

RÉFLEXIONS ACQ

présentées dans le cadre de
l'appel à contribution pour
identifier et prioriser les actions
de prévention qui pourraient
améliorer la santé et le bien-être
de la population québécoise

Avril 2025



Association des
chiropraticiens
du Québec

1. Quels enjeux de santé et de bien-être devraient faire l'objet d'actions de prévention en priorité? Pourquoi?

Les troubles neuromusculosquelettiques (NMS) représentent un enjeu de santé publique majeur au Québec. Ils affectent près de 80 % de la population à un moment ou un autre de leur vie, entraînant une réduction significative de la qualité de vie, une perte d'autonomie fonctionnelle et une diminution de la capacité de travail. Leur fardeau économique est également considérable, tant pour les individus que pour le système de santé.

Face à cette réalité, des actions de prévention structurées et ciblées sont essentielles pour en réduire l'incidence, la sévérité et la chronicisation. L'intégration d'approches conservatrices comme la chiropratique, validée par des données probantes, contribue notamment à une diminution de l'utilisation d'opioïdes dans la prise en charge des blessures NMS. Ce constat s'inscrit aussi dans une logique de prévention quaternaire visant à réduire les interventions médicales inutiles et la surmédicalisation.

Il est par ailleurs fondamental de considérer les comorbidités fréquemment associées aux troubles NMS, telles que l'obésité, les troubles anxieux ou dépressifs, qui aggravent les symptômes, complexifient la prise en charge et alourdissent le fardeau global sur le plan socioéconomique.

Recommandation stratégique

Élaborer une stratégie nationale intégrée de prévention et de réadaptation des troubles NMS.

Mesures prioritaires proposées :

- Mettre en œuvre des campagnes de sensibilisation sur la prévention des douleurs NMS et l'importance d'une prise en charge précoce.
- Renforcer l'accessibilité à des services de réadaptation efficaces pour réduire le risque de rechute et de chronicité.
- Intégrer les approches conservatrices, comme la chiropratique, dans les parcours de soins interdisciplinaires.
- Mettre en place un système de suivi et d'évaluation basé sur des indicateurs clairs (réduction de la chronicité, baisse de l'absentéisme, diminution de l'utilisation d'opioïdes, satisfaction des patients, etc.).

2. Quels groupes de la population la Stratégie devrait-elle viser en priorité? Pourquoi?

Les jeunes, les aînés et les travailleurs devraient être ciblés. Les jeunes, pour adopter tôt de saines habitudes; les aînés, pour préserver leur autonomie; et les travailleurs, particulièrement exposés aux troubles NMS, pour éviter l'absentéisme et la baisse de productivité.

3. Quelles sont vos idées pour agir collectivement afin d'améliorer la santé et le bien-être de la population?

Intégrer les professionnels de première ligne tels que les chiropraticiens dans des réseaux de prévention, renforcer l'éducation à la santé dès l'école, et impliquer les milieux de travail et les milieux de vie dans la promotion d'environnements et d'habitudes de vie favorables à la santé.

4. Quelles actions de prévention déjà en place devraient être poursuivies ou renforcées? Laquelle ou lesquelles devraient être arrêtées?

Les campagnes de sensibilisation sur l'activité physique, la saine alimentation et autres saines habitudes de vie devraient être renforcées. Les approches uniquement curatives, sans volet éducatif ni préventif, devraient être revues pour s'assurer d'une meilleure efficacité.

Par ailleurs, il est essentiel de mettre l'accent sur l'éducation, tant auprès des jeunes que des adultes, concernant l'importance d'une posture adéquate et les moyens concrets de la maintenir, dans le but de prévenir les troubles NMS.

5. Comment l'innovation pourrait-elle y contribuer?

L'innovation permet de personnaliser la prévention (ex. : outils numériques, télésanté), d'améliorer l'accessibilité et d'évaluer l'impact des actions en temps réel. Elle favorise aussi l'interdisciplinarité entre les professions de la santé.

6. Quels sont les principaux obstacles à surmonter pour mettre en œuvre ces actions? Comment pourrait-on y arriver?

Les principaux obstacles sont le financement orienté vers le curatif, la fragmentation des soins, et la méconnaissance du rôle des professionnels de la santé comme les chiropraticiens. Il faut un changement de culture, un financement dédié à la prévention et une meilleure reconnaissance des pratiques de tous les professionnels de la santé pour mettre tout le monde à contribution.

7. Quelles sont les principales occasions à considérer? Comment pourrait-on les saisir?

La demande croissante pour des approches naturelles et préventives, l'intérêt pour le bien-être global, et l'essor des technologies de santé sont des occasions majeures. Il faut les saisir en valorisant des professions comme la chiropratique, en innovant et en rendant la prévention plus accessible.

8. Comment impliquer davantage les citoyens et citoyennes dans les actions de prévention en santé?

En les éduquant dès le jeune âge, en rendant les outils de prévention simples et accessibles, et en favorisant leur implication dans la création des solutions telles que des consultations publiques, des initiatives communautaires ainsi que des partenariats avec les professionnels de la santé.