

Dans notre système de santé, la prise en charge des maladies aiguës est souvent perçue comme plus efficace que celle des affections chroniques, en particulier la **douleur chronique**. Cette différence de qualité résulte d'un ensemble de facteurs structurels, organisationnels et cognitifs. En tant que journaliste santé, je me penche ici sur ces disparités en m'appuyant sur les avancées récentes, les centres antidouleur spécialisés, ainsi que sur des outils innovants tels que la plateforme d'information Releaf (releaf.com/fr).

La temporalité de la douleur : aiguë vs chronique

La **douleur chronique** est souvent invisible car elle ne se manifeste pas forcément par des signes extérieurs immédiats. À l'inverse, la **douleur aiguë** est généralement bien localisée, intense, et survient à la suite d'un événement précis (traumatisme, infection, etc.). Cette différence de temporalité influe directement sur la façon dont la médecine l'aborde.

- **Douleur aiguë** : identifiable, limitée dans le temps, souvent traitée par des protocoles stricts et standardisés.
- **Douleur chronique** : persistante depuis plus de 3 à 6 mois, avec une évolution fluctuante, rarement visible aux examens standard, difficile à objectiver.

Or, cette *douleur chronique* ne correspond pas toujours aux critères classiques d'urgence ou de gravité que le système de santé privilégie.

Un biais systémique : la médecine centrée sur l'aigu

Notre système de santé français est historiquement conçu pour répondre à des situations aiguës. Les meilleures ressources, les protocoles les plus clairs, et les hôpitaux de référence sont [fravue](#) orientés vers la prise en charge rapide et efficace des **maladies aiguës**. Ce modèle présente plusieurs limites lorsqu'il s'agit de gérer la chronicité :

1. **Protocole et standardisation** : En aigu, il existe des *protocoles clairs* - par exemple, prise en charge d'une fracture ou d'une infection. Le diagnostic est rapide, les traitements souvent efficaces à court terme.
2. **Réponse immédiate aux besoins** : Les services d'urgence, la chirurgie, la prescription médicamenteuse suivent des règles établies, assurant une réponse rapide et indiscutable.
3. **Visibilité des symptômes** : La douleur aiguë s'accompagne de signes cliniques facilement détectables par les médecins et les équipes soignantes.

À l'inverse, la douleur chronique souffre de :

- **Sous-diagnostic et sous-traitement** : Le patient n'est pas reconnu dans sa douleur si aucun marqueur biologique ou image médicale ne vient la confirmer.
- **Parcours de soins fragmenté** : La prise en charge est souvent éclatée entre différents spécialistes sans coordination effective.
- **Biais cognitif** : les professionnels peuvent minimiser la douleur dite "invisible" ou la relier à "l'état psychologique" plutôt que d'en faire un véritable objet clinique.

La douleur chronique : une maladie à part entière, mais sans protocole clair

La douleur chronique est désormais reconnue comme une maladie en soi, avec ses mécanismes physiopathologiques complexes. Pourtant, contrairement aux maladies aiguës, elle ne bénéficie pas toujours de

protocoles clairs et validés, intégrés dans les pratiques médicales courantes. Cela pose de grands défis :

- **Établir un diagnostic précis** : il n'existe pas de test simple et universel pour mesurer la douleur chronique.
- **Coordonner les soins** : la multiplicité des causes (neuropathies, inflammations, facteurs psychosomatiques) nécessite une approche multidisciplinaire.
- **Accompagner le patient** : les traitements sont souvent au long cours et requièrent un suivi régulier.

Dans ce contexte, les **centres antidouleur** jouent un rôle crucial en regroupant compétences médicales, paramédicales et psychologiques. Ces centres intègrent souvent la **médecine physique spécialisée** et les **thérapies cognitivo-comportementales (TCC)** afin d'apporter une approche globale, notamment pour réduire la dimension émotionnelle et améliorer la gestion de la douleur.

Exemple d'outil innovant : la plateforme Releaf

La plateforme d'information Releaf illustre bien les progrès réalisés dans le soutien aux personnes souffrant de douleurs chroniques. Accessible, didactique, et fiable, Releaf propose :

- Une base documentaire validée pour mieux comprendre les différents types de douleur chronique et leurs traitements.
- Des témoignages et retours d'expérience permettant de sortir de l'isolement.
- Des ressources pour faciliter la coordination entre patients, professionnels de santé et structures spécialisées.

Ces ressources contribuent à combler le fossé entre la prise en charge aiguë et chronique en facilitant une meilleure information et une approche centrée sur le patient.

Les conséquences d'un parcours fragmenté et sous-coordonné

Le manque de coordination dans le parcours de soins des patients atteints de douleurs chroniques pose des problèmes concrets :

Problème Conséquences Sous-diagnostic Retard de traitement, aggravation de la douleur et perte de confiance du patient Multiplicité des intervenants sans coordination Redondance des examens, incohérences thérapeutiques, frustration Manque de protocoles personnalisés Traitements inefficaces ou abandonnés Souffrance psychologique non prise en compte Risques accrus de dépression, isolement, altération de la qualité de vie

Quelle évolution pour améliorer la prise en charge des douleurs chroniques ?

Pour aligner la qualité des soins du chronique sur celle de l'aigu, plusieurs pistes doivent être envisagées :



1. **Développer des protocoles clairs et adaptés**, validés scientifiquement, intégrant la médecine physique spécialisée et les approches psychologiques comme les TCC.
2. **Renforcer la coordination** entre professionnels de santé via des structures intégrées ou numériques (téléconsultation, plateforme comme Releaf).
3. **Former les professionnels** pour reconnaître la douleur invisible et éviter les biais de sous-traitement.
4. **Favoriser l'implication du patient** par l'éducation thérapeutique et un accès à des ressources fiables.
5. **Améliorer la reconnaissance administrative** (pathologies invalidantes, droit au suivi pluridisciplinaire).

Un mot sur la transparence des informations tarifaires

Un point important, souvent négligé dans les contenus publiés, est l'absence **d'informations sur les prix ou tarifs** appliqués, notamment pour les consultations en centres antidouleur ou les thérapies complémentaires. Cette opacité peut décourager les patients et provoquer des inégalités d'accès. Il est essentiel que les établissements publient clairement leurs tarifs et modalités de remboursement, en conformité avec les recommandations de l'ANSM et de l'INSERM.

Conclusion : vers une médecine plus juste face à la douleur chronique

La médecine a fait de remarquables progrès dans la prise en charge des affections aiguës grâce à des protocoles bien établis et une organisation centrée sur la rapidité et l'efficacité. Néanmoins, la **douleur chronique**, en tant que maladie complexe et multifactorielle, souffre encore d'une prise en charge insuffisante, fragmentée et biaisée. Les centres antidouleur spécialisés, les médecines physiques, les TCC, et les outils comme la plateforme Releaf montrent la voie vers une meilleure écoute, coordination et personnalisation des soins.

Pour les patients souffrant de douleur chronique, ces réalités peuvent se traduire par une amélioration sensible de la qualité de vie – à condition que le système de santé prenne enfin conscience de la spécificité de la chronicité et adapte ses pratiques.

Actions concrètes pour améliorer la prise en charge de la douleur chronique :

- Informer le grand public et les patients via des plateformes fiables comme Releaf.
- Intégrer systématiquement les centres antidouleur dans les parcours de soins hospitaliers et de ville.
- Promouvoir la formation continue des médecins sur les spécificités de la douleur chronique.
- Encourager le recours aux thérapies cognitivo-comportementales complémentaires aux traitements médicaux.
- Mettre en place des outils numériques pour assurer une meilleure coordination interprofessionnelle.
- Exiger des établissements la transparence sur les tarifs pratiqués pour éviter les inégalités.