

I – « Pitch » des 20 enseignements-clés de l'étude

Des millions de Français vivent chaque année dans la douleur

- 1) Chaque année 40% des Français ressentent « régulièrement » des douleurs
- 2) Le plus souvent, elles sont liées à des TMS (23%), des maux de tête (12%) et des douleurs gastro-intestinales (14%)
- 3) Les soignants confirment : 9 pharmaciens sur 10 et plus de 6 soignants sur 10 (médecins, kinés, infirmiers) sont « souvent » confrontés à des patients affectés par ces trois types de douleurs

Pour ceux qui les ressentent, elles sont intenses, durent longtemps et sont invalidantes sur leur quotidien

- 4) 63% évaluent leurs douleurs à un niveau d'intensité supérieur à 7/10. Elles durent plus de 24h pour les trois-quarts des personnes souffrant de TMS et d'arthrose
- 5) Ces douleurs sont invalidantes, tant sur leur sommeil (60%), que leur santé mentale (57%), leur vie sociale (41%), professionnelle (39%) et familiale (39%)
- 6) En moyenne, 74% des personnes qui en sont victimes estiment que ces douleurs ont un impact dans au moins un de ces aspects de leur vie

Les femmes sont encore plus concernées que les hommes

- 7) Elles sont presque deux fois plus nombreuses que les hommes (52% vs 28%) à être concernées « régulièrement » par ces symptômes douloureux et elles sont aussi deux fois plus nombreuses (25% vs 13%) à ressentir des douleurs insupportables (9/10 et 10/10)
- 8) Leurs douleurs durent aussi plus longtemps : 78% de celles qui en sont victimes ressentent au moins un symptôme douloureux qui dure plus de 24h contre « seulement » 63% des hommes (+15 pts)
- 9) Les conséquences sont aussi plus marquées chez les femmes : ces douleurs ont des conséquences invalidantes sur leur sommeil, leur santé mentale ou leur vie sociale, professionnelle et familiale chez 83% des femmes atteintes contre 64% des hommes
- 10) S'y ajoutent des douleurs spécifiquement féminines : 79% des femmes vivent des règles douloureuses, 56% ont vécu des douleurs liées à la grossesse, 53% des douleurs post-accouchement et 57% des 50-64 ans des douleurs gynécologiques liées à la ménopause. Enfin, plus d'une femme sur 10 (12%) a déjà été victime d'endométriose
- 11) Or, ces douleurs se croisent et se cumulent : les femmes sujettes aux principales douleurs spécifiquement féminines sont aussi nettement plus affectées par les douleurs pansexuelles. Celles sujettes aux règles douloureuses sont ainsi 10 points de plus à ressentir des TMS (67% vs 57% en population générale) et 30 points de plus à être victimes de migraines (79% vs 49%) !

D'ailleurs, les Français le savent (80%), tout comme les pharmaciens (83%) et l'ensemble des professionnels de santé (93%) qui estiment tous que les femmes sont plus sujettes que les hommes aux douleurs

Malheureusement, la douleur est mal prise en charge aujourd'hui en France

- 12) 57% des Français pensent que la société ne prend pas la mesure du problème et 38% que les soignants ne s'en préoccupent pas suffisamment
- 13) Ces derniers le confirment : 3 professionnels de santé sur 10 (32%) et près d'un quart des pharmaciens (22%) le pensent aussi
- 14) Les personnes concernées sont aussi responsables : 27% ne consultent aucun soignant lorsqu'elles ressentent des douleurs et quant elles le font, cette consultation intervient tardivement car 67% préfèrent « attendre de voir comment leur douleur évolue »
- 15) D'ailleurs, alors qu'il est leur premier soignant de proximité, pour des raisons purement financières, le pharmacien n'est pas toujours consulté : 50% des Français avouent ainsi que lorsqu'ils ressentent « une douleur qui pourrait, selon eux, être directement traitée en allant en pharmacie, il leur arrive de ne pas le faire et de préférer voir un médecin pour avoir une ordonnance et un remboursement du médicament ». Par ailleurs, 4 Français sur 10 reconnaissent ne pas du tout se soigner alors qu'ils savent qu'ils pourraient l'être « en n'allant ni en pharmacie, ni chez les médecin ».

Le pharmacien pourrait jouer un plus grand rôle à l'avenir

- 16) Un plus fort recours au pharmacien est d'autant plus souhaitable que 75% des patients ayant consulté leur pharmacien suite à une expérience douloureuse jugent que les solutions proposées par celui-ci (médicament ou traitement) ont été efficaces pour traiter leur douleur
- 17) En outre, les Français sont une écrasante majorité à juger que le pharmacien est le professionnel de santé le plus « accessible » (81%), le plus « capable de proposer une prise en charge rapide » (68%), et le plus « à l'écoute de leurs symptômes douloureux » (67%)
- 18) D'ailleurs, 70% des Français souhaiteraient que certaines douleurs puissent être davantage prises en charge par le pharmacien, sans ordonnance
- 19) Les pharmaciens sont d'accord. Plus de 9 sur 10 souhaitent jouer un rôle plus important dans la prise en charge des douleurs des patients : 94% pensent que leurs missions devraient être étendues pour mieux prendre en charge certaines douleurs et 93% que le parcours officinal est sous-utilisé dans la prise en charge de celles-ci
- 20) Enfin, les pharmaciens comme les autres professionnels de santé approuvent toutes les initiatives permettant de renforcer la prise en charge rapide de certaines douleurs féminines : 92% des pharmaciens et 82% des autres professionnels approuvent ainsi l'idée d'une dispensation facilitée pour certains symptômes douloureux chez la femme

II - Synthèse détaillée des enseignements de l'étude

I – Expérience de la douleur

1) 4 Français sur 10 vivent « régulièrement » dans la douleur

Si les pathologies chroniques concernent 37% de nos concitoyens, avec leur lot de douleurs associées, l'expérience de la douleur touche chaque année bien plus de Français encore.

Ainsi, notre étude nous enseigne que 8 Français sur 10 (79%) ressentent chaque année des douleurs (au moins de temps en temps) et surtout 4 Français sur 10 (40%) ressentent « régulièrement » ces douleurs.

Les plus fréquentes sont liées à des TMS (troubles musculosquelettiques) qui concernent au moins « de temps en temps » 57% des Français et « régulièrement » 23% d'entre eux.

Suivent les maux de tête (céphalées, migraines) qui en affectent respectivement, 49% dont 12% « régulièrement », les douleurs gastro-intestinales (45% dont 14% « régulièrement »), celles liées à l'arthrose (35% dont 15%).

Les autres types de douleurs sont plus éclatées/diversifiées – coliques néphrétiques, douleurs dentaires, etc. – et concernent 14% de Français, dont 3% de façon régulière.

Les soignants le confirment : les médecins, infirmiers, kiné et surtout – plus que tout autre soignant – les pharmaciens, sont très souvent confrontés à des patients souffrant des différentes douleurs testées. Les douleurs auxquelles ils sont les plus fréquemment confrontés dans le cadre de leur exercice sont les douleurs gastro-intestinales, les TMS, et les maux de tête. 9 pharmaciens sur 10 et plus de 6 soignants sur 10 sont « souvent » confrontés à des patients affectés par ces trois types de douleurs.

Les pharmaciens sont même en moyenne 60% à recevoir « tous les jours » des patients souffrant de ces symptômes douloureux.

2) Pour les Français ressentant ces douleurs, elles sont intenses, durent longtemps et sont invalidantes au quotidien

63% des personnes atteintes évaluent leurs douleurs à un niveau d'intensité supérieur à 7/10 dont plus de 10% (10,5%) qui le situent à un niveau extrême compris entre 9/10 et 10/10.

En plus d'être intenses, ces douleurs « ne passent pas » : les trois-quarts des personnes souffrant de TMS et d'arthrose ont des douleurs qui durent plus de 24h, et, en moyenne sur les 6 types de douleurs testées, 52% des personnes ressentant ces douleurs estiment leur durée à plus d'une journée. En plus d'être fréquentes et intenses, ces douleurs sont aussi très invalidantes pour ceux qui les vivent, tant sur leur sommeil (60%), que leur santé mentale (57%), leur vie sociale (41%), professionnelle (39%) et familiale (39%). En moyenne, 74% des personnes qui en sont victimes estiment que ces douleurs ont un impact dans au moins un de ces aspects de leur vie.

II – Les femmes sont encore plus concernées que les hommes

3) Les femmes sont plus nombreuses à souffrir et souffrent plus longtemps :

Les femmes sont presque deux fois plus nombreuses que les hommes (52% vs 28%) à être concernées « régulièrement » par ces symptômes douloureux (en dehors des règles), avec des écarts de fréquences d'une vingtaine de points sur les TMS (66% vs 47%) les maux de tête (60% vs 38%) et les douleurs gastro-intestinales (54% vs 35%).

Les femmes souffrent aussi nettement plus que les hommes : 71% ressentent des douleurs supérieures à 7/10 contre seulement 52% pour les hommes, soit un écart de 19 points (ou +36%) ! L'écart hommes-femmes est encore plus marqué s'agissant des douleurs les plus extrêmes. Les femmes sont deux fois plus nombreuses à ressentir des douleurs supérieures à 9/10 : 25% vs seulement 13% pour les hommes.

Leurs douleurs durent aussi plus longtemps chez les femmes : en moyenne les femmes les victimes de douleurs sont 78% à ressentir de façon quasi-permanentes au moins l'une de ces douleurs alors que les hommes touchés (moins nombreux par ailleurs) ne sont « que » 63% à connaître de tels affres. L'écart est ainsi de 7 points sur les TMS (78% vs 71%) et de 4 points sur l'arthrose (74% vs 70%).

Les conséquences invalidantes de ces douleurs sont encore plus marquées chez les femmes : on relève près d'une vingtaine de points d'écart en moyenne entre les Françaises et les Français à ce sujet : 83% des femmes atteintes ressentent l'une des conséquences invalidantes testées dans l'étude sur leur sommeil, leur santé mentale ou leur vie sociale, professionnelle et familiale ... alors que ces conséquences invalidantes ne concernent « que » 64% des hommes.

4) Au-delà des douleurs concernant les hommes comme les femmes, il existe des douleurs exclusivement féminines

Pour les femmes, il faut ajouter aux douleurs vécues par les deux sexes, mais qui les affectent davantage que les hommes, des douleurs spécifiquement féminines. Ainsi, les douleurs menstruelles concernent une femme sur trois (34%) au moins « de temps en temps » et la moitié d'entre elles (16%) de manière « régulière ».

Les douleurs menstruelles vont bien au-delà du tiers de la population féminine qui les vit régulièrement car 79% des femmes disent avoir déjà connu des règles douloureuses. Au-delà des douleurs menstruelles, 56% des femmes ont vécu des douleurs liées à la grossesse, 53% des douleurs post-accouchement et 57% des femmes âgées de 50 à 64 ans ont eu des douleurs gynécologiques liées à la ménopause. Enfin, plus d'une femme sur 10 (12%) dit avoir déjà été victime d'endométriose.

Cet impact accru des douleurs chez les femmes par rapport aux hommes (en fréquence et en intensité), mesuré dans notre étude, est bien connu par les Français (80% le savent, dont 69% des hommes) comme par les pharmaciens (83%) et l'ensemble des professionnels de santé (93%). Dans le détail, les pharmaciens comme l'ensemble des professionnels de santé, estiment d'ailleurs que les patientes présentent plus fréquemment des douleurs plus précoces (73% des pharmaciens et 62% des autres professionnels), des douleurs plus chroniques (68% et 74%) et des douleurs plus intenses (64% et 58%).

5) Les femmes victimes de ces douleurs « féminines » sont bien plus sujettes aux autres douleurs touchant la population générale

Malheureusement, les douleurs féminines et les douleurs touchant les deux sexes se croisent et se cumulent : les femmes sujettes aux principales douleurs spécifiquement féminines sont aussi nettement plus affectées par les douleurs pansexuelles.

Par rapport à l'ensemble de la population générale, les femmes sujettes aux règles douloureuses sont ainsi 10 points de plus à ressentir de façon répétée des TMS (67% vs 57%), 17 points de plus à avoir des troubles gastro-intestinaux et 30 points de plus à être victimes de migraines (79% vs 49%) !

Les femmes actuellement des douleurs liées à la ménopause sont 23 points de plus à ressentir de façon répétée des TMS (80% vs 57% en population générale), 20 points de plus à avoir des troubles gastro-intestinaux (65% vs 45%) et 30 points de plus à ressentir des maux de tête (79% vs 49%). Même tendance pour celles qui souffrent d'endométriose : elles se situent, respectivement 9 points, 28 points, et 23 points au-dessus du niveau de la population générale concernant les TMS (66%), les troubles gastro-intestinaux (73%) et les maux de tête (72%).

III – La prise en charge de la douleur aujourd'hui en France

6) De l'avis de tous, le problème de la douleur est insuffisamment pris en compte

L'expérience de la douleur a beau concerner de très nombreux Français, sur de longues périodes et être très invalidante pour eux, ces douleurs sont aujourd'hui mal prises en compte par la société. Une majorité de Français (57%) le pensent, s'agissant de la société dans son ensemble ; mais ils sont aussi 3 sur 10 à estimer qu'elles sont aussi mal prises en compte par leur entourage (29%) et surtout par les professionnels de santé (38%).

Malheureusement, ces derniers le confirment : 3 professionnels de santé sur 10 (32%) et près d'un quart des pharmaciens (22%) le pensent aussi. Ceux qui estiment que les professionnels de santé ne prennent pas bien en compte ces douleurs leur reprochent de les relativiser en les jugeant souvent « normales » (74% des Français et plus de 9 soignants sur 10), ou de les expliquer par des causes « psychologiques » (49% et 71%) ou encore d'intervenir trop tardivement dans leur prise en charge (63% et 80%).

7) Les personnes concernées elles-mêmes ne consultent pas suffisamment

Si près des trois-quarts des Français (72%) consultent un professionnel de santé lorsqu'ils sont confrontés à une douleur, plus d'un quart (27%) ne le fait pas du tout et surtout, dans l'immense majorité des cas (67%) cette consultation n'intervient pas immédiatement, les victimes de douleurs préférant « attendre de voir comment elle évolue » avant de consulter. Seuls 5% des Français consultent ainsi dès les premiers signes de douleur.

Le plus souvent, celles et ceux qui ne consultent pas recourent à l'automédication (50% des cas) ou « ne font rien du tout et attendent tout simplement de supporter leur douleur sans rien changer à leurs habitudes » (34%). Enfin, 15% des victimes adaptent leur organisation (travail, famille...) en fonction de leur douleur.

8) Pour des raisons financières, le pharmacien n'est pas toujours consulté en cas de douleur, et 4 Français sur 10 ne consultent même aucun soignant

Lorsqu'ils sont confrontés à une douleur, 1 Français sur 2 (50%) reconnaît ne pas consulter un pharmacien « alors qu'il pourrait selon eux traiter cette douleur » car ils préfèrent « voir un médecin pour avoir une ordonnance et ainsi un remboursement du médicament ».

Les pharmaciens le savent bien : 71% d'entre eux pensent que ce cas de figure concerne « de nombreux patients en France ».

Encore plus prosaïquement, il existe aussi en France un important pur et simple « renoncement au soin » lié directement au coût : 4 Français sur 10 (39%) disent ainsi renoncer à se soigner, « en ne se rendant ni en pharmacie ni chez le médecin à cause du coût que cela représente ». De nouveau, les pharmaciens en ont bien conscience : 84% pensent que cela arrive, dont 35% qui estiment même que « cela concerne de nombreux patients en France ».

IV - Le pharmacien pourrait jouer un plus grand rôle à l'avenir

9) Le faible recours actuel au pharmacien est dommage car les Français pensent qu'il pourrait souvent traiter efficacement les douleurs de leurs patients

Le faible recours des Français aux pharmaciens pour traiter une douleur, mesuré dans l'étude, est d'autant plus dommage que les trois-quarts des Français (75%) qui ont vécu une expérience douloureuse et sont tournés vers leur pharmacien assurent que les solutions proposées par celui-ci (médicament ou traitement) ont été efficaces pour traiter leur douleur.

Les pharmaciens le confirment : 97% d'entre eux pensent qu'ils proposent des médicaments efficaces pour traiter les douleurs des patients.

Et le fait qu'une pharmacie appartienne à un groupement de pharmacies ne change pas grand-chose aux décisions globalement prises par les pharmaciens vis-à-vis des patients et de leurs traitements : dans 86% des cas, c'est « uniquement le patron de l'officine » qui en décide.

Plus qualitativement, un recours accru au pharmacien pour traiter une douleur aurait de très nombreux avantages :

Les Français pensent en effet que, par rapport aux autres professionnels de santé, les pharmaciens sont : plus accessibles (81%), plus capables de proposer une prise en charge plus rapide (68%), plus à l'écoute de leurs symptômes douloureux (67%) et plus enclins à leur proposer des produits autres que des médicaments (65%). Les femmes, plus concernées encore que les hommes par les douleurs, sont plus nombreuses à prêter ces qualités aux pharmaciens : +2 points sur la rapidité de prise en charge, +6 points sur l'accessibilité et l'écoute, et +11 points sur leur capacité à proposer des produits alternatifs aux médicaments.

Signe de la grande confiance que font les Françaises et les Français aux pharmaciens, nos concitoyens sont 4 sur 10 (39%) à penser que les pharmaciens sont même plus « efficaces » que les autres professionnels de santé.

10) Les pharmaciens tiennent déjà bien compte des spécificités sociodémographiques de leurs patients (notamment de son âge) mais pourraient encore progresser sur certaines (le genre et surtout le milieu social)

Les pharmaciens accordent une réelle attention aux spécificités du patient pour orienter leur diagnostic face à ses douleurs : lors de l'expression par un patient de symptômes douloureux, les pharmaciens disent accorder une attention spécifique à de nombreux critères sociodémographiques pour orienter leur recommandation pharmaceutique.

Mais cette prise en compte semble pouvoir être encore améliorée : en effet, si l'âge du patient est « systématiquement » (62%) pris en compte (93%) par les pharmaciens, son genre ne l'est que « parfois » (42% vs 21% « systématiquement »), tout comme le « reste à charge » (43% vs 13%), alors que notre étude montre clairement qu'il s'agit de critères déterminants.

Quant au milieu social du patient, qui joue un rôle-clé dans le renoncement aux soins, il n'est que rarement pris en compte, de l'avis même des pharmaciens : 35% disent en tenir compte « parfois » et seulement 7% « systématiquement » alors 58% reconnaissent ne « pas tellement » voire « jamais » en tenir compte.

11) Logiquement dès lors, les Français souhaiteraient que les pharmaciens puissent à l'avenir davantage prendre en charge certaines douleurs

Pour les Français, la rapidité de prise en charge de leurs symptômes douloureux est un enjeu clé... que ce soit pour réduire l'intensité de leur douleur (79%), améliorer leur qualité de vie (78%), ou encore pour éviter que la douleur ne s'installe et ne devienne chronique (70%) ou en limiter les répercussions professionnelles, sociales et familiales (65%).

Les femmes, bien plus concernées que les hommes par le sujet, en sont encore plus convaincues, se situant systématiquement une dizaine de points au-dessus des hommes en moyenne sur les 4 dimensions testées.

Or, cette capacité à prendre en charge leurs patients plus rapidement que les autres soignants est justement l'une des qualités n°1 prêtées par les Français aux pharmaciens.

D'ailleurs, 7 Français sur 10 (70% ; 72% des femmes et 69% des hommes) souhaiteraient que certaines douleurs puissent être davantage prises en charge par le pharmacien, sans recours systématique à une ordonnance.

12) Les pharmaciens et les autres professionnels de santé sont d'accord

Les pharmaciens, sont plus de 9 sur 10 à être d'accord avec les Français pour jouer un rôle plus important à l'avenir dans la prise en charge des douleurs des patients : 94% des pharmaciens pensent que leurs missions devraient être étendues pour mieux prendre en charge certaines douleurs, notamment féminines, 93% jugent que le parcours officinal est sous-utilisé dans la prise en charge de celles-ci et, plus globalement, 97% partagent le sentiment des Français que la prise en charge précoce peut éviter la chronicisation et que le pharmacien joue un rôle clé dans la prise en charge au comptoir de certaines douleurs, notamment féminines. Au-delà de cela, les pharmaciens, mais aussi les autres professionnels de santé, approuvent toutes les initiatives permettant de renforcer la prise en charge rapide de certaines douleurs féminines :

92% des pharmaciens et 82% des autres professionnels approuvent ainsi l'idée d'une dispensation protocolisée facilitée pour certains symptômes douloureux chez la femme.

Dans le même esprit, ils sont presque aussi nombreux (respectivement 73% et 59%) à approuver l'extension du droit de prescription des antalgiques de palier 1 pour certains professionnels de santé comme les kinésithérapeutes ou tous les infirmiers.

Les soignants sont aussi en demande de formations et d'accompagnement pour progresser à ce sujet : la mise en place de formations spécifiques sur la prise en charge de la douleur chez la femme (i.e. DPC) est soutenue par 89% des pharmaciens et 94% des autres professionnels de santé et la mise à disposition des professionnels « d'arbres décisionnels » sur certains symptômes douloureux chez la femme est une initiative qui serait plébiscitée par, respectivement, 96% et 85% d'entre eux.

13) La communication entre les différents professionnels de santé sur leur patient doit encore être améliorée

Il reste toutefois un domaine à améliorer : la communication entre professionnels.

En effet, tous les professionnels de santé sont convaincus que la qualité de la relation entre eux a un impact important sur la qualité des soins qui sont prodigués à leurs patients : 97% des pharmaciens et 95% des autres professionnels de santé le pensent. Ils sont même 1 sur 2 (51% et 47%) à juger cela « très important ».

Malheureusement, ces relations entre professionnels autour d'un même patient sont loin d'être systématiques : seulement 1 sur 5 les qualifient de « très régulières » (19% et 22%), 4 sur 10 « d'assez fréquentes » (49% et 41%) et un tiers de « pas fréquentes » voire « inexistantes » (32% des pharmaciens et 37% des autres soignants).

Gaël Sliman, président d'Odoxa

III – Œil de l'Experte de Céline Camillieri

DG Europe Nord-Ouest de Haleon et Fondatrice de Grossesse Santé

Douleur des femmes : comment sortir d'un angle mort

Derrière son apparente universalité, la douleur ne touche pas de la même manière les femmes et les hommes.

Cette enquête le confirme : tout au long de leur vie, les femmes sont confrontées à des douleurs plus fréquentes et plus intenses, souvent liées à des étapes clés de leurs existences.

En effet, dès la puberté, puis à travers la grossesse, le post-partum et jusqu'à la ménopause, les femmes font face à des douleurs spécifiques qui, selon notre enquête, peuvent aussi influencer l'apparition d'autres pathologies douloureuses.

Et pourtant, la douleur des femmes reste trop souvent banalisée.

Combien de fois a-t-on considéré qu'il était « normal » de souffrir pendant ses règles ? Combien de fois des douleurs ont-elles été minimisées, relativisées, voire renvoyées à des causes psychologiques ? »

Je l'ai vécu personnellement et j'en ai fait mon combat en tant que dirigeante de laboratoire pharmaceutique mais aussi en tant que fondatrice de l'association Grossesse Santé, une association qui lutte contre la prééclampsie.

Afin de garantir une prise en charge précoce et plus adaptée de la douleur des femmes, les professionnels de santé de proximité comme les pharmaciens ont un rôle absolument clé à jouer : prendre en charge plus vite, c'est bien souvent éviter que des douleurs ponctuelles ne deviennent chroniques.

Aujourd'hui, il est grand temps d'agir !