

RAPPORT DE

Best Doctors®

Été 2016

DANS CE NUMÉRO

- p.1** Un mot de Best Doctors
- p.2** Définition de la maladie chronique et de la douleur chronique
- p.3** Maladie chronique et milieu de travail
- p.3** La gestion de la douleur est-elle mal administrée?
- p.4** Changer les choses avec un mode de vie sain
- p.4** Comment le Réseau Best Doctors peut-il aider



Un mot de Best Doctors

La douleur chronique touche des millions de Canadiens chaque jour. Elle impose un lourd tribut économique de plusieurs milliards de dollars en frais de santé et en perte de productivité, mais on a toujours de la difficulté à bien la comprendre. Un Canadien sur cinq en souffre, ce qui en fait la raison la plus fréquente pour laquelle les Canadiens demandent des soins de santé, et elle représente près de 78 % des visites au service des urgences¹.

Bien que la douleur chronique soit endémique, ses causes réelles et la façon de la traiter échappent encore à la majorité des intervenants dans le domaine médical. Cela peut en outre mener à une mauvaise gestion du traitement avec de graves conséquences potentielles. Le Canada est le deuxième plus important consommateur par personne d'opioïdes sur ordonnance, et les décès liés à leur utilisation ont doublé en un peu plus de 10 ans en Ontario². Ce genre de statistique a d'ailleurs déclenché le débat sur la surprescription des analgésiques classiques qui, en fin de compte, pourraient être plus nocifs que bénéfiques pour certains patients.

Quoiqu'elles diffèrent de la douleur chronique sous de nombreux aspects, les maladies chroniques ont aussi de graves conséquences, notamment sur la productivité, parce qu'elles doivent faire l'objet de traitements à très longue échéance. Le 10 juillet ayant été désigné comme la Journée nationale de sensibilisation aux maladies chroniques, ces dernières ont occupé le devant de la scène au cours de l'été.

Tout comme la douleur chronique, les maladies chroniques font peser une lourde charge tant sur le système de santé que sur la vie des gens qui en souffrent et qui est bouleversée, de sorte qu'ils se retrouvent désemparés tant du point de vue physique que mental (souffrir d'un problème médical est l'un des plus importants facteurs de risque de dépression)³. Entre-temps, 50 % des personnes en attente de soins dans les cliniques canadiennes contre la douleur souffrent de dépressions variant de modérée à grave, et près de 35 % d'entre elles avouent avoir déjà pensé au suicide¹.

Malgré le fait que ces statistiques soient sombres, tout n'est pas perdu. Il existe en effet de l'aide pour les patients aux prises avec une maladie ou de la douleur chronique. Lorsqu'ils peuvent compter sur un médecin qui les oriente dans la bonne direction, les patients peuvent prendre des mesures pour améliorer leur qualité de vie et bénéficier de résultats qui profiteront tant à la personne qu'au milieu de travail et au système de santé.

« Le Canada est le **deuxième plus important consommateur** par personne d'opioïdes sur ordonnance, et les décès liés à leur utilisation ont **doublé** en un peu plus de 10 ans en Ontario »

[1] La Société canadienne de la douleur, juin 2014,
[2] Centre canadien de lutte contre les toxicomanies
[3] Association canadienne pour la santé mentale

Définition de la maladie chronique et de la douleur chronique



Les patients qui souffrent de maladie chronique ou de douleur chronique sont affligés pendant de très longues périodes. Une maladie chronique est une maladie qui perdure pendant au moins trois mois tandis qu'une douleur chronique est une douleur qui dure pendant plus de 12 semaines. Examinons d'un peu plus près chacune d'elles...

Maladie chronique

- Une maladie chronique est une maladie qui se développe lentement avec le temps et dont la gravité a souvent tendance à progresser. Bien qu'elle puisse être contrôlée, les personnes qui en souffrent en sont rarement guéries.
- Il existe quatre grandes catégories de maladies chroniques : les maladies cardiovasculaires (p. ex. infarctus du myocarde et accident vasculaire cérébral), les cancers, les troubles respiratoires chroniques (p. ex. l'asthme) et le diabète⁶. La dépression chronique fait aussi partie des maladies chroniques.
- Les maladies chroniques peuvent considérablement affecter les fonctions corporelles et mentales, réduisant l'aptitude d'une personne à effectuer ses activités quotidiennes.
- À l'échelle mondiale, les maladies chroniques ont damé le pion aux maladies infectieuses comme principale cause de décès et d'invalidité⁵.

Douleur chronique

- La douleur chronique est différente de la douleur aiguë, cette dernière nous alertant d'une possible blessure tandis que la douleur chronique persiste pendant des mois, voire plus.
- La douleur chronique peut découler d'une blessure ou encore être attribuable à une cause permanente, notamment une maladie. Il arrive aussi que son origine ne soit pas clairement établie.
- La douleur chronique s'accompagne aussi parfois d'autres troubles de santé, notamment la fatigue et les changements d'humeur.

Il est souvent relativement simple d'établir un diagnostic dans le cas d'une maladie chronique comme l'asthme ou le diabète, mais c'est beaucoup plus complexe avec la douleur chronique. Lorsqu'il n'est pas possible de déterminer la cause d'une douleur chronique (p. ex. si le patient n'a pas subi de graves blessures corporelles), il peut être parfois difficile de convaincre les autres que vous en souffrez.

La maladie chronique, tout comme la douleur chronique, affecte gravement la qualité de vie d'une personne; une fois le problème diagnostiqué, il faut prescrire le traitement approprié pour permettre à la personne atteinte de reprendre ses activités quotidiennes dans la mesure du possible. Il peut toutefois être difficile d'obtenir de l'aide. Dans plus du tiers des cliniques antidouleur publiques au Canada, le délai d'attente moyen est supérieur à un an. De plus, plusieurs régions du pays ne sont desservies par aucune clinique antidouleur⁶.

En matière de maladie chronique, de nombreux médicaments permettent de traiter différents troubles. Cependant, même si les maladies chroniques comme le diabète et l'arthrite affectent un nombre sans cesse grandissant de personnes âgées, le Canada est le seul pays au monde qui propose un système universel de soins de santé ne comprenant pas de régime d'assurance médicaments pour tous les citoyens. Sans régime d'avantages sociaux (proposé par un employeur, une assurance privée ou un régime provincial), le prix des médicaments peut constituer un obstacle de taille au traitement d'une maladie chronique.

La maladie chronique et la douleur chronique étant en voie de devenir courantes chez les Canadiens, il y a beaucoup de place pour l'amélioration en matière de diagnostic et de traitement.

« L'abus des antidouleurs sur ordonnance n'est pas uniquement un problème local, c'est une épidémie mondiale. »

[5] « Prévention et gestion des maladies chroniques : Cadre de travail de l'Ontario », ministère de la Santé et des Soins de longue durée, mai 2007

[6] « Mal comprise, la douleur chronique coûte des milliards aux Canadiens », CBC News, juin 2014

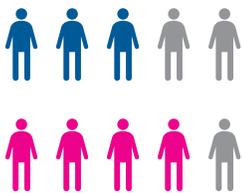
[7] « Gestion des maladies chroniques en milieu de travail », Benefits Canada, décembre 2011

[8] Agence de la santé publique du Canada, printemps 2014

Maladie chronique et milieu de travail

La maladie chronique affecte de diverses manières le monde du travail. Lorsqu'un employé souffre d'une maladie chronique, l'employeur subit une perte de productivité attribuable à l'absentéisme, au présentéisme et à l'invalidité à court terme. En fait, un employé qui souffre d'une maladie chronique consacre environ 48 minutes de sa journée de travail à s'occuper de son état⁷. Lorsqu'un employé souffrant d'une maladie ou de douleur chronique doit s'absenter du travail, cela entraîne d'autres coûts, notamment en ce qui concerne la santé de ses collègues qui doivent assumer une charge de travail alourdie.

Que peuvent donc faire les employeurs pour réduire au minimum les coûts et les conséquences des maladies chroniques pour leurs employés et pour le milieu de travail? En matière de maladie chronique, la prévention est la clé, et les employeurs qui adoptent des programmes faisant la promotion d'un milieu de travail sain peuvent constater une amélioration de la qualité de vie des travailleurs, ce qui se traduit par une réduction des coûts liés à l'absentéisme et à l'invalidité à court terme. Parmi



Trois Canadiens sur cinq de plus de 20 ans souffrent d'une maladie chronique et quatre sur cinq courent le risque de souffrir d'un trouble chronique⁸.



Le traitement des maladies chroniques accapare **67 %** des frais directs en matière de soins de santé, ce qui coûte **190 milliards \$ chaque année** à l'économie canadienne (68 milliards \$ en traitement et le reste en perte de productivité)⁹.

La prise en charge de la douleur est-elle mal gérée?

Les statistiques sont alarmantes! En effet, les opioïdes comme l'OxyContin et la Codéine, deux analgésiques couramment prescrits, sont liés au décès d'un jeune adulte sur huit¹⁰. Et une analyse des décès liés aux opioïdes en Ontario a établi que le nombre de décès associés aux analgésiques est en croissance.

L'abus des antidouleurs sur ordonnance n'est pas uniquement un problème local; c'est une épidémie mondiale. On estime en effet qu'entre 26,4 et 36 millions de personnes font un usage abusif des opioïdes à l'échelle mondiale¹¹. L'abus des opioïdes coûte cher à de nombreux égards – coûts économiques, coûts sociaux et, évidemment, pertes de vies découlant de la dépendance aux opioïdes et des abus.

Que peut-on faire pour combattre ce fléau en pleine

croissance? Ce qui est scandaleux, c'est que la Société canadienne de la douleur a signalé que les vétérinaires passent cinq fois plus de temps à étudier la gestion de la douleur que les médecins qui traitent des humains, selon la Société canadienne de la douleur¹. En tenant compte de cela, un bon point de départ consisterait à améliorer la formation des médecins en matière de gestion de la douleur.

les exemples de programme de gestion du bien-être, citons les programmes de perte de poids ou de lutte au tabagisme, d'amélioration du style de vie et d'encadrement en santé ainsi que les ressources chargées de la promotion de la santé.

Considérant que 62 % des Canadiens ont un excès de poids, que 46 % ne sont pas suffisamment actifs et que 20 % fument, les programmes de bien-être parrainés par les employeurs peuvent avoir une incidence considérable.

Il est tout aussi important que les employeurs adoptent une perspective élargie en matière de santé des employés. Les changements de comportement individuels ont plus de chance de connaître du succès si l'employeur adopte des stratégies destinées à exercer une influence positive sur le milieu de travail. Pour 21 % des employés, le plus grand obstacle à l'atteinte de leurs objectifs en matière de santé personnelle ou physique est leur milieu de travail, le manque de temps étant cité comme raison principale. Les employés arrivent beaucoup plus facilement à modifier leurs habitudes lorsqu'il existe un cadre propice à un tel changement et que l'employeur adopte des politiques visant à encourager et soutenir des comportements sains.



On estime que la douleur chronique coûte chaque année au Canada entre **56 et 60 milliards \$**¹.



Près de **73 % des personnes** en attente de soins dans les cliniques antidouleurs canadiennes indiquent que la douleur nuit à leur journée de travail normale¹.

En fin de compte, le traitement d'une personne souffrant de douleur chronique exige de s'intéresser de très près aux circonstances et aux besoins uniques de chaque patient. Certains médecins envisagent aussi des traitements de rechange aux analgésiques à risque élevé, notamment l'acupuncture qui s'est révélée efficace pour le soulagement de la douleur associée à l'arthrose et aux maux de tête, ou encore de douleurs au dos, au cou ou aux épaules¹².

[10] « Une étude ontarienne démontre que l'OxyContin et les autres opioïdes sont associés au décès de 1 jeune adulte sur 8 » CBC News, juillet 2014

[11] National Institute on Drug Abuse, mai 2014

[12] « L'acupuncture peut vraiment soulager la douleur chronique », TIME, septembre 2012

Changer les choses avec un mode de vie sain

Nous sommes en mesure de lutter contre un grand nombre des facteurs de risque associés à la maladie chronique. Les grandes maladies chroniques, notamment le diabète, les accidents vasculaires cérébraux et les maladies cardiovasculaires, ont en commun certains facteurs de risque, dont une mauvaise alimentation, le manque d'activité physique, le tabagisme et la consommation excessive d'alcool. Alors en matière de maladie chronique, la prévention est la clé et changer de style de vie peut avoir grande influence. Pensons un moment aux répercussions suivantes :

- Un régime malsain peut être à l'origine de l'obésité, facteur de risque pour certains cancers, maladies cardiaques, accidents vasculaires cérébraux et diabète.
- Le tabagisme est une cause majeure de maladie pulmonaire occlusive chronique et de cancer du poumon, en plus d'accroître le risque de maladie cardiaque.
- La consommation d'alcool à long terme a été associée à un risque accru de cancer du foie ainsi que de cancers de la bouche, de la gorge et de l'œsophage.

Comment le Réseau Best Doctors peut-il aider?

Même si près de sept millions de Canadiens souffrent de douleur chronique, le pays compte moins de 400 cliniques antidouleur, de sorte que de nombreux patients doivent attendre plus d'un an avant d'obtenir un rendez-vous. Dans certaines régions éloignées du pays, les patients souffrant de douleur chronique n'ont pas accès à des soins appropriés.

Compte tenu de l'impact physique et mental sur la personne qui souffre, sans parler des effets sur le milieu de travail, les collègues et les êtres chers, les personnes en proie à la douleur chronique ont besoin d'un soutien beaucoup plus considérable que celui qui leur est offert.

C'est là qu'intervient le réseau Best Doctors. Plutôt que d'attendre de nombreux mois pour être traité par un spécialiste de la douleur au Canada, le réseau Best Doctors peut immédiatement vous donner accès aux meilleurs spécialistes du monde grâce à sa banque de plus de 53 000 spécialistes en soins de santé. Une fois

En matière de douleur chronique, la prévention n'est pas toujours possible. Cependant, l'équilibre entre les facteurs de risque d'une personne en particulier (p. ex. régime alimentaire malsain ou sédentarité) et les facteurs de protection (p. ex. vie active et régime alimentaire sain) peuvent aider à déterminer si un trouble aigu progresse vers un état de douleur chronique. Conserver une bonne santé physique et mentale constitue le meilleur moyen d'éviter ou de faire face à la douleur chronique. Cela signifie...

- Traitement sans délai des problèmes de santé
- Heures de sommeil suffisantes
- Activité physique
- Régime alimentaire sain et équilibré
- Réduction du stress quotidien

Bref, nos décisions quotidiennes sont d'une grande importance, ce qui est rassurant, car cela signifie que nous avons en grande partie le contrôle sur notre santé. Faire ce qu'il faut chaque jour pour être en santé aidera vraiment à éviter et à gérer la maladie et la douleur chronique.

tous les dossiers recueillis, le membre reçoit un diagnostic et des recommandations de traitement en sept à dix jours. Dans le cadre de services comme « Consultez l'expert », les spécialistes de Best Doctors peuvent aussi répondre aux questions qu'un membre peut avoir sur son problème ou sur les analgésiques qui lui sont prescrits.

Le service Consultez l'expert, de concert avec le service Best Doctors 360°, peut aussi aider les patients qui ont reçu un diagnostic de maladie chronique en leur offrant des réponses et des ressources pouvant leur permettre de mieux comprendre et gérer leur problème.

Les patients souffrant de maladie et de douleur chronique peuvent aussi se prévaloir du service d'Interconsultation de Best Doctors, particulièrement lorsque le diagnostic posé n'est pas clair, lorsqu'un membre veut être certain d'avoir reçu le bon diagnostic ou le bon plan de traitement. Compte tenu des conséquences à long terme d'une maladie chronique sur la vie d'un patient, il est essentiel de pouvoir obtenir le diagnostic et le plan de traitement appropriés.



membre.ca@bestdoctors.com

1-877-419-2378

www.bestdoctorscanada.com

Plus de 53 000 spécialistes émérites de garde pour vous

Si vous vivez de l'incertitude quant à votre santé, appelez le Réseau Best Doctors. Nous vous aiderons à clarifier les choses et à comprendre ce qui vous arrive en veillant à ce que vous obteniez les bons renseignements, le bon diagnostic et le bon traitement.

Ce bulletin n'a pas pour objet de fournir des conseils ou des services médicaux et ne doit pas être interprété comme constituant les conseils professionnels de Best Doctors. À cet égard, Best Doctors ne garantit pas l'exactitude des renseignements présentés ni leur pertinence par rapport à un cas particulier et n'assume aucune responsabilité à ce sujet. Les problèmes de santé de toute personne doivent être portés à l'attention des médecins et des professionnels de la santé appropriés. Best Doctors, L'exactitude avant tout, InterConsultation et le logo de croix étoilée sont des marques de commerce ou des marques déposées de Best Doctors Inc. Utilisé avec permission.