

SEMAINE NATIONALE DE LA SENSIBILISATION À LA DOULEUR 2025: PUBLICATIONS POUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

À propos de la douleur chronique et de la Semaine nationale de sensibilisation à la douleur	2
Les coûts	2
La recherche.....	3
Les aînés.....	3
Les vétérans	3
Les populations des Premières Nations.....	3
La communauté LGBTQ2S+	4
Les nouveaux arrivants/réfugiés.....	4
L'itinérance	5
La pauvreté	5
L'usage de drogues	5
Les genres	6
L'arthrite	6
Le cancer	7
La maladie de Crohn	7
Le syndrome de douleur régionale complexe	7
La migraine chronique	7
Le syndrome d'Ehler-Danlos	8
La fibromyalgie	8
Le VIH	8
La FSC/EM	8
La santé mentale.....	9
La sclérose en plaques	9
La douleur orofaciale	9
Les troubles du sommeil.....	9
Les lésions médullaires	10
La spondylite	10
Maladies neurologiques	10
Drépanocytose	11
La douleur chez les enfants	11

À propos de la douleur chronique et de la Semaine nationale de sensibilisation à la douleur

Gérer la douleur peut être difficile, mais il y a de l'espoir. En cette #SNSD2025, jetez un œil au chemin parcouru et à parcourir dans la mise en œuvre du Plan d'action pour la douleur au Canada de @GouvCanSanté. [Actionplan.paincanada.ca/fr](https://actionplan.paincanada.ca/fr)

Nos systèmes de soins peuvent être améliorés pour aider les 8 millions de Canadien.ne.s souffrant de douleur. En cette #SNSD2025, jetez un œil au chemin parcouru et à parcourir dans la mise en œuvre du Plan d'action contre la douleur de @GouvCanSanté.

[Actionplan.paincanada.ca/fr](https://actionplan.paincanada.ca/fr)

En cette #SNSD2025, les gens souffrent encore inutilement de douleurs non gérées.

Découvrez ce qui peut être fait pour y remédier et jetez un œil au chemin parcouru dans la mise en œuvre du Plan d'action contre la douleur de @GouvCanSanté au Canada.

[Actionplan.paincanada.ca/fr](https://actionplan.paincanada.ca/fr)

La douleur chronique peut avoir de graves conséquences sur la capacité d'une personne à accomplir ses activités de base. Nous pouvons réduire ces impacts en mettant en œuvre le Plan d'action contre la douleur de @GouvCanSanté. Suivez ses progrès ici :

[Actionplan.paincanada.ca/fr](https://actionplan.paincanada.ca/fr) #SNSD2025

C'est la #SNSD2025. Saviez-vous que la douleur est courante dans de nombreuses pathologies et autres maladies? Le Plan d'action contre la douleur du @GouvCanSanté vise à en réduire les impacts. Suivez ses progrès ici: [Actionplan.paincanada.ca/fr](https://actionplan.paincanada.ca/fr)

Les coûts

C'est la #SNSD2025 dont les frais au pays s'élèvent à 40,3 milliards de dollars par an. La mise en œuvre du Plan d'action contre la douleur de @GouvCanSanté peut réduire les

conséquences humaines et financières de la douleur. Suivez ses progrès ici:

[Actionplan.paincanada.ca/fr](https://actionplan.paincanada.ca/fr)

La recherche

De nombreuses maladies liées aux douleurs chroniques ne sont pas reconnues, laissant certaines personnes sans soins. Le Plan d'action contre la douleur de @GouvCanSanté fera avancer la recherche sur le sujet au Canada. Suivez ses progrès ici:

[Actionplan.paincanada.ca/fr](https://actionplan.paincanada.ca/fr) #SNSD2025

Les aînés

La douleur affecte particulièrement les personnes âgées qui font face à plus d'obstacles pour accéder aux soins. Le Plan d'action contre la douleur de @GouvCanSanté contribuera à leur fournir un accès équitable aux soins contre la douleur. [Actionplan.paincanada.ca/fr](https://actionplan.paincanada.ca/fr) #SNSD2025

Les vétérans

Les vétérans sont 2-3 fois plus enclin.e.s à souffrir de douleur chronique que la population générale. Nous pouvons améliorer leur accès aux soins en mettant en œuvre le Plan d'action contre la douleur de @GouvCanSanté au Canada. [Actionplan.paincanada.ca/fr](https://actionplan.paincanada.ca/fr) #SNSD2025

Les populations des Premières Nations

Les personnes des Premières Nations sont particulièrement affectées par la douleur et moins susceptibles d'obtenir des soins. Le Plan d'action contre la douleur de

@GouvCanSanté appelle à des soins culturellement sécuritaires:

[Actionplan.paincanada.ca/fr](https://actionplan.paincanada.ca/fr) #SNSD2025

Les personnes des Premières Nations sont moins enclines à obtenir des soins parce que leur douleur est trop souvent stigmatisée. Le Plan d'action contre la douleur de @GouvCanSanté contient des recommandations pour remédier à cette iniquité. [Actionplan.paincanada.ca/fr](https://actionplan.paincanada.ca/fr) #SNSD2025

La communauté LGBTQ2S+

La communauté LGBTQ2S+ est affectée de façon disproportionnée par la douleur chronique. Mais il y a de l'espoir. Cette #SNSD2025, suivez le travail effectué pour améliorer l'accès équitable aux soins en douleur. [Actionplan.paincanada.ca/fr](https://actionplan.paincanada.ca/fr)

Les personnes transgenres sont affectées de façon démesurée par la douleur chronique par rapport aux personnes cisgenres. Suivez le travail effectué pour améliorer l'accès équitable aux soins en douleur ici : [Actionplan.paincanada.ca/fr](https://actionplan.paincanada.ca/fr) #SNSD2025

Les nouveaux arrivants/réfugiés

Les personnes nouvellement arrivées au Canada sont souvent affectées par des handicaps liés à la douleur causés par des circonstances uniques. Suivez le travail effectué pour améliorer l'accès équitable aux soins en douleur ici : [Actionplan.paincanada.ca/fr](https://actionplan.paincanada.ca/fr) #SNSD2025

Le statut d'immigrant, les coûts élevés des soins de santé et les barrières linguistiques peuvent affecter les immigrant.e.s vivant avec la douleur. Suivez ici le travail effectué pour garantir que tout le monde ait un accès égal aux soins: [Actionplan.paincanada.ca/fr](https://actionplan.paincanada.ca/fr) #SNSD2025

L'itinérance

Les personnes SDF font souvent face à la douleur chronique et sont confrontées à des obstacles comme l'accès aux traitements et la stigmatisation. Suivez ici le travail effectué pour garantir que tout le monde ait un accès égal aux soins: [Actionplan.paincanada.ca/fr](https://actionplan.paincanada.ca/fr) #SNSD2025

La pauvreté

Les personnes plus démunies ne reçoivent pas les soins et traitements adéquats pour leur douleur, mais des efforts sont déployés pour garantir que tou.te.s les Canadien.ne.s aient un accès égal aux soins contre la douleur. Suivez-les ici : [Actionplan.paincanada.ca/fr](https://actionplan.paincanada.ca/fr) #SNSD2025

>64 % de la population canadienne vivant avec de la douleur croit que leur vie serait améliorée s'ils pouvaient accéder à des traitements non pharmacologiques. Suivez le travail effectué pour un accès égal aux soins contre la douleur : [Actionplan.paincanada.ca/fr](https://actionplan.paincanada.ca/fr) #SNSD2025

Lorsque la pauvreté vient aggraver la douleur chronique, elle peut limiter davantage la capacité d'une personne à accéder aux soins de santé. Suivez le travail effectué pour créer des soins en douleur plus accessibles au Canada ici : [Actionplan.paincanada.ca/fr](https://actionplan.paincanada.ca/fr) #SNSD2025

L'usage de drogues

Les personnes qui font l'usage de drogues souffrent souvent de douleur chronique et manquent fréquemment d'accès aux services spécialisés. Suivez le travail effectué pour créer des soins en douleur qui incluent tou.te.s les Canadien.ne.s:

[Actionplan.paincanada.ca/fr](https://actionplan.paincanada.ca/fr) #SNSD2025

La douleur chronique est un facteur courant de consommation de substances et elle est ressentie par 31-55 % des personnes qui consomment des drogues. Suivez le travail effectué pour améliorer les soins en douleur au Canada ici : [Actionplan.paincanada.ca/fr](https://actionplan.paincanada.ca/fr) #SNSD2025

Les genres

Saviez-vous que les hommes sont plus enclins à minimiser leur douleur et moins disposés à obtenir des traitements? Gérer la douleur peut s'avérer difficile, mais vous n'avez pas à y faire face seul.e. [Actionplan.paincanada.ca/fr](https://actionplan.paincanada.ca/fr) #SNSD2025

Il y a encore des préjugés sexistes dans notre système de santé qui font que les femmes souffrant de douleur chronique sont souvent ignorées ou sous-traitées. Suivez le travail effectué pour créer un accès équitable aux soins en douleur: [Actionplan.paincanada.ca/fr](https://actionplan.paincanada.ca/fr) #SNSD2025

Les personnes transgenres sont affectées de façon démesurée par la douleur chronique par rapport aux personnes cisgenres. Suivez le travail effectué pour améliorer l'accès équitable aux soins en douleur ici : [Actionplan.paincanada.ca/fr](https://actionplan.paincanada.ca/fr) #SNSD2025

L'arthrite

La douleur chronique touche des millions de Canadiens et Canadiennes y compris 1 personne sur 5 souffrant d'arthrite, mais un traitement est possible. Suivez le progrès du Plan d'action contre la douleur au Canada de @GouvCanSanté ici:

[Actionplan.paincanada.ca/fr](https://actionplan.paincanada.ca/fr) #SNSD2025

Le cancer

La douleur chronique chez les Canadien.ne.s souffrant de cancer peut être causée par la maladie ou par son traitement. Nous pouvons en réduire les effets en mettant en œuvre le Plan d'action contre la douleur au Canada de @GouvCanSanté: [Actionplan.paincanada.ca/fr](https://actionplan.paincanada.ca/fr) #SNSD2025

La maladie de Crohn

Saviez-vous que la douleur persistante est un symptôme courant de la maladie de Crohn et de la colite? Nous pouvons réduire les effets de la douleur en mettant en œuvre le Plan d'action contre la douleur au Canada de @GouvCanSanté: [Actionplan.paincanada.ca/fr](https://actionplan.paincanada.ca/fr) #SNSD2025

Le syndrome de douleur régionale complexe

Des conditions comme le syndrome de douleur régionale complexe (SDRC) ne sont pas bien comprises, mais peuvent affecter n'importe qui. Le Plan d'action contre la douleur du @GouvCanSanté vise à en réduire les impacts: [Actionplan.paincanada.ca/fr](https://actionplan.paincanada.ca/fr) #SNSD2025

La migraine chronique

Saviez-vous que les personnes souffrant de migraines chroniques en éprouvent au moins 15 jours au cours d'un seul mois? Le Plan d'action contre la douleur du @GouvCanSanté vise à réduire les impacts de la douleur. Suivez sa progression ici : [Actionplan.paincanada.ca/fr](https://actionplan.paincanada.ca/fr) #SNSD2025

Le syndrome d'Ehler-Danlos

Saviez-vous que la douleur invalidante est un des multiples symptômes chez les personnes vivant avec le syndrome d'Ehler-Danlos? Réduisons les effets de la douleur en mettant en œuvre le Plan d'action contre la douleur de @GouvCanSanté: [Actionplan.paincanada.ca/fr](https://actionplan.paincanada.ca/fr) #SNSD2025

La fibromyalgie

Saviez-vous que plus de 900 000 personnes au Canada vivant avec la fibromyalgie souffrent aussi de douleur chronique? Nous pouvons en réduire les effets en mettant en œuvre le Plan d'action contre la douleur au Canada de @GouvCanSanté: [Actionplan.paincanada.ca/fr](https://actionplan.paincanada.ca/fr) #SNSD2025

Le VIH

Saviez-vous que 54-83 % des personnes vivant avec le VIH vivent aussi avec la douleur? Nous pouvons réduire les effets de la douleur en mettant en œuvre le Plan d'action contre la douleur de @GouvCanSanté. Suivez sa progression ici: [Actionplan.paincanada.ca/fr](https://actionplan.paincanada.ca/fr) #SNSD2025

La FSC/EM

Une grande portion des 600 000 personnes au Canada atteintes d'encéphalomyélite myalgique vivent avec la douleur. Nous pouvons en réduire les effets en mettant en œuvre le Plan d'action contre la douleur de @GouvCanSanté: [Actionplan.paincanada.ca/fr](https://actionplan.paincanada.ca/fr) #SNSD2025

La santé mentale

Les personnes vivant avec de la douleur chronique sont 2 fois plus susceptibles d'éprouver de la dépression et de l'anxiété. Nous pouvons en réduire les effets en mettant en œuvre le Plan d'action contre la douleur de @GouvCanSanté: [Actionplan.paincanada.ca/fr](https://actionplan.paincanada.ca/fr)
#SNSD2025

Si la douleur n'est pas traitée, elle peut occasionner de la dépression et de l'anxiété, et une qualité de vie diminuée. Nous pouvons en réduire les effets en mettant en œuvre le Plan d'action contre la douleur au Canada de @GouvCanSanté: [Actionplan.paincanada.ca/fr](https://actionplan.paincanada.ca/fr)
#SNSD2025

La sclérose en plaques

Plusieurs des 90 000 personnes au Canada ayant un diagnostic de sclérose en plaques souffrent aussi de douleur chronique. Nous pouvons en réduire les effets en mettant en œuvre le Plan d'action contre la douleur de @GouvCanSanté : [Actionplan.paincanada.ca/fr](https://actionplan.paincanada.ca/fr)
#SNSD2025

La douleur orofaciale

La douleur orofaciale affecte ~22-26 % des personnes au Canada et jusqu'à 11 % de ces cas deviennent chroniques. Nous pouvons en réduire les effets en mettant en œuvre le Plan d'action contre la douleur de @GouvCanSanté : [Actionplan.paincanada.ca/fr](https://actionplan.paincanada.ca/fr)
#SNSD2025

Les troubles du sommeil

Saviez-vous qu'environ 1 personne sur 4 vivants avec la douleur chronique souffre aussi de troubles du sommeil comme l'insomnie? Nous pouvons en réduire les effets en mettant en

œuvre le Plan d'action contre la douleur de @GouvCanSanté : [Actionplan.paincanada.ca/fr](https://actionplan.paincanada.ca/fr)
#SNSD2025

Entre 50 -90 % des personnes cherchant des soins pour une douleur chronique souffrent de troubles du sommeil persistants? Nous pouvons réduire les effets de la douleur en mettant en œuvre le Plan d'action contre la douleur de @GouvCanSanté:
[Actionplan.paincanada.ca/fr](https://actionplan.paincanada.ca/fr) #SNSD2025

Les lésions médullaires

La douleur chronique est un symptôme courant signalé chez plus de 86 000 personnes vivant avec une lésion médullaire au Canada. Nous pouvons en réduire les effets en mettant en œuvre le Plan d'action contre la douleur de @GouvCanSanté :
[Actionplan.paincanada.ca/fr](https://actionplan.paincanada.ca/fr) #SNSD2025

La spondylite

La douleur chronique est un symptôme souvent évoqué par les plus de 300 000 Canadien.ne.s vivant avec une spondylite ankylosante. Nous pouvons en réduire les effets en mettant en œuvre le Plan d'action contre la douleur de @GouvCanSanté :
[Actionplan.paincanada.ca/fr](https://actionplan.paincanada.ca/fr) #SNSD2025

Maladies neurologiques

La douleur est un symptôme courant des maladies neurologiques pour lesquelles l'accès aux soins et diagnostic appropriés est complexe. Nous pouvons en réduire les effets en mettant en œuvre le Plan d'action contre la douleur de @GouvCanSanté:
[Actionplan.paincanada.ca/fr](https://actionplan.paincanada.ca/fr) #SNSD2025

Drépanocytose

La douleur chronique est la complication la plus courante chez les personnes atteintes de drépanocytose. Nous pouvons en réduire les effets en mettant en œuvre le Plan d'action contre la douleur de @GovCanHealth. Suivez ses progrès ici : [Actionplan.paincanada.ca/fr](https://actionplan.paincanada.ca/fr) #NPAW2025

La douleur chez les enfants

Personne ne devrait souffrir de douleurs non traitées. Pourtant, au Canada, 2 enfants sur 3 subissent des procédures douloureuses sans aucune gestion de la douleur, et 1 sur 5 vit avec une douleur qui dure de plusieurs mois à plusieurs années, les empêchant de mener leurs activités quotidiennes. #SNSD2025

La gestion de la douleur est un droit humain fondamental et essentiel à la santé de nos enfants. Les professionnel.le.s de la santé au Canada ont besoin des connaissances et des ressources pour offrir un accès équitable aux meilleurs soins possibles pour les patient.e.s et leurs familles. #SNSD2025

En ce qui concerne la douleur chronique, les enfants et leurs familles ont des préoccupations légitimes quant à être crus par les autres. Consacrer du temps à parler aux enfants et à leurs familles de leur douleur garantit qu'ils et elles se sentent écouté.e.s et pris.e.s en charge, réduit la stigmatisation liée à la douleur et à ses traitements, et augmente la probabilité de leur engagement dans les soins. #SNSD2025

La gestion de la douleur pédiatrique peut être un défi. Les enfants sont uniques, et les solutions à leur douleur doivent être adaptées, mais des ressources et des outils existent pour aider à fournir des soins ayant un véritable impact. La première norme nationale canadienne en matière de gestion de la douleur pédiatrique a été développée par

@KidsinPain @HSO_world dans le cadre du Plan d'action de @GovCanHealth appelant à des soins de qualité et équitables pour la douleur pour tou.te.s. #SNSD2025

Aidez à réduire les inégalités en matière de douleur chez les enfants! Les enfants sont touchés de manière disproportionnée par la douleur. Lorsque leur douleur est ignorée ou traitée de manière inadéquate, les enfants subissent des préjudices en matière de soins, de sécurité, d'équité et même de droits de la personne. Mais il n'est pas nécessaire d'avoir mal. Nous avons les données, les outils et les techniques pour prévenir et traiter la douleur chez les enfants. Il est temps de réduire les inégalités et veiller à ce que chaque enfant bénéficie d'une prise en charge équitable et fondée sur des données probantes, quel que soit le moment ou le lieu où il reçoit des soins. #SNSD2025

La gestion de la douleur des enfants crée des inégalités en matière de sécurité. La sécurité, c'est bien plus que l'absence de préjudices. Saviez-vous que la norme de gestion de la douleur pédiatrique reconnaît la douleur gérée de manière inadéquate comme une forme d'incident lié à la sécurité des patients? Un incident lié à la sécurité des patients survient lorsque des soins ont été donnés ou omis d'une manière qui pourrait causer ou a déjà causé des préjudices inutiles. Exemples d'incidents liés à la sécurité des patients : ne pas employer d'analgésiques topiques avant l'installation d'une intraveineuse ou la vaccination d'un enfant, ou retarder le soulagement de la douleur après une intervention chirurgicale majeure. Les incidents liés à la sécurité des patients peuvent avoir des conséquences qui dureront toute une vie : hésitation vaccinale, évitement des soins de santé, douleur prolongée. Un enfant sur quatre développe des douleurs chroniques à la suite d'une intervention chirurgicale majeure. La prise en charge de la douleur comme incident de sécurité est une étape essentielle pour offrir de meilleurs soins et un avenir meilleur pour tous les enfants. #SNSD2025

La gestion de la douleur des enfants crée des inégalités en matière d'équité. La plupart des enfants suivis dans les cliniques spécialisées dans le traitement de la douleur sont blancs, vivent en milieu urbain et sont issus de milieux socioéconomiques favorisés.

Pourtant, les enfants issus de communautés marginalisées et en quête d'équité sont plus susceptibles d'éprouver de la douleur, ont moins de chances d'être pris en charge, traités ou pris au sérieux. La norme de santé relative à la gestion de la douleur pédiatrique exige l'équité dans la gestion de la douleur — appelant les systèmes de soins de santé à reconnaître et corriger ces disparités, et à s'assurer l'accès pour tous les enfants à des soins efficaces, sécuritaires, culturellement adéquats et tenant compte des traumatismes.

#SNSD2025

La gestion de la douleur des enfants crée des inégalités en matière de soins. La prise en charge efficace de la douleur n'est pas une approche uniforme, elle nécessite des partenariats. Les enfants, les aidants et les professionnels de la santé doivent collaborer dans l'application d'une approche élargie pouvant comprendre des stratégies pharmacologiques, physiques et psychosociales. Mais tous les enfants n'ont pas accès à ce type de soin. La norme de gestion de la douleur pédiatrique préconise le passage d'un traitement fragmenté à une prise en charge collaborative et complète de la douleur, adaptée à la situation des enfants. La norme reconnaît que les enfants et les familles sont des membres à parts égales de l'équipe de soin et qu'ils sont appelés à participer pleinement aux discussions et à la prise de décisions concernant la gestion de la douleur. Elle aide les dirigeants d'organisations et les équipes spécialisées à fournir des soins en fonction des besoins, des objectifs, des capacités et des préférences des enfants et de leur famille. Réduire les écarts nécessite la mise en place de soins axés sur la personne pour les enfants vivant avec la douleur. #SNSD2025

La gestion de la douleur des enfants crée des inégalités en matière de droits de la personne. L'accès à la prise en charge de la douleur est un droit humain fondamental. Et pourtant, la mauvaise gestion de la douleur demeure l'aspect le plus pénible des soins de santé pour les enfants, en plus de causer des traumatismes et les exposer à des préjudices graves, à court et long terme. Le Canada est un chef de file mondial dans la recherche sur la douleur pédiatrique, mais nous échouons là où cela compte le plus : traduire ces

connaissances en soins. Des solutions fondées sur des données probantes existent et il est temps que les enfants qui en ont besoin y aient accès. #SNSD2025