LIVRET D'INFORMATIONS SUR LES DOULEURS CHRONIQUES

Bien qu'invisibles, les douleurs chroniques peuvent être très invalidantes. Elles sont un phénomène complexe dont les causes et les conséquences sont multiples. Alors, voici un livret pour mieux les comprendre !

EN SAVOIR PLUS ?

@drawyourfight

Ce livret a été créé par DRAW YOUR FIGHT : une association à but non lucratif dédiée à la **sensibilisation aux handicaps** visibles et invisibles.

Merci à tous ceux qui ont contribué de près ou de loin à sa création. **Merci** particulièrement au Professeure MARTINEZ, présidente de la Société Française d'Etude et de Traitement de la Douleur (SFETD) ainsi qu'au Docteur MAILLARD, responsable du Centre National Ressources Douleur (CNRD), pour le temps qu'ils ont consacré à sa relecture et leurs précieux conseils.

- Camille RACCA, Présidente de l'**Association DRAW YOUR FIGHT**

Dans le cadre de la campagne de sensibilisation sur les douleurs chroniques et leur impact :

CRÉÉE PAR :

DRAW YOUR FIGHT

SOUTENUE PAR :

CNRD Centre National de Ressources de lutte contre la Douleur

SOURCES :

- Société Française d'Etude et de Traitement de la Douleur (SFETD). *Livre Blanc de la Douleur.* 2017.
- Raja et al. *The revised International Association for the Study of Pain (IASP) definition of pain.* 2020.
- Centre national de Ressources Douleur (CNRD) et Société Française d'Etude et de Traitement de la Douleur (SFETD). *La Douleur En Questions.* 2018.
- Breivik et al. *Survey of chronic pain in Europe.* 2006.
- Danet et al. *L'Etat de Santé de la population en France.* 2011.
- King et al. *The Epidemiology of chronic pain in children and adolescents revisited.* 2011.
- Collèges des Enseignants de Médecine de la Douleur (CEMD) et pour la Formation en Soins Palliatifs (CNEFUSP). *Douleurs, Soins palliatifs et accompagnement.* 2021.
- Article L114, Loi n°2005 - 102. *Code de l'action sociale et des familles.* 2005.
- Bouhassira et al. *Prevalence of chronic pain with neuropathic characteristics in the general population.* 2008.

4 QUESTIONS ET RÉPONSES SUR LA DOULEUR CHRONIQUE

L'AURIEZ-VOUS DEVINÉ ? MES DOULEURS CHRONIQUES SONT UN HANDICAP INVISIBLE !

2 PERSONNES SUR 3 AVEC DES DOULEURS CHRONIQUES SE SENTENT DIRECTEMENT HANDICAPÉES PAR ELLES

UN LIVRET ÉDITÉ PAR L'ASSOCIATION DRAW YOUR FIGHT

LES DOULEURS CHRONIQUES : QUAND LA DOULEUR DEVIENT UN HANDICAP

On a tous déjà été confronté à la douleur. C'est un **phénomène complexe** à la fois universel et très intime. Habituellement, on y fait face occasionnellement. Mais, dans certains cas, **elle s'installe et devient un véritable handicap** car elle entraine des difficultés à accomplir certaines activités de la vie courante.

01. QU'EST CE QU'UNE DOULEUR CHRONIQUE ?

La douleur est une **expérience désagréable** perçue par notre corps et ressentie par notre être.[1] Elle est **influencée par de nombreux facteurs** biologiques, psychologiques et sociaux.

Normalement, elle est un signal d'alarme temporaire qui permet à l'organisme de réagir et se protéger. Mais, **la douleur peut aussi persister** pendant plusieurs mois, voire de nombreuses années.[2] La douleur chronique n'a alors plus d'utilité et devient délétère. **Elle a de multiples répercussions négatives** à la fois physiques, morales et sociales.

02. QUI PEUT ÊTRE CONCERNÉ ?

En France, **30% des adultes souffrent de douleurs chroniques**. Pour un tiers d'entre eux, il s'agit de douleurs sévères : très fréquentes et intenses.

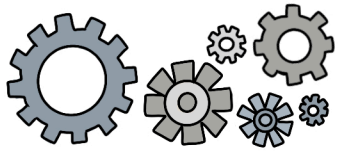
On peut aussi avoir mal à tous les âges de la vie. Dès la vie intra-utérine, le système de transmission de la douleur fonctionne. Les enfants et les adolescents ne sont donc pas épargnés. En moyenne, en France, 1 enfant sur 4 a des douleurs chroniques et/ou persistantes.

La douleur peut être présente même lorsque la communication par les mots manque. Les personnes âgées ainsi que celles avec un handicap physique ou mental sévère y sont particulièrement exposées.

[1] Selon l'IASP la douleur est « expérience sensorielle et émotionnelle désagréable associée à, ou ressemblant à celle associée à, une lésion tissulaire réelle ou potentielle »
[2] D'après la SFETD, la douleur chronique est « un syndrome multidimensionnel exprimé par la personne qui en est atteinte. Elle est définie par une durée se prolongeant au delà de 3 mois »

2 PERSONNES SUR 3 AVEC DES DOULEURS CHRONIQUES SE SENTENT DIRECTEMENT HANDICAPÉES PAR ELLES

03. POURQUOI SURVIENT-ELLE ?

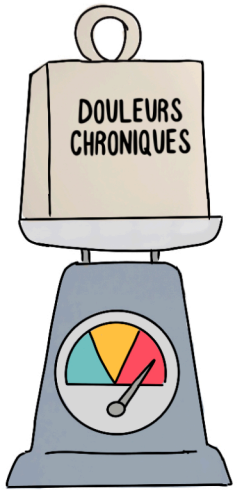


La douleur chronique **peut être associée à des mécanismes variés.** Il n'y a pas forcément de lien entre son intensité et la gravité de la maladie qui la provoque.

Elle peut être déclenchée par une **atteinte mécanique ou inflammatoire des tissus.** C'est alors une **douleur nociceptive**. Elle est liée à l'activation des récepteurs de la douleur qui peuvent, parfois, rester actifs après la disparition des lésions. Elle survient, par exemple, dans la polyarthrite rhumatoïde ou l'endométriose.

La douleur apparaît également en cas de **lésion directe du système nerveux.** Cette **douleur neuropathique** peut notamment accompagner des maladies chroniques, telles que la sclérose en plaques, ou persister longtemps après un accident vasculaire cérébral ou une chirurgie.

Il est aussi possible que la douleur survienne sans qu'il y ait de lésion comme dans la fibromyalgie. Il s'agit alors d'une **douleur nociplastique** qui résulte d'un **dysfonctionnement des structures modulant la douleur**.



04. QUEL EST SON IMPACT ?

La douleur chronique est une source de handicap invisible.[3] Elle a de **nombreuses répercussions sur les activités de la vie quotidienne.** Elle peut entraîner des difficultés à se déplacer, à entretenir des relations sociales ou avoir une activité professionnelle. Au total, 44% des personnes concernées déclarent souffrir d'**isolement social** et près de 20% ont perdu leur emploi .

Elle peut également causer une **altération majeure de la qualité de vie** et une souffrance psychologique importante. 1 personne sur 2 se sent fatiguée en permanence et ne peut vivre normalement. Presque 1 sur 3 estime que la douleur est **parfois si forte, qu'elle ressent l'envie de mourir.**

[3] Selon la loi française, le handicap désigne « toute limitation d'activité ou restriction de participation à la vie en société subie dans son environnement par une personne en raison d'une altération [...] d'une ou plusieurs fonctions physiques, sensorielles, mentales, cognitives ou psychiques, d'un polyhandicap ou d'un trouble de santé invalidant »