



CONVERSATIONS SUR L'ARTHRITE

Nommer la douleur pour mieux la traiter

Par Dre Aline Boulanger, MD,
FRCPC, MPH

En collaboration avec

AQDC
ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DE LA DOULEUR CHRONIQUE

10 juin 2025



Conférencière



Isabelle Robillard

Spécialiste, Mission
Société de l'arthrite du Canada
(modératrice)



Dre Aline Boulanger, MD, FRCPC, MPH

membre fondatrice et administratrice à l'AQDC,
Centre de gestion de la douleur du CHUM
(conférencière)

Conseils pour le webinaire

- Utilisez l'icône Questions-Réponses pour soumettre vos questions aux présentateurs. Certaines seront choisies pour la période de questions en direct à la fin du webinaire.
- Cliquez sur l'icône Converser pour communiquer avec d'autres participants et le modérateur de la Société de l'arthrite du Canada.
- Si vous éprouvez des difficultés techniques, écrivez à : info@arthrite.ca

The image shows a webinar interface with several callouts in yellow boxes:

- A callout at the top right points to a red dot on the top bar: "Cliquez sur le point rouge pour quitter les Q-R ou le clavardage".
- A callout at the bottom right points to the "Questions-Réponses" icon: "Cliquez sur l'une de ces icônes pour soumettre une question ou clavier".
- A callout on the left points to the "Audio Settings" icon: "Cliquez ici pour accéder à vos paramètres audio".

The interface includes the logo for "SOCIÉTÉ Arthrite CANADA" and a "Q&A" window with the text: "Welcome to Q&A. Questions you ask will show up here. Only host and panelists will be able to see all questions." Below this is a text input field labeled "Type your question here...". At the bottom, there are icons for "Converser" (chat) and "Questions-Réponses" (Q&A).

Remerciements à nos partenaires

Commanditaire Diamant :



Commanditaires Bronze :



Commanditaire Ami :





Identifier les 3 grands types de douleur



Comprendre le choix des traitements

AQDC
ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DE LA DOULEUR CHRONIQUE

Qu'est-ce que l'AQDC



CONVERSATIONS SUR
L'ARTHRITE



Q : Comment la science définit-elle la douleur?

Pas de conflit d'intérêts à déclarer
en lien avec cette présentation

Définition de la douleur

La douleur est une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable associée à, ou ressemblant à celle associée à, une lésion tissulaire réelle ou potentielle.

International Association for the Study of Pain (IASP) 2020

Douleur aiguë, subaiguë et chronique

Douleur aiguë

De 0 à 7 jours, étiologie presque toujours connue

Douleur subaiguë

De 8 jours à 3 mois, étiologie souvent imprécise

Douleur chronique

Plus de 3 mois en général, étiologie souvent imprécise

International Association for the Study of Pain (IASP)

Définition de la douleur chronique

Qui dépasse le temps habituel nécessaire à la cicatrisation des tissus ou à la terminaison du processus pathologique sous-jacent

Ou qui est associée à une condition médicale persistante



CONVERSATIONS SUR
L'ARTHRITE



Q : Quels sont les différents types de douleur ?

Types de douleur

Nociceptive

Neuropathique

Nociplastique

La douleur nociceptive

- On la divise en: douleur somatique et viscérale
- Elle est habituellement causée par la stimulation des récepteurs spécialisés de la douleur, situés dans les tissus comme la peau, les os, les articulations et les viscères

- Exemples?
 - Arthrose
 - Pancréatite chronique

La douleur nociceptive somatique

- Douleur généralement bien localisée
- Augmentée à la pression de la structure en cause, par la mobilisation ou par la mise en charge
- Exemples?
 - Arthrose
 - Fracture

La douleur nociceptive viscérale

- Douleur dont la localisation est moins précise
- Peut être référée (projetée)
- Selon l'organe en cause, peut être constante ou d'allure crampiforme

- Exemples?
 - Pancréatite chronique
 - Néphrolithiase

La douleur nociceptive

Mécanisme de protection

La douleur neuropathique

- Douleur qui provient d'une lésion ou d'une maladie du système somatosensoriel
- Décrite comme étant une impression de brûlures ou de chocs électriques
- Surtout présente en fin de journée, le soir ou la nuit
- Généralement spontanée

- Exemples?
 - Névralgie post-herpétique
 - Polyneuropathie diabétique

La douleur neuropathique

Aucune utilité

La douleur nociplastique

Ajoutée comme étant le 3e grand type de douleur par l'IASP en novembre 2017

Physiopathologie :

- Augmentation de la sensibilisation
- Diminution de l'impact des voies inhibitrices descendantes

Conduisant à

- Amplification de la Douleur

Prévalence : 5-15 % de la population générale

La douleur nociplastique

Causée par:

- **Nociception altérée sans évidence claire de**
 - **Damage tissulaire**
 - **Ou d'une maladie ou d'une lésion du système somatosensoriel**

La douleur nociplastique

Physiopathologie:

- **Changement dans la perception douloureuse**
- **Origine probablement centrale**
- **Conduisant à l'amplification de la douleur**

Évidences:

- **QST (quantitative sensory testing)**
- **Potentiels évoqués**
- **RMN fonctionnelle**

La douleur nociplastique

Clinique:

- Hyperesthésie, hyperalgésie et parfois d'allodynie

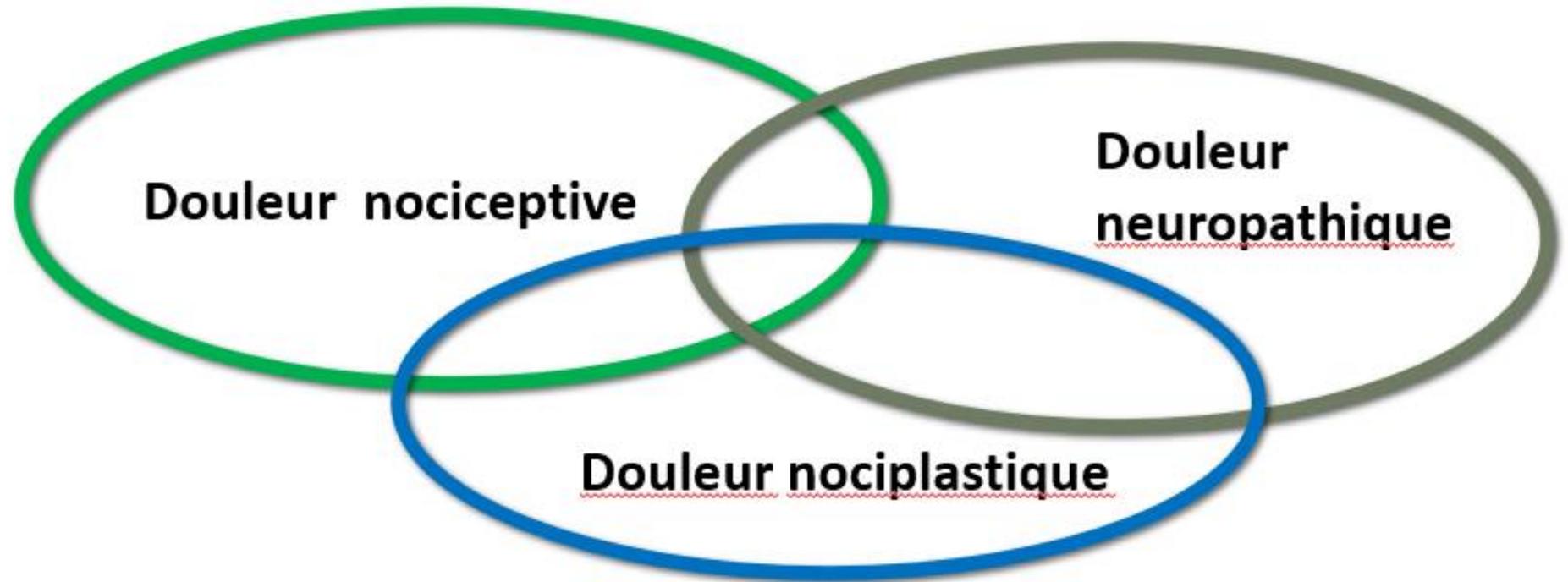
Exemples:

- Fibromyalgie
- Côlon irritable

La douleur nociplastique

Aucune utilité

Types de douleur



Prévalence de la douleur nociplastique

Conditions musculo-squelettiques	Prévalence (%)
Lombalgie non spécifique	25
Whiplash	90
Fibromyalgie	100
Ostéo-arthrite	30
Cervicalgie non traumatique	10

Résumons les 3 types de douleur

Vitre cassée
Chauffage à l'eau chaude
Thermostat

Douleur psychogénique

Impression douloureuse générée par
une condition psychiatrique



CONVERSATIONS SUR
L'ARTHRITE



Q : Pourquoi est-il important de connaître le type de douleur ?

Pourquoi identifier le type de douleur

Pour établir un traitement

Traitements

Type de douleur	Nociceptive	Neuropathique	Nociplastique
Exercices	X	X	X
Approches psychologiques	X	X	X
infiltrations	X	X	
Perfusion (kétamine, lidocaïne)		X	X
Neuromodulation	X	X	X

Modalités physiques

Chaleur et froid	Kinésiothérapie
Exercices/contrôle du poids	Neurostimulation cutanée (TENS)
Physiothérapie	Acupuncture
Chiropraxie	Aquathérapie
Ostéopathie	Massothérapie

Approches psychologiques

30-60 % des patients souffrant de douleur chronique vont présenter un trouble anxiodépressif

Relaxation

Méditation pleine conscience / "Pain reprocessing therapy"

Psychothérapie

Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)

Rétroaction biologique (biofeedback)

Hypnose

Autogestion

L'autogestion est à la fois un processus et un résultat. En tant que résultat, l'autogestion désigne les comportements positifs des patients, par exemple manger sainement, faire de l'exercice, surveiller ses symptômes, prendre ses médicaments et savoir quand demander une aide professionnelle.

Le processus d'autogestion regroupe les actions que font les gens pour faire et garder des changements de comportement.

Tiré du document "Soutien à l'autogestion pour les Canadiens atteints de maladies chroniques - Point de mire sur les soins de santé primaires", mai 2012. https://www.rqesr.ca/stock/fra/hcc_selfmanagement_fr_fa.pdf

Traitements

Type de douleur	Nociceptive	Neuropathique	Nociplastique
Acétaminophène	x		
AINS	x		
Opioides	x	x	? Tramadol pour la fibromyalgie
Antidépresseurs	x	x	x
Anticonvulsivants		x	x

Traitement de la douleur

Douleur aiguë vs douleur chronique

	Douleur aiguë	Douleur chronique
Administration de la médication	Souvent PRN	Régulière
Durée d'administration	Court terme	Long terme
Choix de la médication	Analgésiques non opioïdes Opioïdes	Peut inclure les analgésiques non opioïdes, les opioïdes et les coanalgésiques
Formulation pharmaceutique des opioïdes	Action rapide	Libération lente

Traitement de la douleur

Douleur cancéreuse vs douleur chronique non cancéreuse

	Douleur cancéreuse	Douleur chronique non cancéreuse
Cible thérapeutique	Douleur	Fonction
Agressivité du traitement	Significative	Cible une amélioration 50 % : douleur nociceptive 30 % : douleur neuropathique
Quantité d'entre-doses (opioïdes)	Libérale	On privilégie des formulations à libération lente

Ressources

Association québécoise de la douleur chronique (AQDC)

- Site Web : douleurquebec.ca
- Groupes du support
- Ligne : 1-800-douleur
- Site www.gerermadouleur.ca

Livres

- La douleur, de la souffrance au mieux-être
 - Auteur : Marie-Josée Rivard, Éditions Trécarré
- Libérez-vous de la douleur
 - Auteur : Frédéric Dionne, Éditions Payot

Conclusion

- **Définitions des 3 types de douleur sont basées sur les mécanismes sous-jacents**
- **Plusieurs mécanismes peuvent être présents en même temps**
- **Chaque type de douleur oriente vers un traitement**



CONVERSATIONS SUR
L'ARTHRITE



Q : Des questions ?



CONVERSATIONS SUR
L'ARTHRITE

AQDC
ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DE LA DOULEUR CHRONIQUE



Q : Qu'est-ce que l'AQDC?



La douleur chronique :

- Environ **20%** de la population
- Près de **2 millions** de personnes
 - 1 / 5 personnes
 - 1 / 3 aînés 65 ans +

Source: Plan d'action pour la douleur au Canada

« Améliorer la condition de vie et réduire l'isolement des personnes atteintes de douleur chronique au Québec. »

AQDC ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DE LA DOULEUR CHRONIQUE

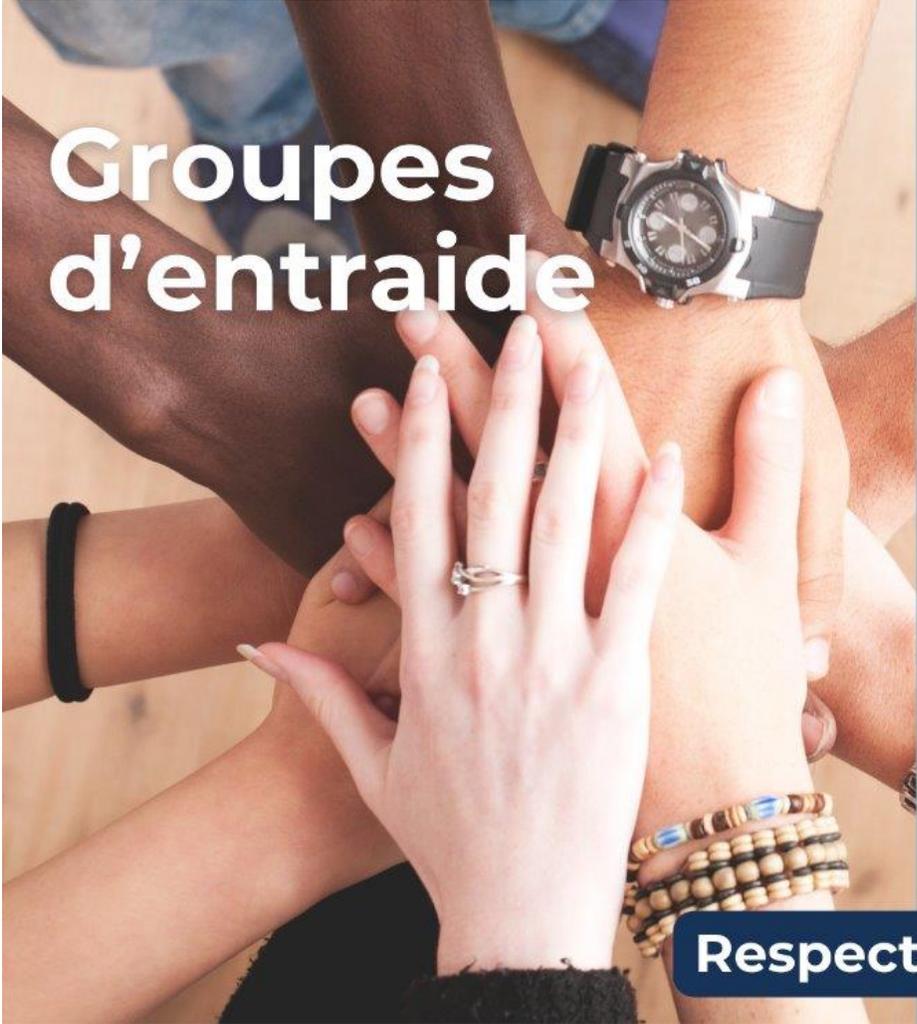


AQDC
ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DE LA DOULEUR CHRONIQUE

Services

- **Groupes d'entraide**
- **Ligne d'écoute** **1 855 DOULEUR**
- **Conférences provinciales**
- **Ressources**
- **Projets de recherche**





Groupes d'entraide

Présentiel | Virtuel

**Espace pour
s'exprimer et échanger
sur les expériences
avec la douleur avec
des personnes qui
vivent des défis
similaires.**

Respect | Bienveillance | Confidentialité

Conférences provinciales

10 thématiques

GRATUIT



Programmation mensuelle



Ligne d'écoute

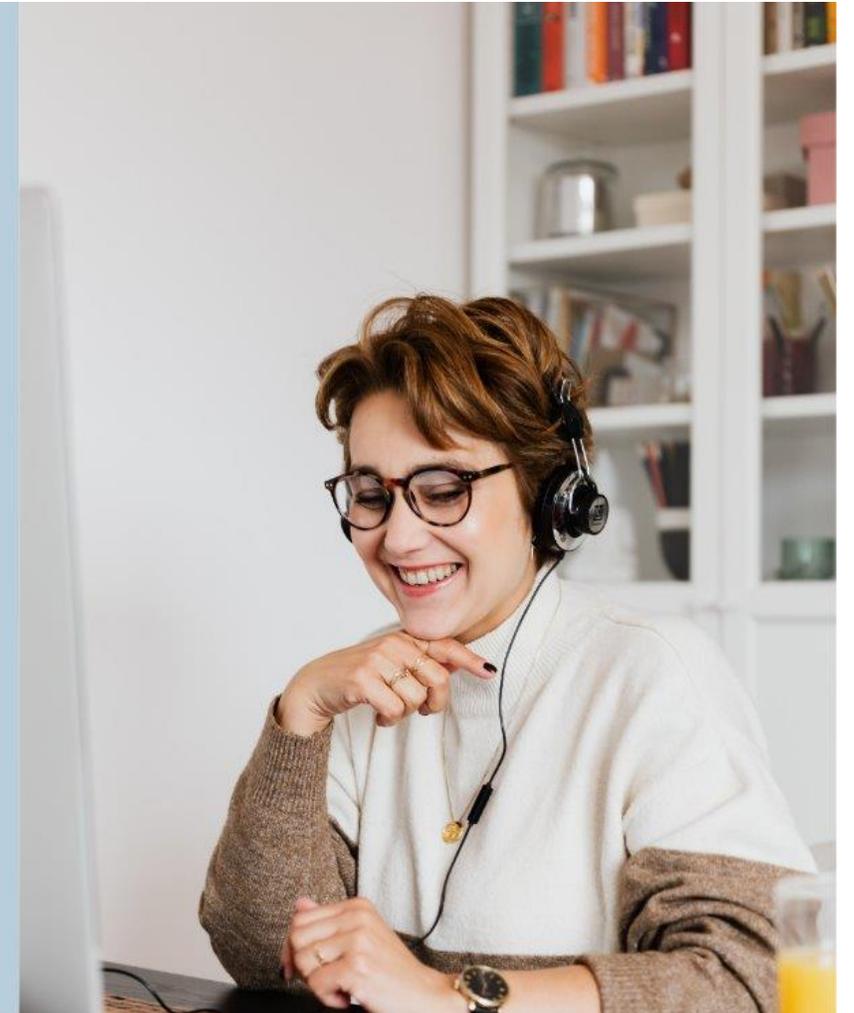
1 855 DOULEUR

1 855 368-5387

Lundi au vendredi

8 h à 12 h et 13 h à 16 h 30

AQDC ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DE LA DOULEUR CHRONIQUE





Ressources et documentations

DOULEURQUEBEC.CA

Ressources

Découvrez des ressources disponibles pour contribuer significativement la gestion de la douleur : des sites Web informatifs ou pour l'autogestion de la douleur, documentation avec des livres et DVD qui ont parus sur la douleur, des vidéos et un lexique sur les termes associés à la douleur.

Les gouvernements du Québec et du Canada ont mis en place des plans d'action pour, entre autre, améliorer l'accessibilité à l'ensemble des services nécessaires dans la gestion de la douleur chronique. Soyez à l'affût des moyens qui sont mis en place pour aider les personnes qui vivent avec la douleur chronique.

[Accès aux traitements ↕](#)

[Gérer ma douleur ↕](#)

[Agir pour moi ↕](#)

[Documentation ↕](#)

[Réseaux sociaux ↕](#)

[Plan d'action MSSS ↕](#)

[Plan d'action canadien ↕](#)

[Lexique ↕](#)

[Les douleurs ↕](#)

Programme ACCORD

LA DOULEUR, JE M'EN OCCUPE! ACCORD

GÉREZ VOTRE ÉNERGIE POUR MIEUX CONTRÔLER VOTRE DOULEUR



Fatigue

Sentiment d'insatisfaction/
perte de sens

Diminution
des activités

Frustration,
anxiété

Diminution des
capacités

reconnaître ses limites

lorsque vous êtes déprimé(e) et inactif(e), la douleur que vous ressentez risque d'être plus élevée. Une meilleure gestion des énergies et une reprise graduelle des activités sont des facteurs clés du contrôle de la douleur et de l'amélioration de la qualité de vie.

Pourquoi suis-je toujours fatigué(e) même si je fais peu d'activités?

Lorsque la douleur est présente depuis un certain temps, il n'est pas rare que les gens en viennent à réduire leurs activités de tous les jours. Cette réaction a pour effet d'augmenter la sensation de fatigue, qui entraîne à son tour une diminution du nombre d'activités réalisées quotidiennement. Et vous voilà piégé dans un cercle sans fin, car en réduisant votre niveau d'activité, vos capacités diminuent elles aussi. Votre force musculaire, votre endurance, votre concentration et votre mémoire s'en ressentent. Puis, face à la diminution de vos capacités et au sentiment de ne plus être capable d'accomplir vos activités habituelles, il peut vous arriver d'éprouver de la frustration, de l'anxiété ou encore une perte d'intérêt pour des activités qui vous plaisaient auparavant. À plus long terme, vous pourriez connaître des symptômes dépressifs. À leur tour, ces sentiments négatifs accentuent l'inconfort et le sentiment de fatigue. C'est ainsi que vous vous trouvez pris dans l'enfermement du cycle de la fatigue...

Comment briser le cycle de la fatigue?

Reprise graduelle des activités

Bien-être psychologique

Amélioration des capacités

Sentiment de contrôle

reconnaître ses limites

Il y a deux façons de réagir devant le cycle de la fatigue : laisser la fatigue vous entraîner ou y mettre un frein en concentrant vos énergies vers un cycle positif. Si vous choisissez de reprendre graduellement vos activités, tout en respectant les principes de gestion des énergies, vos capacités s'amélioreront progressivement au fil du temps. Vous gagnerez ainsi un plus grand sentiment de contrôle face à votre condition, vous vous sentirez mieux et vous pourrez accomplir plus de tâches ou pratiquer plus d'activités tout en respectant vos capacités. Si réactif, c'est redonner un sens à sa vie, se sentir mieux psychologiquement et avoir un meilleur contact avec ses proches.

www.programmeaccord.org

13 sujets | douleur chronique

- Apprendre à vivre avec la douleur de façon positive
- Parler à votre médecin
- Sexualité et douleur chronique
- Nutrition et douleur chronique
- Bonnes habitudes de sommeil
- L'activité physique pour diminuer la douleur
- Reconnaître et traiter la douleur chronique
- Quand les émotions s'en mêlent...
- Gestion de l'énergie pour contrôler la douleur
- Pour la famille et les proches
- Médicaments contre la douleur
- Psychologie peut aider...
- Respiration pour soulager la douleur



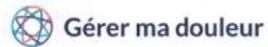
Gérer ma douleur.ca

Répertoire de ressources et outils d'autogestion

Ne cherchez plus.

Sur **Gérer ma douleur**, vous pouvez trier les ressources en fonction de votre profil et de vos préférences

gerermaidouleur.ca



Répertoire de ressources

Afin de faciliter l'accès à l'information pertinente, nos ressources ont été organisées en catégories selon le type de ressource, d'utilisateur, de connaissance recherchée et le domaine d'intérêt. Nous vous invitons à parcourir ces catégories ci-dessous pour orienter votre recherche.



Émotions et pensées



Réseau social



Gestion des limites



Collaborer à ses soins

[Consulter le répertoire](#)

[Proposer une ressource](#)

AQDC ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DE LA DOULEUR CHRONIQUE

Programme d'**AUTOGESTION** de la douleur

- En ligne
- 8 semaines
- En autonomie

**Stratégies pour
gérer sa douleur
au quotidien.**



AQDC ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DE LA DOULEUR CHRONIQUE

Accompagnement possible avec l'AQDC

**Vous vivez avec de la douleur
chronique ou vous la côtoyez
de près?**

Devenir membre
C'est gratuit!



Pour plus d'information sur l'AQDC

DOULEURQUEBEC.CA



Devenir membre



Douleurquebec.ca



Q : Dites-nous ce que vous en pensez...



Groupes de soutien en ligne pour les personnes atteintes d'arthrite

- arthrose,
- polyarthrite rhumatoïde
- arthrite inflammatoire
- groupe pour les proches
- douleur chronique

✓ Aide entrAide
**Rencontres
entre pairs**

Arthrite.janeapp.com

Ligne d'information sur l'arthrite



Pour communiquer avec la Ligne
d'information sur l'arthrite
Composez le 1 800 321-1433 et
appuyez sur le « 2 »

Envoyez un courriel à
info@arthrite.ca

Remplissez le formulaire
« Nous joindre »

Merci et bonne soirée!

