnaires, cadres




Profession



GETTY

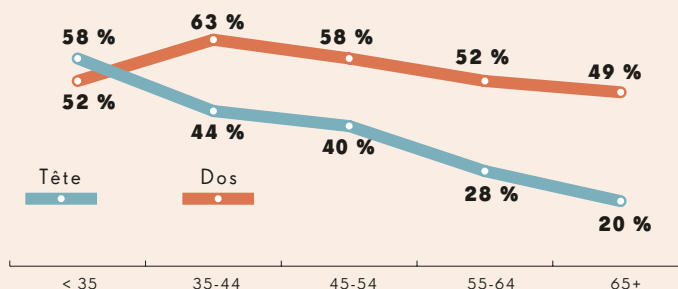


Cette enquête démontre que les patients qui souffrent de douleurs chroniques peuvent malgré tout garder la maîtrise de leur vie, mais qu'ils doivent bénéficier pour cela du soutien adéquat. 

PATRICE FORGET

- ▶ (quasi) quotidiennes : 29 % affirmaient en souffrir tous les jours, 26 % presque tous les jours. Seuls 6 % affirmaient ne (presque) jamais présenter de plaintes douloureuses. Les douleurs quotidiennes étaient plus fréquentes chez les plus âgés, largement sous l'effet de l'arthrose et des maux de dos (voir plus loin). Nous avons également demandé à nos sondés d'attribuer un score d'intensité à leur dernier épisode douloureux sur une échelle de 1 à 10, où 1 correspondait à une douleur à peine perceptible et 10 à la pire douleur imaginable. Un peu plus de la moitié rapportaient des douleurs graves mais supportables (scores de 5, 6 ou 7), un quart à un tiers des douleurs légères à modérées (scores de 1 à 4) et un sur cinq des douleurs graves ou extrêmes (scores de 8, 9 ou 10). Parmi les répondants confrontés aux douleurs les plus intenses (scores de 8, 9 ou 10), 34 % en souffraient en permanence et 19 % presque quotidiennement. Les scores étaient comparables dans les deux sexes.

MAUX DE DOS ET DE TÊTE





GETTY



Les chiffres révèlent que la douleur chronique ne réagit pas suffisamment aux antalgiques. Elle modifie le cerveau lui-même et nécessite des mesures plus larges qu'un simple traitement médicamenteux. ””

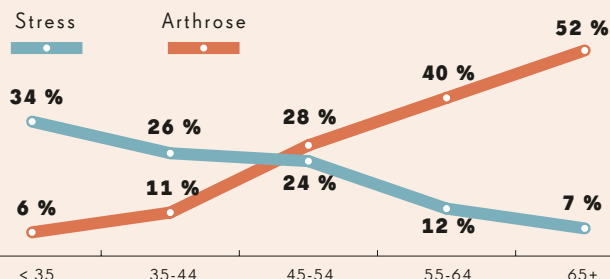
BART MORLION

LES MAUX DE DOS EN TÊTE DE LISTE

Les maux de dos apparaissent dans notre enquête comme la plainte douloureuse par excellence : 70 % des répondants qui avaient ressenti des douleurs au cours du mois écoulé se plaignaient de lombalgies quotidiennes. Les jeunes (< 35 ans) souffraient toutefois plus fréquemment de maux de tête (58 %), les lombalgies occupant le haut du classement chez les plus âgés (49 % des plus de 65 ans). La prévalence des maux de tête diminuait clairement avec l'âge : alors que les moins de 35 ans étaient 58 % à déclarer souffrir régulièrement de céphalées, après 65 ans, cette proportion n'était plus que de 20 %.

Dans notre enquête, la cause la plus fréquente de douleurs chroniques était l'arthrose, qui touchait 35 % des répondants (principalement parmi les plus de 55 ans). Parmi les autres causes fréquentes, on retrouvait les maladies chroniques et le stress, ce dernier étant cité surtout par les jeunes (34 % parmi les moins de 35 ans vs. 7 % chez les plus de 65 ans). Les accidents du sport

ARTHROSE ET STRESS





Je suis heureusement surpris de voir qu'un tiers des répondants citent l'exercice physique comme un remède alternatif à la douleur.

C'est en effet l'une des mesures les plus efficaces contre la douleur chronique, dans les limites des possibilités de chacun.



BART MORLION

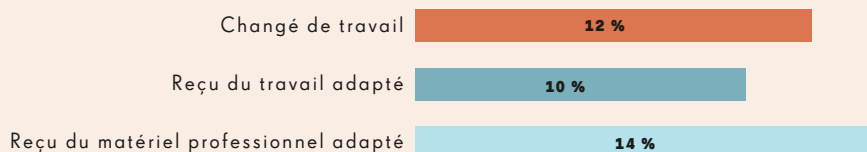
- ▶ étaient responsables de 9 % des symptômes douloureux, la migraine de 10 %. Les douleurs dues à la migraine, aux maladies chroniques ou au stress étaient au moins deux fois plus fréquentes chez les femmes que chez les hommes, ces derniers étant par contre davantage sujets aux douleurs consécutives à des accidents et lésions sportives. Les douleurs liées à l'arthrose étaient mentionnées par une proportion équivalente de répondants dans les deux sexes. Enfin, notons que 22 % des sondés déclaraient souffrir de douleurs nerveuses.

IMPACT DE LA DOULEUR SUR LE TRAVAIL ET LES AUTRES ACTIVITÉS

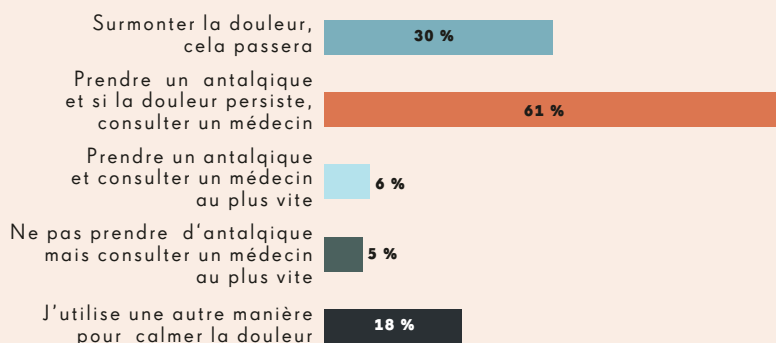
De nos répondants qui souffrent de douleurs chroniques 44 % ont actuellement un travail à plein temps ou à temps partiel, 3% sont à la recherche d'un emploi ou sont étudiants, tandis que 38 % sont retraités. Environ 12 % avaient



POUR CAUSE DE DOULEUR AVEZ-VOUS...?



QUE FAITES-VOUS EN CAS D'UNE (NOUVELLE) DOULEUR SÉVÈRE ?



déjà changé d'emploi à cause de la douleur, 10 % s'étaient vu proposer un travail adapté et 14 %, du matériel professionnel adapté. Nous avons également demandé à ceux qui souffraient de douleurs chroniques si celles-ci avaient un impact sur leur travail ou sur leurs autres activités. Ils étaient 45 % à déclarer qu'elles n'affectaient pas leurs activités professionnelles (rappelons néanmoins ici que la majorité de nos sondés avaient un travail de bureau) ; pour l'aptitude à la conduite et les sorties entre amis, cette proportion était respectivement de 59 et 57 %. La douleur compliquait par contre souvent les activités impliquant de soulever des charges (impossibles pour 21 % des répondants et difficiles pour 58 %) et les tâches ménagères, fût-ce surtout chez les femmes : celles-ci étaient 70 % à rapporter des difficultés à ce niveau, contre 45 % des hommes. La majorité déclaraient également que la douleur affectait leur sommeil.

14 % de nos répondants étaient en arrêt-maladie (10 % des hommes et 15 % des femmes), dont 42,5 % étaient confrontés à des douleurs (quasi) permanentes.

SOLLICITER UNE AIDE MÉDICALE

La majorité des répondants avaient régulièrement recours à un professionnel de la santé (médecin, pharmacien, clinique de la douleur) en raison de leurs symptômes douloureux ; un tiers seulement n'avaient pas eu de contacts avec un prestataire de soins au cours des trois derniers mois. Une toute petite

minorité (5 %) avaient eu recours aux services de santé à plus de dix reprises au cours de ce même laps de temps. Comme on pourrait s'y attendre, les femmes font plus souvent appel à une aide médicale que leurs homologues masculins (73 % vs 65 %). L'âge ne semble par contre jouer aucun rôle, au contraire de la fréquence des symptômes : plus les douleurs sont fréquentes, plus l'intéressé(e) fait souvent appel à une aide professionnelle. Lorsqu'une (nouvelle) douleur sévère se manifeste, 61 % des répondants prennent immédiatement un antalgique, tandis que 5 % consultent d'abord un médecin. Il est également frappant de constater que pas moins de 30 % serrent les dents en espérant que la douleur passera d'elle-même, en particulier parmi les hommes. Les femmes semblent avoir un peu plus facilement recours aux antalgiques (63 % vs 53 %). S'agissant des types de médicaments utilisés, ▶

86 % des répondants connaissent la dose maximale autorisée pour leur antalgique. Cette connaissance est extrêmement importante et démontre que l'éducation à la douleur est efficace.

SUSAN BROEKMANS

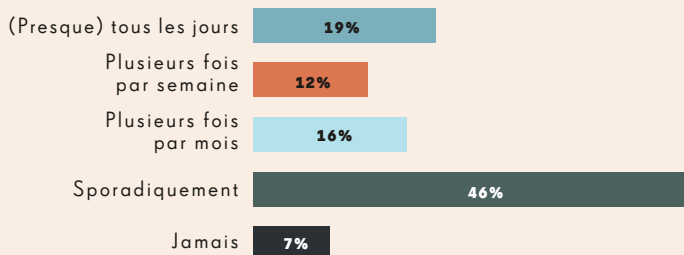


- ▶ 62 % des répondants avaient utilisé au cours des trois mois écoulés un antalgique simple (type paracétamol), 50 % un antalgique anti-inflammatoire et 16 % un antalgique morphinique. Un cinquième utilisaient également des crèmes ou onguents antalgiques. L'activité physique était citée comme moyen alternatif de lutter contre la douleur par 31 % des répondants. Parmi les autres approches non médicamenteuses les plus populaires, on retrouvait les compresses froides (13 %) ou chaudes (14 %), le repos alité (23 %) et les massages (23 %). Trois pour cent des répondants se soignaient par une rasade d'alcool et 3 % consommaient du cannabis médicinal.

SATISFAITS DE LEURS ANTALGIQUES

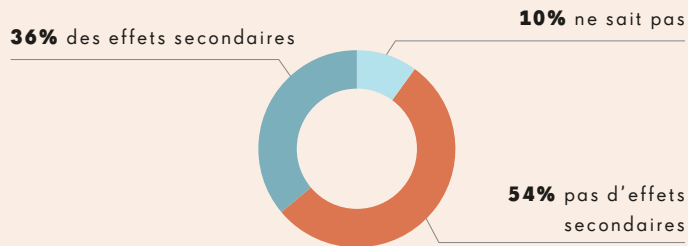
Parmi nos répondants 46 % ne consomment que sporadiquement des antalgiques et 19 % en consomment de manière journalière (voir le graphique 'Utilisez-vous régulièrement des antalgiques?'). Un peu plus de la moitié des personnes qui souffrent de douleurs permanentes (47 %) prennent des antalgiques tous les jours. La majorité des répondants déclaraient ne prendre des médicaments que lorsqu'ils avaient vraiment trop mal et s'efforçaient d'en limiter la consommation. Lorsqu'ils sollicitent un médecin, environ la moitié suivront ses recommandations à la lettre, 41 % se borneront à prendre le médicament prescrit jusqu'à disparition de la douleur et 7 % ignoreront ses conseils au profit d'une autre approche. Lorsqu'on leur prescrit un nouvel antalgique, 61 % des répondants déclarent toujours lire la notice ; cette tendance est particulièrement marquée parmi les personnes

UTILISEZ-VOUS RÉGULIÈREMENT DES ANTALGIQUES?





AVEZ-VOUS DÉJÀ EU DES EFFETS SECONDAIRES EN PRENANT DES ANTALGIQUES?



de ceux qu'ils avaient obtenu sur prescription. Enfin, 90 % déclaraient avoir confiance dans le traitement prescrit par leur médecin, mais 40 % craignaient de ne plus pouvoir s'en passer. 80 % étaient ennuyés de devoir prendre des médicaments et 91,5 % le faisaient le moins possible. Un peu plus de la moitié (55 %) estimaient néanmoins que les antalgiques les aidaient à assumer leurs activités quotidiennes.

CONCLUSION

L'enquête révèle surtout que la douleur chronique est un problème sous-estimé qui touche un très grand nombre de personnes. Alors que l'on accorde beaucoup d'attention à des maladies comme le diabète ou le cancer du sein, la douleur chronique reste encore largement dans l'ombre. Les maux de dos, notamment, sont la cause de bien des souffrances. Le fait qu'un tiers des répondants déclarent combattre la douleur par l'activité physique donne à penser que le message que l'exercice est efficace contre les symptômes douloureux commence à faire son chemin, à tout le moins chez les personnes avec un bon niveau d'éducation. Il est également frappant de constater combien l'absentéisme lié à la douleur reste finalement faible : la plupart de nos répondants continuaient à fonctionner plus ou moins normalement en dépit de leurs symptômes, même si cet aspect est vraisemblablement influencé par la nature de leur activité professionnelle. ■

âgées et les femmes. Enfin, 86 % sont bien au fait de la dose maximale autorisée. Plus de la moitié des répondants (54 %) n'avaient encore jamais présenté d'effets secondaires suite à la prise d'antalgiques, 36 % en avaient eu et 10 % n'étaient pas certains. Les femmes semblaient plus sujettes aux effets secondaires que les hommes (40 % vs. 23 %). Les personnes confrontées à des douleurs continues présentaient aussi sensiblement plus d'effets secondaires que celles qui ne prenaient un antalgique que de temps en temps (56 % vs. 19 %). Dans la majorité des cas, les répondants déclaraient interrompre le traitement en cas d'effets secondaires.

La quasi-totalité des répondants (97 %) avaient dans leur trousse à pharmacie un ou plusieurs types d'antalgiques, achetés en pharmacie sans ordonnance (57 %) ou sur prescription médicale (74%). Près de 70 % déclaraient que leur pharmacien leur fournissait spontanément des informations sur les médicaments qu'ils achetaient. L'efficacité des antalgiques sur prescription était jugée bonne à très bonne (score de 8 à 10 sur une échelle de 1 à 10) par 71 % des répondants ; une proportion légèrement moindre (61 %) étaient aussi satisfaits des produits en vente libre. Le taux de satisfaction diminuait toutefois avec la durée de la prise : la moitié des répondants qui prenaient des antalgiques tous les jours étaient encore satisfaits de leurs médicaments en vente libre et 60 %,