

SURMONTER LA FATIGUE

La plupart des gens savent que la douleur et la raideur sont des symptômes de l'arthrite. Mais de nombreuses personnes – même celles qui sont atteintes de la maladie – ne réalisent peut-être pas que celle-ci peut aussi causer une baisse d'énergie et de la fatigue.

Il peut être difficile de se concentrer quand on se sent fatigué. La fatigue peut également faire en sorte qu'il est plus difficile de tolérer la douleur, ce qui entraîne parfois un sentiment de désespoir.

Lorsque vous vous sentez déjà fatigué et accablé, il peut être difficile de passer à l'action et de prendre des mesures pour accroître votre énergie et réduire la fatigue. Mais vous avez déjà commencé à le faire en suivant ce cours! Cette information vous aidera à trouver des moyens de vous sentir mieux et de retrouver un mode de vie actif.

Nul besoin de tout lire d'un coup. Comme vous le découvrirez en cours de route, prendre votre temps et décomposer les activités en étapes gérables sont des façons utiles d'aborder tout ce que vous faites, et cela comprend l'apprentissage.

« Ce cours en ligne sur la gestion de la fatigue est un moyen efficace, pratique et accessible d'améliorer votre qualité de vie depuis le confort de votre foyer. Chaque section vous aide, étape par étape, à en apprendre davantage sur la fatigue et sur la

façon d'évaluer vos activités afin d'apporter des changements favorables à votre routine quotidienne pour mieux fonctionner et éviter les frustrations. »

– llene, ergothérapeute possédant une vaste expérience dans la prise en charge de l'arthrite

LA FATIGUE ET L'ARTHRITE

- ☰ QU'EST-CE QUE LA FATIGUE?
- ☰ LA FATIGUE : SES CAUSES ET SES EFFETS
- ☰ TRUCS POUR RÉDUIRE LA FATIGUE

PLANIFIER SES ACTIVITÉS

- ☰ RECHERCHER UN ÉQUILIBRE
- ☰ PLANIFICATION, PRIORISATION, RYTHME ET RÉOLUTION DE PROBLÈMES
- ☰ FAIRE LE SUIVI

UNE BONNE NUIT DE SOMMEIL

- ☰ LE SOMMEIL ET VOTRE SANTÉ
- ☰ CONSEILS POUR UNE BONNE NUIT DE SOMMEIL
- ☰ TENIR UN JOURNAL DU SOMMEIL

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET EXERCICE

- ☰ FAIRE DE L'EXERCICE? MAIS JE SUIS ÉPUISÉ!
- ☰ DEVENIR ACTIF

SAINE ALIMENTATION

☰ L'ALIMENTATION ET L'ÉNERGIE

☰ LA GLYCÉMIE ET L'ÉNERGIE

☰ S'HYDRATER

COMPOSER AVEC LA DÉPRESSION

☰ LA FATIGUE ET L'HUMEUR

☰ SAVOIR RECONNAÎTRE LES SIGNES

☰ COMPOSER AVEC UNE HUMEUR MAUSSADE

GESTION DE LA DOULEUR CHRONIQUE

☰ LA FATIGUE ET LA DOULEUR

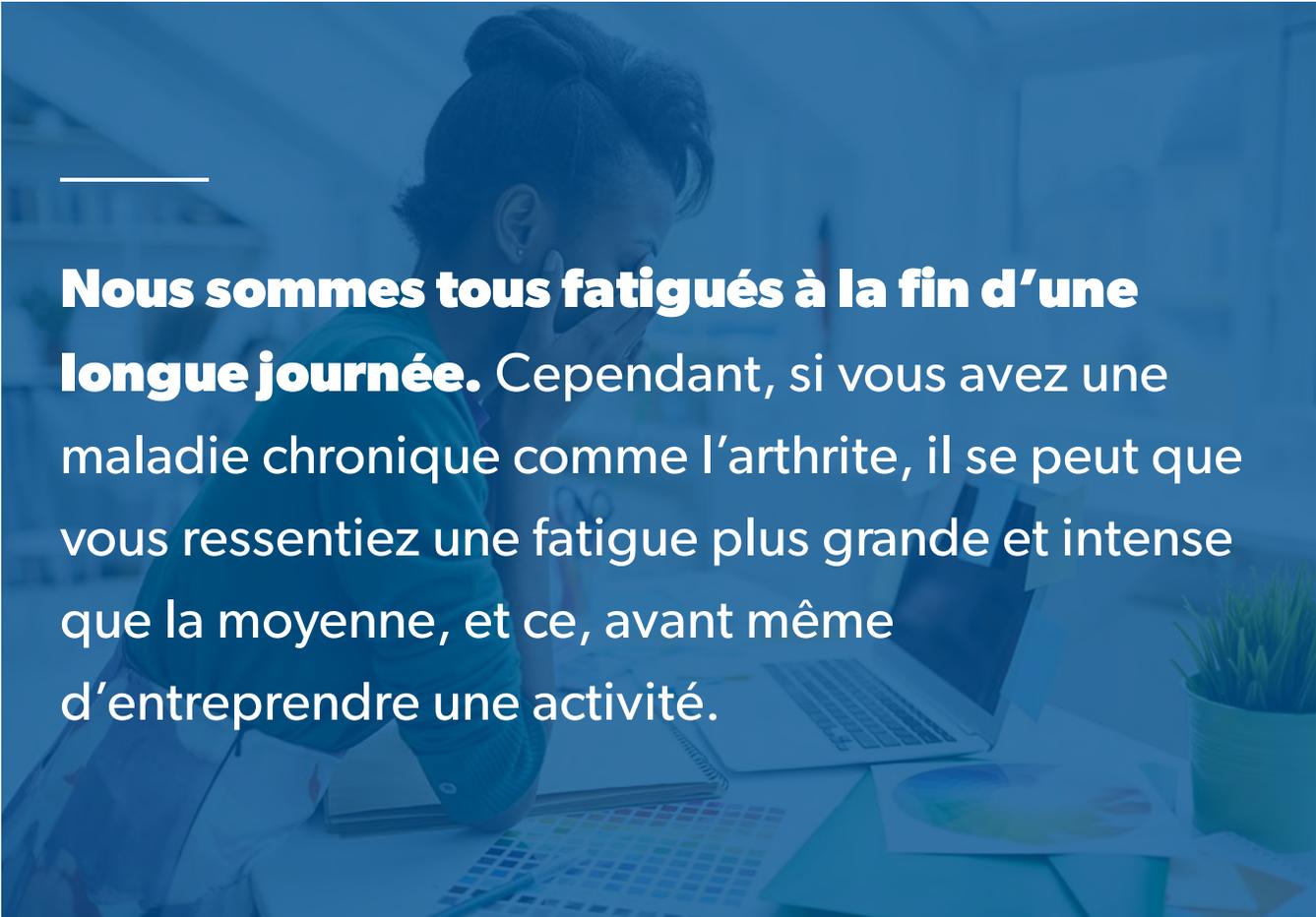
☰ LE CYCLE DE LA DOULEUR

☰ TECHNIQUES DE GESTION DE LA DOULEUR

INSCRIPTION AU SONDAGE ET AUX COURRIELS

☰ RESTEZ EN CONTACT

QU'EST-CE QUE LA FATIGUE?



Nous sommes tous fatigués à la fin d'une longue journée. Cependant, si vous avez une maladie chronique comme l'arthrite, il se peut que vous ressentiez une fatigue plus grande et intense que la moyenne, et ce, avant même d'entreprendre une activité.

Dans cette section, nous en apprendrons davantage sur la relation entre l'arthrite et la fatigue, les sources de cette dernière et les stratégies pour aider à la réduire. Sachez

toutefois que vous pouvez manquer d'énergie et ne pas être en mesure de réaliser les activités que vous aviez prévues, même si vous faites tout ce qu'il faut.

Vous devrez parfois dire « non » et être indulgent envers vous-même lorsque c'est le cas, car vous fixer des limites à court terme peut potentiellement améliorer votre qualité de vie à long terme.



Définition de la fatigue

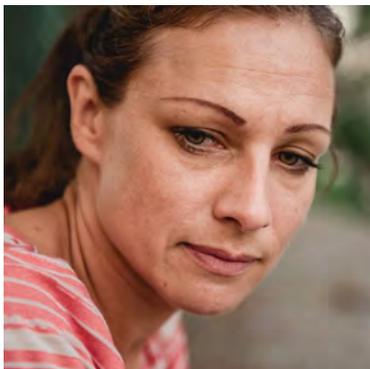
Selon la Mayo Clinic, « il arrive à pratiquement tout le monde d'être surmené ou surchargé. Dans de tels cas, on peut généralement cerner la cause et le remède de cette fatigue temporaire. L'épuisement implacable, en revanche, est plus persistant et plus profond, et il n'est pas soulagé par le repos. C'est un état de lassitude presque constant

qui se développe avec le temps et mine votre énergie, votre motivation et votre concentration. Ce type de fatigue a également un impact sur votre bien-être émotionnel et psychologique. »

Référence: <https://www.mayoclinic.org/symptoms/fatigue/basics/definition/sym-20050894> (en anglais).

La fatigue dont il est question ici est différente de la fatigue ordinaire en ce sens qu'elle peut durer des jours, des semaines ou même des mois, et qu'on ne peut pas nécessairement y remédier en dormant davantage ou en réduisant nos activités. Les gens qui n'ont jamais éprouvé ce genre de fatigue peuvent la confondre avec la fatigue ordinaire et ne pas comprendre l'impact qu'elle peut avoir sur une personne atteinte d'arthrite.

Cliquez sur les images ci-dessous pour en savoir plus sur les expériences de personnes réelles qui souffrent de fatigue associée à l'arthrite.



« Ma fatigue peut parfois être si dévorante. Je deviens émotif quand je vois des gens courir et faire du jogging et être super actifs physiquement... Ça me rappelle que j'ai des



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

« Quand on a l'arthrite et qu'on éprouve de la fatigue, on a l'impression d'être un appareil électrique débranché. »

- Alain, atteint de polyarthrite
rhumatoïde

LA FATIGUE : SES CAUSES ET SES EFFETS



Quelles sont les causes de la fatigue?

Il peut être difficile de dépister la source exacte de la fatigue parce qu'un grand nombre de ses causes sont interreliées. Par exemple :

- Le manque de sommeil peut causer de la fatigue, mais votre manque de sommeil peut aussi être causé par la douleur. Alors, le problème est-il la douleur ou le manque de sommeil?
- Une mauvaise alimentation peut causer de la fatigue, mais il est aussi possible que si vous ne mangez pas bien, c'est au moins en partie parce que vous êtes trop fatigué pour préparer des repas sains.
- Vous pouvez manquer d'énergie si vous ne faites pas suffisamment d'activité physique et d'exercice, mais vous surmener physiquement ou mentalement peut aussi causer de la fatigue.

Références: Programme de réadaptation et d'information sur l'arthrite et Arthritis Research UK

LES SOURCES DE FATIGUE



Vous pouvez télécharger [ce diagramme](#) pour vous aider à vous rappeler tous les facteurs qui causent la fatigue.



Les effets de la fatigue

La fatigue peut avoir des répercussions importantes sur votre vie. Elle peut vous obliger à modifier vos projets ou à arrêter ce que vous faites pour vous reposer. Dans certains cas, la fatigue persistante peut avoir une incidence sur tous les aspects de votre vie, y compris votre emploi, vos passe-temps et vos relations avec votre famille et vos amis. En outre, la fatigue n'affecte pas que vous. Quand elle n'est pas maîtrisée, vous pouvez être plus irritable qu'à l'habitude et perdre patience avec

vos proches. Elle peut aussi vous décourager de planifier des activités pour passer du temps de qualité avec les personnes qui vous sont chères, qu'il s'agisse de vos enfants, de votre conjoint, d'autres membres de la famille ou d'amis.

S'adapter à la nouvelle normalité

Faire face aux effets de la fatigue peut être un défi physique et émotionnel. Vous pleurez peut-être la perte de votre capacité à faire les choses comme vous les faisiez auparavant ou aussi souvent que vous aviez l'habitude de les faire. C'est normal d'être triste et de ressentir un sentiment de perte quand l'arthrite nous oblige à apporter des changements à notre vie. Mais il est également important de célébrer tout ce qui est encore possible.

À quoi ressemble le succès pour vous en ce moment? Faire un exercice de plus qu'hier? Trouver le temps d'appeler un ami et de prendre de ses nouvelles? Ou peut-être est-ce simplement de passer à travers une autre journée.

Quelles que soient les réalisations qui vous procurent un sentiment de satisfaction et d'accomplissement dans votre

nouveau quotidien, assurez-vous de célébrer votre réussite lorsque vous atteignez vos objectifs.

Si vous vous sentez profondément triste et que vous avez du mal à trouver matière à célébrer, vous voudrez peut-être parler à votre professionnel de la santé pour qu'il vous aide à prendre soin de votre santé émotionnelle. Pour plus d'information à ce sujet, veuillez consulter notre module d'apprentissage [La santé mentale et le bien-être](#).

ALLONS-Y!

ÊTES-VOUS PRÊT À PRENDRE DES MESURES À L'ÉGARD DE VOTRE FATIGUE?

Pour mieux comprendre votre niveau de fatigue et savoir si vous êtes prêt à prendre des mesures pour le diminuer, veuillez répondre aux questions ci-dessous maintenant, conserver vos réponses et refaire le même exercice dans trois mois.

Veuillez indiquer dans quelle mesure vous êtes d'accord avec les énoncés suivants sur une échelle de 1 à 5.

1 2 3 4 5
Pas du tout d'accord Entièrement d'accord

DATE D'AUJOURD'HUI :

DATE DANS TROIS MOIS :

1 2 3 4 5
Pas du tout d'accord Entièrement d'accord

1. J'ai beaucoup d'énergie pour faire les choses que je dois faire et celles que je veux faire.

1 2 3 4 5
Pas du tout d'accord Entièrement d'accord

Auto-évaluation de la fatigue

Cette auto-évaluation rapide [Êtes-vous prêt à prendre en main votre fatigue](#), vous aidera à mesurer votre niveau de fatigue et dans quelle mesure vous avez l'impression de la maîtriser. C'est une bonne idée d'y répondre maintenant, de l'imprimer et de le garder à portée de main afin de pouvoir l'effectuer de nouveau dans quelques mois et évaluer vos progrès.

“ Cette semaine, je me sens tout le temps épuisé. J'essaie de me coucher au moins une heure plus tôt et je dors toute la nuit. Je me sens plutôt bien à mon réveil, mais vers le milieu de la matinée, je commence à sentir mon énergie s'envoler, et pendant plusieurs jours, j'étais pratiquement trop fatigué pour rentrer chez moi.

Rani, travaille à temps plein et est atteinte d'arthrite

TRUCS POUR RÉDUIRE LA FATIGUE



Nous discuterons de chacun de ces trucs plus en détail, mais voici un aide-mémoire pratique que vous pouvez imprimer pour vous rappeler les mesures à prendre quand vous vous sentez fatigué.

Téléchargez [cet aide-mémoire](#) et servez-vous-en comme rappel les jours où vous vous sentez écrasé par la fatigue.

The graphic is a rectangular poster with a white background and a blue border. At the top, there is a dark blue horizontal bar containing a yellow stylized bird logo on the left and the title 'Aide-mémoire contre la fatigue' in white text on the right. Below the bar, the poster lists four key points in blue bold text, each followed by a paragraph of explanatory text in black. The points are: 'EQUILIBREZ VOS ACTIVITÉS.', 'FAITES DU SOMMEIL UNE PRIORITÉ.', 'FAITES D'AVANTAGE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE.', and 'FAITES DES CHOIX ALIMENTAIRES SAINS.'.

Aide-mémoire contre la fatigue

EQUILIBREZ VOS ACTIVITÉS.
Les gens qui se sentent fatigués ont tendance à consacrer leur énergie à leur travail et aux tâches domestiques, et à abandonner les choses qu'ils aiment. Déterminez ce qui doit être fait maintenant, ce qui peut attendre à plus tard et ce qui pourrait être fait avec l'aide d'autrui, puis essayez de prévoir du temps pour vous et pour vos proches.

FAITES DU SOMMEIL UNE PRIORITÉ.
Suivez un horaire régulier et n'apportez pas d'ordinateur, de téléphone cellulaire ou d'appareils électroniques dans votre chambre.

FAITES D'AVANTAGE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE.
Commencez par des efforts modestes, puis faites graduellement plus d'activité physique et d'exercice. Cela améliorera votre bien-être général, votre force et votre niveau d'énergie.

FAITES DES CHOIX ALIMENTAIRES SAINS.
Manger trop peu peut causer de la fatigue, mais choisir les mauvais aliments peut également poser problème. Une alimentation saine vous permettra de maintenir votre taux de glycémie et d'éviter le sentiment léthargique qui accompagne une baisse du taux de sucre dans le sang.

Équilibrez vos activités.

Les gens qui se sentent fatigués ont tendance à consacrer leur énergie à leur travail et aux tâches domestiques, et à abandonner les choses qu'ils aiment. Déterminez ce qui doit être fait maintenant, ce qui peut attendre à plus tard et ce qui pourrait être fait avec l'aide d'autrui, puis essayez de prévoir du temps pour vous et pour vos proches.

Faites du sommeil une priorité.

Suivez un horaire régulier et n'apportez pas d'ordinateur, de téléphone cellulaire ou d'appareils électroniques dans votre chambre.

Faites davantage d'activité physique.

Commencez par des efforts modestes, puis faites graduellement plus d'activité physique et d'exercice. Cela améliorera votre bien-être général, votre force et votre niveau d'énergie.

Faites des choix alimentaires sains.

Manger trop peu peut causer de la fatigue, mais choisir les mauvais aliments peut également poser problème. Une alimentation saine vous permettra de maintenir votre taux de glycémie et d'éviter le sentiment léthargique qui accompagne une baisse du taux de sucre dans le sang.

Hydratez-vous.

Buvez de l'eau pour favoriser une température corporelle normale, l'élimination des déchets et la lubrification des articulations.

Affrontez la dépression.

Vous croyez peut-être que la dépression, le stress et l'anxiété sont des troubles affectifs, mais ces problèmes peuvent aggraver bon nombre de symptômes physiques, comme la fatigue, les maux de tête et la perte d'appétit. Si vos sentiments de tristesse, d'irritabilité ou d'anxiété

deviennent accablants, parlez-en à votre professionnel de la santé ou à un thérapeute autorisé, qui peut vous aider à veiller à votre bien-être mental.

Adhérez à un groupe de soutien.

Ainsi, vous pourrez rencontrer de nouvelles personnes qui ont des préoccupations et des expériences semblables aux vôtres, et qui peuvent vous faire part de nouvelles stratégies.



RECHERCHER UN ÉQUILIBRE



Les articles de magazines parlent souvent de la nécessité de « trouver l'équilibre » comme s'il s'agissait de quelque chose de stable et de réalisable. En réalité, l'équilibre n'est pas un état que l'on atteint, mais une activité permanente.

Nous devons imiter le funambule et faire constamment de petits ajustements pour rester en équilibre. Nos vies changent constamment et les efforts que nous déployons pour mieux équilibrer nos activités sont un processus continu.

Cette section vous fournit des techniques que vous pouvez mettre en pratique pour économiser de l'énergie, réduire votre fatigue et faire les choses qui sont importantes pour vous.



PLANIFICATION, PRIORISATION, RYTHME ET RÉSOLUTION DE PROBLÈMES



Il y a quatre principes à respecter pour équilibrer vos activités. Les voici :

1

Planification

2

Priorisation

3

Rythme

4

Résolution de problèmes

LES QUATRE PRINCIPES

La planification, la priorisation, le rythme, la résolution de problèmes et le plaisir vous aideront à tirer le maximum de vos journées.

Étape 1

Planification



Nous nous occupons souvent en priorité des choses qui captivent notre attention ou qui semblent les plus urgentes. Par conséquent, nous pouvons manquer de souffle quand arrive le moment pour les choses les plus importantes ou agréables. Établissez un plan faisant état de tout ce que vous souhaitez faire au cours de la journée ou de la semaine. Décidez comment et quand vous vous acquitterez de certaines tâches. Prévoyez du temps entre chaque besogne exigeante que vous devez accomplir dans une journée ou une semaine.

« Établir un horaire peut s'avérer très utile lorsque vous avez beaucoup de choses à faire. En inscrivant des éléments sur un calendrier, vous verrez quand chaque tâche doit être réalisée et vous vous sentirez moins dépassé par chaque journée qui vous attend. Disposer d'une liste écrite et d'un plan clair vous évitera aussi de faire défiler dans votre tête votre liste de choses à faire alors que vous essayez de dormir ou à divers moments de la journée. »

– Amanda, ergothérapeute possédant une vaste expérience dans la prise en charge de l'arthrite

Étape 2

Priorisation



Dressez une liste des tâches que vous devez exécuter en ordre d'importance. Décidez s'il y a des tâches que vous pouvez supprimer de la liste, remettre à plus tard ou déléguer. Posez-vous les questions suivantes :

- Est-ce que ça doit être fait aujourd'hui?
- Est-ce que c'est vraiment nécessaire?
- Est-ce que je peux décomposer la tâche en parties plus petites?
- Suis-je la seule personne à pouvoir le faire?

- Quelqu'un pourrait-il m'aider avec une partie de la tâche?

« J'avais l'habitude d'organiser et de préparer des repas énormes pour les fêtes de famille. Mais c'est devenu trop exigeant. Maintenant, nous avons une nouvelle tradition : le repas-partage. »

– Thérèse, atteinte d'arthrite

Étape 3

Rythme



Décomposez vos activités en parties faciles à accomplir et échelonnez celles-ci au cours de la journée ou de la semaine. Quand vous faites une activité, prenez régulièrement de courtes pauses. Changez souvent de position et d'activité. N'attendez pas d'être très fatigué pour vous arrêter. Changez d'activité ou reposez-vous avant de ressentir de la fatigue.

« La chaleur du soleil sur mes muscles me fait du bien quand je jardine. Le temps file! Mais pour ne pas en faire trop, j'utilise une minuterie pour me rappeler de prendre régulièrement des pauses. »

– Anne, atteinte d'arthrite

Étape 4

Résolution de problèmes



Parfois, ce qui change tout, c'est moins ce que nous faisons, mais plutôt la manière de nous y prendre. Examinez votre routine quotidienne. Essayez de déterminer si vous consacrez votre matinée à des tâches répétitives ou si la position dans laquelle vous travaillez vous cause de la douleur ou de l'inconfort. Votre corps vous envoie peut-être des signaux d'alerte lorsque vous faites certaines choses. Ou peut-être vous sentez-vous très fatigué en après-midi. Si certains de vos gestes vous posent problème, demandez-vous comment vous pourriez les effectuer différemment.

Notre module d'apprentissage [Vie quotidienne](#) contient un

tas de bons conseils pour vaquer à vos activités de tous les jours sans endommager vos articulations.

« Il y a beaucoup d'appareils et d'accessoires fonctionnels qui peuvent faciliter les tâches. Quand mes clients ont de la difficulté à faire quelque chose, je leur dis souvent qu'il existe probablement une invention susceptible de leur faciliter la tâche. En faisant preuve de créativité, en explorant d'autres options ou en cherchant des appareils pour vous aider, vous pouvez vraiment diminuer le stress sur vos articulations et réduire l'énergie nécessaire pour accomplir vos tâches. »

– Amanda, ergothérapeute possédant une vaste expérience dans la prise en charge de l'arthrite

Plaisir



La fatigue vous empêche peut-être de faire les choses qui vous plaisent, et il se peut que vous ne vous sentiez plus tout à fait comme vous-même. Si c'est le cas, prenez le temps de réfléchir à quelque chose que vous seriez heureux d'accomplir, par exemple socialiser avec des amis ou recommencer à pratiquer un passe-temps oublié. Vous fixer chaque semaine des objectifs réalisables et simples peut vous aider à gérer votre fatigue et, éventuellement, à entreprendre des projets de plus grande envergure. Vous êtes beaucoup plus susceptible d'atteindre des objectifs précis et réalisables que des buts qui ne sont pas clairs ni réalistes.

« Quand ma journée ou ma semaine s'annonce bien remplie, je prévois des activités relaxantes, comme une période de lecture, une séance de méditation axée sur la pleine conscience, du yoga de faible intensité ou une visite au spa. Équilibrer et échelonner mes activités m'est essentiel pour gérer ma fatigue. »

– Suzanne, employée à temps plein atteinte d'arthrite inflammatoire



© 2018 Société de l'arthrite. Tous droits réservés.

FAIRE LE SUIVI



Plus vous avez d'information, plus il est facile de planifier. Il peut être difficile de savoir combien d'énergie demande une activité et quand trop, c'est trop. Quelles sont les activités qui vous fatiguent le plus? Faire le suivi de vos

ROUGE = BEAUCOUP D'ÉNERGIE

Il peut s'agir d'activités physiquement exigeantes, comme le jardinage ou le ménage, d'activités mentalement éprouvantes, comme le travail de bureau, ou d'activités très chargées émotionnellement, comme une réunion de famille ou une dispute.

JAUNE = PEU D'ÉNERGIE

Ce sont des activités qui n'exigent pas beaucoup d'énergie. Sachez que la même activité peut être évaluée différemment selon la journée. Par exemple, lors d'une bonne journée, faire le tour du pâté de maisons ne demande pas nécessairement beaucoup d'énergie. En fait, cela peut vous énergiser. Mais les jours où vous souffrez beaucoup, cette même promenade peut entrer dans la catégorie rouge.

VERT = REPOS

Les activités vertes peuvent comprendre la lecture, jouer à un jeu sur votre téléphone ou regarder la télévision; vous êtes éveillé, mais votre corps a l'occasion de se remettre d'une activité plus intense et ne dépense pas beaucoup d'énergie.

BLEU = SOMMEIL

Nous surestimons souvent le temps que nous passons à dormir. Faites le suivi de votre sommeil pendant une semaine ou deux et notez si les

nuits où vous dormez moins sont suivies de journées plus stressantes.

X = FATIGUE

Si votre fatigue prend beaucoup de place ou si vous avez dû vous arrêter pendant une activité pour vous reposer, barrez l'activité.



Examiner votre journal de bord

À la fin de la semaine, servez-vous du journal de bord pour passer en revue vos activités et posez-vous les questions suivantes :

- Y a-t-il eu des moments où je me suis senti épuisé?

- Ces moments d'épuisement sont-ils liés à des activités qui demandent beaucoup d'énergie?
- Y a-t-il eu de longues périodes sans pause remplies d'activités qui demandent beaucoup d'énergie? Mon sommeil est-il troublé? Est-ce que je dors suffisamment?
- Est-ce que je dors toute la journée?
- Est-ce que je consacre suffisamment de temps à mon plaisir et à mon rétablissement?

En vous fondant sur les réponses à ces questions, essayez de déterminer quand vous devez vous ménager et quelles sont les activités prioritaires auxquelles vous voulez accorder votre temps. Essayez de planifier la semaine qui suit et évaluez vos progrès en cours de route.



LE SOMMEIL ET VOTRE SANTÉ



À n'en pas douter, la fatigue que vous ressentez durant la journée est étroitement liée à la qualité de votre sommeil. De la même façon, vos activités quotidiennes ont une incidence sur votre nuit de sommeil.

Cette section vous aidera à comprendre la relation entre la fatigue et le sommeil.



“« Je vis avec la polyarthrite rhumatoïde et l’arthrose depuis de nombreuses années. Pendant longtemps, il m’était très difficile de m’endormir, même quand j’étais fatiguée physiquement. J’ai appris à gérer mon sommeil en me couchant à peu près à la même heure tous les soirs, en évitant les aliments ou les boissons contenant de la caféine après 13 h et en prenant un supplément à base de plantes chaque soir. Après une journée très occupée ou stressante, je m’assure de prendre un bain chaud ou de faire jouer des enregistrements de sons de la nature; je me sens paisible en les écoutant. »”

- Sabine, bénévole active atteinte d’arthrose et de polyarthrite rhumatoïde

Le manque de sommeil

Si vous dormez moins de sept heures par nuit ou si vous ne dormez pas

bien, vous souffrez peut-être d'un manque de sommeil. Même s'il est vrai que certaines personnes ont besoin de moins de sommeil que d'autres, les études montrent qu'un sommeil insuffisant peut nuire à la santé.

Un manque de sommeil à long terme n'est pas qu'un simple désagrément; cela peut poser des risques importants pour la santé. À court terme, vous serez plus sujet aux accidents. Lorsque le manque de sommeil est persistant, votre santé peut en souffrir, car de nombreux systèmes de l'organisme ont besoin d'un sommeil adéquat pour fonctionner correctement. Si vous avez de la difficulté à dormir, parlez à votre médecin. Il pourra modifier votre médication si celle-ci contribue au problème, ou vous fournir des traitements pour vous aider à mieux dormir.

Référence: [Seconds Count - Sleep and Cardiovascular Disease](#) (en anglais)



CONSEILS POUR UNE BONNE NUIT DE SOMMEIL



VOUS AVEZ DES PROBLÈMES DE SOMMEIL ?

Les problèmes de sommeil peuvent affecter tous les aspects de votre vie et de votre santé. Si vous avez du mal à trouver un sommeil réparateur et de qualité, voici quelques conseils éprouvés scientifiquement

Étape 1

Respectez un horaire régulier



Les experts recommandent de se mettre au lit et de se lever à la même heure tous les jours, y compris les fins de semaine. Cette consigne peut être difficile à respecter, mais si vous avez de la difficulté à dormir, un horaire régulier aide votre corps à savoir quand il est temps de dormir et à s’y préparer.

Étape 2

Détendez-vous avant d'aller au lit



Imaginez que vous essayez de mettre un tout-petit au lit immédiatement après un jeu de tag. Préparer cet enfant à s'endormir s'avérerait probablement un défi. De même, si vous faites des activités qui demandent beaucoup d'énergie jusqu'à l'heure du coucher, il vous faudra un certain temps pour vous détendre et vous préparer au sommeil.

Étape 3

Éteignez les écrans



Certaines études montrent que la lumière vive émise par votre téléphone, votre ordinateur ou votre télévision peut retarder l'endormissement. Évitez les écrans pendant au moins une heure avant le coucher. Prenez un bain, faites des mots croisés, ou trouvez une autre façon de vous détendre.

Étape 4

Suivez une routine

Une routine du coucher régulière peut signaler à votre corps qu'il est l'heure de dormir. Atténuez les lumières et pratiquez une activité relaxante comme lire, écouter de la musique ou méditer.

Faites des essais jusqu'à ce que vous trouviez la routine qui vous convient.

Vous pouvez également écouter des balados de relaxation comme sur le site Web de [Passeport Santé](#).

Étape 5

L'alimentation et l'activité physique



Manger sainement et faire régulièrement de l'exercice peut améliorer votre sommeil. L'exercice vous procurera un sentiment de détente et de fatigue agréable à la fin de la journée, mais essayez de ne pas faire d'activité physique dans les heures qui précèdent le coucher. Trouvez une forme d'exercice qui vous convient et qui vous permet d'être actif sans aggraver votre arthrite.

Étape 6

Les siestes



Écoutez votre corps. Si vous faites une courte sieste dans l'après-midi et que cela vous donne l'énergie nécessaire pour passer une soirée productive et agréable, allez-y. Mais si vous avez du mal à dormir la nuit, peut-être devriez-vous éviter de faire des siestes pendant le jour, car celles-ci peuvent perturber davantage votre horaire de sommeil.

« Si je ne dors pas au moins 8 heures, je serai presque assurément fatiguée. Quand j'en suis capable, j'essaie de dormir 9 ou 10 heures, ce qui m'aide souvent beaucoup [...] Quand j'ai une poussée d'arthrite, j'ai besoin de plus de sommeil pour gérer la fatigue. Faire

des pauses ou de courtes siestes durant la journée peut m'aider, tout comme les médicaments et les techniques de méditation et de relaxation. »

Suzanne, atteinte d'arthrite inflammatoire

Étape 7

La caféine, l'alcool et la nicotine



La caféine et l'alcool peuvent nuire à la qualité de votre sommeil. En outre, les fumeurs ont plus de difficulté à s'endormir et se réveillent plus souvent durant la nuit que les non-fumeurs. Évitez de consommer de la caféine en après-midi et en soirée, et limitez votre consommation d'alcool. Parlez à votre fournisseur de soins de santé si vous avez besoin d'aide pour cesser de fumer ou de boire de l'alcool.

Étape 8

Créer des conditions favorables



Certaines études montrent que même une petite quantité de lumière peut perturber le sommeil. Couvrez les sources de lumière et assombrissez la chambre au moyen de rideaux épais afin de favoriser un réveil plus tardif le matin. Si vous êtes sensible au bruit, essayez de porter des bouchons pour les oreilles afin de réduire ou d'éliminer le bruit, ou masquez-le au moyen d'une machine à bruit blanc ou d'un ventilateur. La température doit être confortable de manière à favoriser le sommeil. Selon certaines études, une pièce légèrement fraîche serait plus propice au sommeil. Ouvrez ou fermez les fenêtres, au besoin. Assurez-vous que votre matelas est suffisamment ferme,

mais confortable. Utilisez une literie et portez des vêtements de nuit confortables. Si votre espace de vie le permet, réservez votre chambre à coucher au sommeil et à l'activité sexuelle. Cela veut dire pas de télévision!

Étape 9

Les idées qui défilent



Si vos pensées vous empêchent de dormir, gardez un petit carnet et un stylo à côté de votre lit pour pouvoir prendre des notes. Ainsi, vous aurez l'esprit tranquille et pourrez réexaminer vos préoccupations le lendemain matin. Selon de nombreux experts, si vous avez du mal à vous endormir, il est préférable de vous lever et d'aller dans une autre pièce pour vous détendre, méditer ou lire. Si vous n'arrivez pas à dormir, l'inquiétude qui en découle peut vous tenir éveillé : vous voulez associer votre lit au sommeil, et non à l'inquiétude.

Étape 10

La douleur



Si vous éprouvez de la douleur, parlez à votre médecin de la possibilité de prendre un analgésique avant d'aller au lit et essayez de vous organiser pour pouvoir en prendre une autre dose si la douleur vous réveille en pleine nuit.

Références: Arthritis Research UK, Arthritis Foundation, Société de l'arthrite, CBC.ca, National Sleep Foundation



© 2018 Société de l'arthrite. Tous droits réservés.

TENIR UN JOURNAL DU SOMMEIL



Si vous avez beaucoup de difficulté à dormir, essayez de tenir un Journal du sommeil. Cela vous aidera à cerner les

obstacles majeurs à votre sommeil. Si vous avez l'intention de demander de l'aide à votre médecin, apportez votre Journal du sommeil à votre prochaine consultation afin de pouvoir lui montrer les améliorations que vous avez déjà apportées à vos habitudes.

TABLEAU D'ACTIVITÉS Essayez de planifier les prochaines semaines et évaluez votre progrès en cours de route.

DATE:	MATIN (de minuit à midi)											APRÈS-MIDI (de midi à minuit)													
	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Lundi																									
Mardi																									
Mercredi																									
Jeudi																									
Vendredi																									
Samedi																									
Dimanche																									

Le Journal du sommeil vous aidera à consigner votre sommeil sur le plan de la quantité et de la qualité, ainsi qu'à cerner les éléments qui perturbent ou retardent votre sommeil et d'autres facteurs associés à un mauvais sommeil.



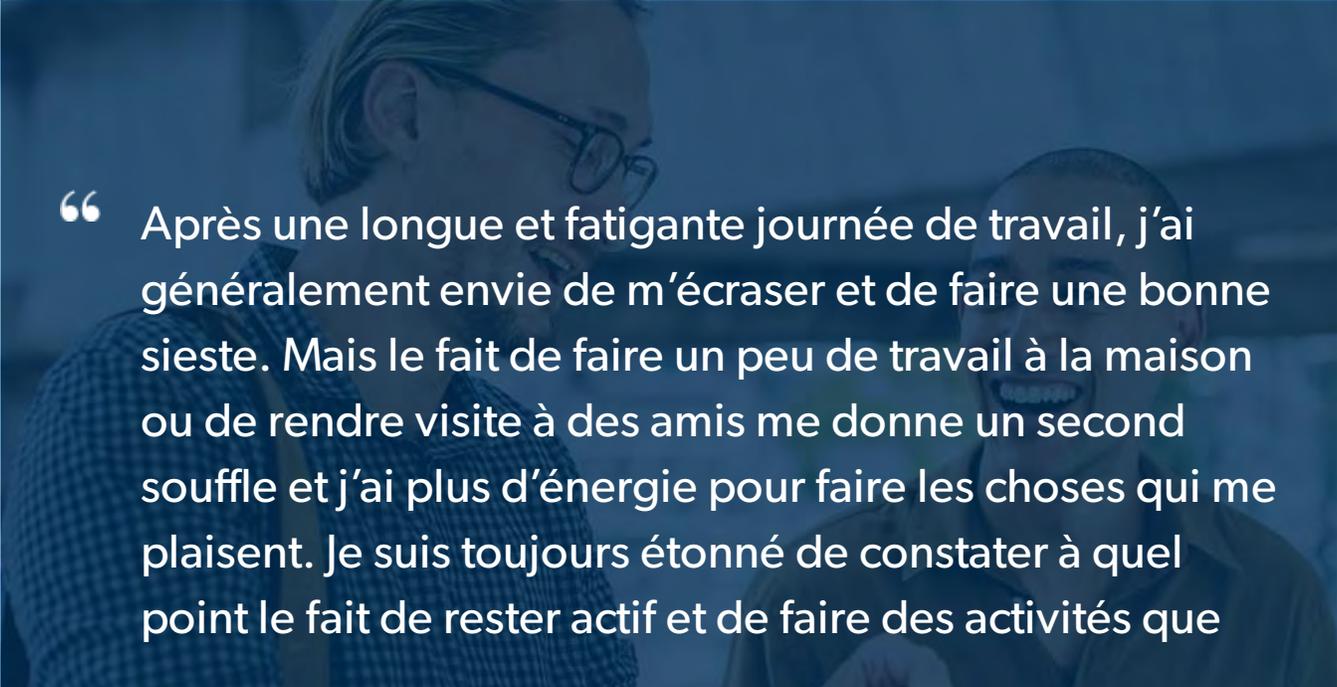
© 2018 Société de l'arthrite. Tous droits réservés.

FAIRE DE L'EXERCICE? MAIS JE SUIS ÉPUIsé!

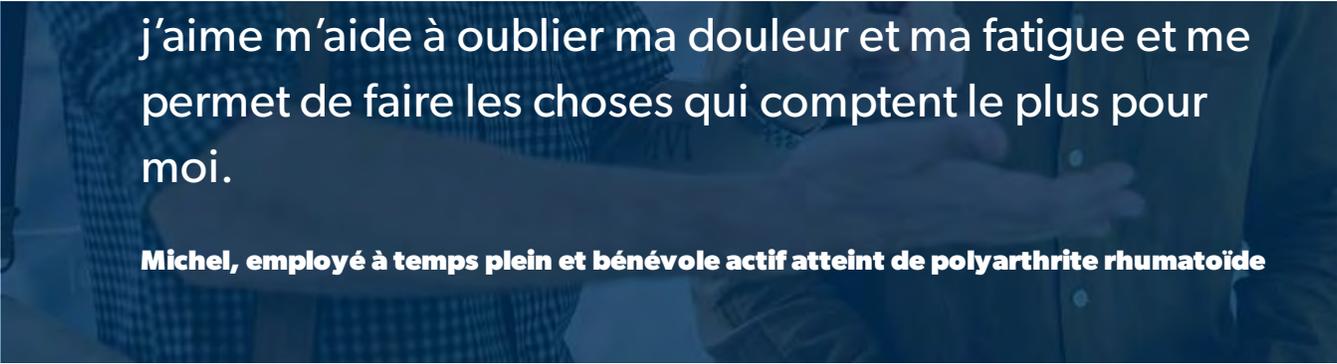


Si vous vous sentez fatigué, vous n'avez probablement pas du tout envie de faire de l'exercice. Bien qu'il ne soit pas recommandé d'aller au centre de conditionnement lorsque vous êtes épuisé, la recherche montre qu'ajouter plus

d'activité physique à votre routine peut atténuer la douleur, augmenter votre niveau global d'énergie et améliorer votre humeur. Commencez par une activité facile et augmentez votre endurance au fil du temps. Commencer un nouveau programme d'exercice peut être difficile au début, mais cela deviendra plus facile avec le temps. Cela dit, n'oubliez pas d'écouter votre corps. Mettez-vous au défi, mais ne vous poussez pas trop. Si vous ressentez de la douleur ou si un exercice est trop difficile, il se peut que vous deviez arrêter et essayer une autre activité ou faire les choses plus en douceur.



“ Après une longue et fatigante journée de travail, j'ai généralement envie de m'écraser et de faire une bonne sieste. Mais le fait de faire un peu de travail à la maison ou de rendre visite à des amis me donne un second souffle et j'ai plus d'énergie pour faire les choses qui me plaisent. Je suis toujours étonné de constater à quel point le fait de rester actif et de faire des activités que



j'aime m'aider à oublier ma douleur et ma fatigue et me permet de faire les choses qui comptent le plus pour moi.

Michel, employé à temps plein et bénévole actif atteint de polyarthrite rhumatoïde

LE CYCLE DE LA DOULEUR

La fatigue est à la fois une cause et un effet. Lorsque vous êtes fatigué, vous bougez moins, mais moins vous bougez, plus votre corps se fatigue facilement, ce qui peut mener à l'inactivité. Malheureusement, le manque d'activité affaiblit les muscles. Quand nos muscles sont faibles, ils se fatiguent rapidement et nos articulations travaillent plus fort, ce qui entraîne des douleurs articulaires, et peut nous rendre inactifs. Lorsque nous sommes moins actifs physiquement, nous avons tendance à prendre du poids. Cela augmente la pression sur nos articulations et rend les déplacements difficiles, ce qui nous pousse encore davantage à l'inactivité.

Ce cercle vicieux peut être difficile à briser. Mais nous sommes là pour vous aider.



© 2018 Société de l'arthrite. Tous droits réservés.

DEVENIR ACTIF



COMBIEN D'ACTIVITÉ DOIS-JE FAIRE? COMMENT COMMENCER?

Selon le *Guide canadien d'activité physique pour une vie active saine*, les adultes de tous les âges qui font 30

minutes d'activité physique d'intensité modérée presque tous les jours en retirent des bienfaits importants.

Cela ne veut pas dire que vous devriez tourner à plein régime dès la première journée! Si votre corps n'est pas habitué à bouger et que vous en faites trop, vous aurez probablement mal le lendemain et serez encore moins actif que d'habitude. Si vous vous sentez excessivement fatigué après une activité, vous en faites probablement trop, trop vite. La clé, c'est de commencer lentement et de se fixer des objectifs réalistes.

“ Si vous essayez quelque chose de nouveau (que ce soit un exercice ou quelque chose que vous avez toujours voulu essayer), n'oubliez pas d'y aller en douceur et de prendre votre temps. De cette façon, vous pouvez développer votre tolérance graduellement tout en vous assurant d'éviter douleur, la frustration, la fatigue supplémentaire ou le découragement qui peuvent survenir lorsque vous en faites trop.

Karine, ergothérapeute possédant une vaste expérience de la prise en charge de l'arthrite

SUIS-JE OBLIGÉ D'ALLER AU CENTRE DE CONDITIONNEMENT?

Certaines personnes aiment beaucoup aller à la salle d'entraînement. Suivre des cours, en particulier, peut être une occasion de socialiser, et leur régularité peut vous aider à rester sur la bonne voie.



« Qu'il pleuve ou qu'il neige, je suis toujours heureuse d'avoir fait l'effort d'assister à mon cours d'aquaforme. Je suis parfois fatiguée quand j'entre dans la piscine, mais l'exercice, le plaisir et l'atmosphère de camaraderie me donnent de l'énergie. »

- Anne, atteinte d'arthrite

L'exercice n'est qu'une des nombreuses formes d'activité physique. Jardiner, épousseter, sortir les poubelles et tondre la pelouse sont quelques exemples d'activités ou de tâches quotidiennes qui vous permettent d'être actif physiquement.

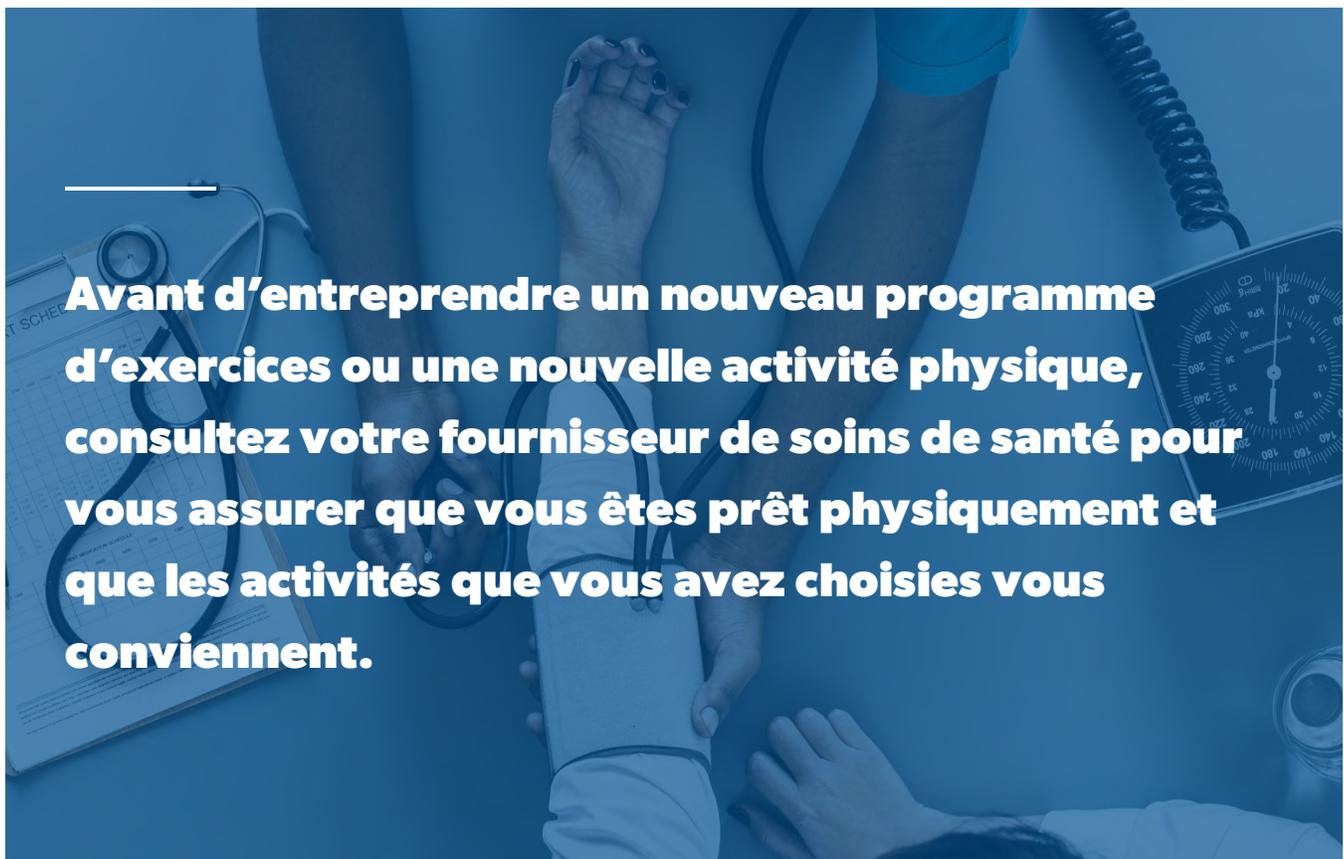
Il n'est toutefois pas nécessaire que l'activité physique soit une corvée. Vous pouvez aussi jouer à la balle dans votre cour, danser en écoutant la radio ou travailler dans le jardin. Si vous faites une forme d'activité physique que vous aimez vraiment, vous serez beaucoup plus susceptible de la pratiquer régulièrement.

Voici quelques trucs pour incorporer l'activité physique dans votre routine quotidienne :

- Si vous travaillez dans un bureau :
 - Au travail, faites fréquemment des pauses pour vous étirer.
 - Tenez-vous debout ou promenez-vous pendant que vous parlez au téléphone.
 - Au lieu d'envoyer un courriel, marchez jusqu'au poste de travail de votre collègue pour lui poser une question.

- Si vous avez une voiture :
 - Quand vous allez magasiner, stationnez-vous plus loin de l'entrée du centre d'achat.
 - Quand vous déchargez vos emplettes de la voiture, faites plus d'un voyage pour les entrer dans la maison.
 - Allez au dépanneur à pied au lieu de prendre la voiture.

- Prenez l'escalier au lieu de l'ascenseur les jours où vous n'avez pas mal aux genoux.
- Si vous prenez le transport en commun, descendez un arrêt avant votre destination.
- Si vous avez accès à un jardin, creuser, tailler, racler et désherber sont d'excellents moyens d'être actif.
- Allumez la radio et dansez pendant toute la durée d'une chanson.



Avant d'entreprendre un nouveau programme d'exercices ou une nouvelle activité physique, consultez votre fournisseur de soins de santé pour vous assurer que vous êtes prêt physiquement et que les activités que vous avez choisies vous conviennent.

AUTRES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

En plus de diminuer la fatigue, faire régulièrement de l'activité

physique et de l'exercice peut :

- renforcer vos muscles;
- accroître la solidité de vos os;
- réduire la raideur articulaire;
- accroître votre amplitude articulaire;
- améliorer votre capacité de réaliser vos activités de tous les jours;
- améliorer votre condition physique;
- améliorer votre sommeil;
- améliorer votre équilibre;
- réduire vos risques de chute;
- maintenir votre santé cardiaque;
- faciliter la perte de poids et réduire la pression sur vos articulations;
- améliorer votre capacité de gérer le stress.

RESSOURCES ADDITIONNELLES

LES 10 MEILLEURS EXERCICES

Faites tous les exercices 20 fois ou aussi souvent que vous en êtes capable

1 Rotation des chevilles

- Asseyez-vous bien droit, serrez les muscles abdominaux, gardez la poitrine haute et étirez les jambes devant vous.
- Pratiquez lentement 20 rotations des pieds dans un sens, puis dans l'autre. (Si vous avez de la difficulté, essayez de faire le même exercice une jambe à la fois.)



2 Élévation des talons et des orteils

- Asseyez-vous au bord d'une chaise ou d'un banc de manière à avoir les pieds à plat sur le sol.
- Levez les talons en baissant les orteils au sol et maintenez cette position pendant trois secondes.
- Reposez vos pieds à plat sur le sol, puis levez les orteils et gardez cette position pendant trois secondes.



3 Élévation des genoux

- Asseyez-vous bien droit au bord d'une chaise ou d'un banc.
- Levez un genou aussi haut que possible en gardant le dos droit et les abdominaux serrés. (Vous pouvez vous aider de vos mains.)
- Reposez lentement le pied sur le sol. (Important : Évitez de faire cet exercice si vous avez subi une arthropathie complète de la hanche.)



4 Élévation de la jambe avec mouvement de la cheville

- Asseyez-vous bien droit en serrant les abdominaux et en appuyant le dos contre le dossier de votre chaise. Redressez lentement le genou jusqu'à ce qu'il soit légèrement fléchi.
- Pointez les orteils devant, puis inversez le mouvement pour pointer les orteils vers le plafond.
- Baissez la jambe.
- Répétez l'exercice avec l'autre jambe.



5



Étirement des épaules

- Adoptez une bonne posture assise ou debout, les avant-bras serrés l'un contre l'autre devant le corps. (Important : Cette position de départ ne convient pas aux personnes atteintes d'ostéoporose.)
- Ouvrez les coudes en position « haut les mains », les paumes vers l'avant. Serrez les omoplates.
- Étirez les bras au-dessus de la tête, en gardant les coudes alignés avec le corps.

6 Extension des bras

- Tenez-vous bien droit en position assise ou debout, les coudes repliés le long du corps et les pouces pointant vers les épaules.
- Étirez les bras au-dessus de la tête.
- Si l'un de vos bras est faible, vous pouvez le soutenir en plaçant votre main sous le coude pour étirer le bras au-dessus de la tête.
- Baissez doucement les bras pour revenir à la position initiale.



7

Serrement des omoplates et étirement des poignets

- Joignez les paumes et les doigts.
- Étirez les bras vers l'avant en les joignant.
- Ramenez les mains vers la poitrine en écartant les coudes.
- Pressez les paumes l'une contre l'autre en les rapprochant de votre corps et contractez les omoplates.



8 Étirement des hanches et des mollets

- Tenez-vous debout bien droit, les pieds écartés à la largeur des épaules. Serrez les abdominaux et étirez les bras vers l'avant. Appuyez les mains contre un mur en gardant les coudes bien droits.
- Les épaules et les hanches alignées, placez un pied derrière vous.
- Fléchissez le genou du pied avant en maintenant le talon de l'autre pied au sol de manière à sentir un étirement dans le mollet de cette jambe. Tenez la position pendant 10 à 20 secondes en respirant profondément.
- Changez de jambe. (Important : Si vous n'arrivez pas poser le talon au sol, avancez légèrement le pied arrière.)



9 Glissement des doigts et rotation des pouces

- Asseyez-vous et posez les mains sur une table, les doigts pointant vers l'avant.
- Collez les pouces l'un contre l'autre.
- Faites ensuite glisser chaque doigt, un à un, vers le pouce.
- Une fois tous les doigts ramenés vers le pouce, levez les mains et reprenez-les dans leur position initiale.



10 La marche

- Marchez tous les jours. La marche permet d'étirer les muscles du dos et des jambes et de prévenir les raideurs articulaires dues à l'inactivité.
- Portez attention à votre posture; tenez-vous bien droit, la poitrine haute et les abdominaux serrés.

arthrite.ca

L'arthrite. Avant qu'elle prenne, donnez | Arthrite

Pour des idées d'étirements et d'exercices que vous pouvez faire n'importe où, téléchargez notre feuillet Les 10 meilleurs exercices, disponible en [français](#), [anglais](#), [cantonais](#), [tamoul](#) et [ourdou](#).



La [Société canadienne de physiologie de l'exercice \(SCPE\)](#) et l'[Agence de la santé publique du Canada \(ASPC\)](#) ont collaboré à l'élaboration des Directives canadiennes en matière d'activité physique afin de promouvoir une vie active saine auprès de la population canadienne. Vous pouvez télécharger les Directives pour les adultes de 18 à 64 ans [ici](#), et celles pour les adultes de 65 ans et plus [ici](#).



L'ALIMENTATION ET L'ÉNERGIE



Dans notre module d'apprentissage [Saine alimentation](#), on examine en détail tous les aspects de l'alimentation qui sont pertinents pour les personnes atteintes d'arthrite. Nous

nous concentrerons ici sur la relation entre le régime alimentaire et l'énergie.

Tout d'abord, le mot « régime » n'a pas à signifier qu'il faut se priver de tous les aliments qu'on aime. Si l'on parle de « régime » ici, c'est pour désigner les aliments qu'on mange. Certains ajustements que vous pouvez apporter à ce que vous mangez régulièrement peuvent avoir une incidence importante sur la quantité d'énergie dont vous disposez.

En fait, les gens qui suivent des régimes-chocs ou des régimes à la mode se sabotent parfois eux-mêmes en supprimant les aliments qui fournissent de l'énergie à leur corps. La façon dont vous réduisez le nombre de calories que vous consommez est importante : les protéines favorisent l'endurance, et les graisses saines produisent de l'énergie et permettent à votre corps de métaboliser les nutriments. Si vous limitez trop votre apport calorique, votre métabolisme peut ralentir, ce qui peut entraîner de la fatigue et des pensées brumeuses.



Est-ce que cela veut dire que le poids n'a pas d'importance? Non. Plus votre corps doit porter de poids, plus vos articulations et vos muscles doivent travailler fort, ce qui peut entraîner de la douleur et de la fatigue. En raison de la mécanique du corps, la pression sur les articulations de nos genoux lorsque nous marchons est en fait supérieure à notre poids corporel total. Par conséquent, même une

légère perte de poids peut avoir d'énormes bienfaits pour vos articulations.

Mais cela ne signifie pas nécessairement que vous devez manger moins et souffrir de faim. En réduisant le nombre de « calories vides » que vous consommez et en mangeant davantage d'aliments riches en nutriments, vous pourriez même finir par manger davantage.



LA GLYCÉMIE ET L'ÉNERGIE



Les types d'aliments que vous mangez contribuent grandement à votre niveau d'énergie. Vous avez sans doute

remarqué qu'une gâterie sucrée apporte un rapide pic d'énergie. Mais vous avez peut-être aussi remarqué que vous en payez le prix plus tard lorsque votre énergie est en chute libre et que vous vous sentez léthargique.

Notre corps transforme plus lentement les aliments riches en fibres, comme les fruits et légumes, les grains entiers et les légumineuses. Ces aliments n'entraînent pas une hausse et une baisse aussi brutales de la glycémie, ce qui signifie que votre énergie est plus stable. Ils vous permettent également de vous sentir rassasié plus longtemps.

Les fibres solubles, en particulier, ralentissent le processus d'absorption du glucose dans le sang. Les bonnes sources de fibres solubles comprennent :



- l'avoine;
- les légumineuses (haricots, pois, lentilles);
- l'orge;
- les graines de lin ou de chia que vous pouvez ajouter à vos aliments pour une portion de fibres solubles énergisante;

- les fruits (poires, pommes, bleuets, prunes, fraises, abricots, bananes, oranges, cerises, dattes, pêches, prunes, etc.);
- les légumes (panais, carottes, choux de Bruxelles, pommes de terre au four avec la peau, épinards, courges, haricots verts, choux, aubergines, patates douces au four, navets, brocoli, chou frisé et courgettes, etc.).

RESSOURCES ADDITIONNELLES

Notre module d'apprentissage *Saine alimentation* fournit de plus amples renseignements sur tous les aspects de la nutrition qui touchent les personnes atteintes d'arthrite.

ALLONS-Y



S'HYDRATER



Chaque cellule, tissu et organe dans le corps a besoin d'eau pour bien remplir son rôle. Nous perdons sans cesse de l'eau, lorsque nous allons aux toilettes, lorsque nous transpirons et même lorsque nous respirons. Nous perdons

encore plus d'eau quand nous faisons de l'exercice, quand il fait chaud ou quand nous faisons de la fièvre.

Quand il est déshydraté, c'est un peu comme si notre corps entrait en « mode survie ». Il essaie de retenir le plus d'eau possible pour protéger vos organes, ce qui entraîne somnolence et fatigue. Des maux de tête, de la confusion et d'autres symptômes peuvent également en résulter. Quand votre corps est bien hydraté, il fonctionne plus efficacement, vos articulations se portent mieux et vous avez plus d'énergie.

Référence : [American Academy of Family Physicians](#)



QUELLE QUANTITÉ D'EAU EST SUFFISANTE?

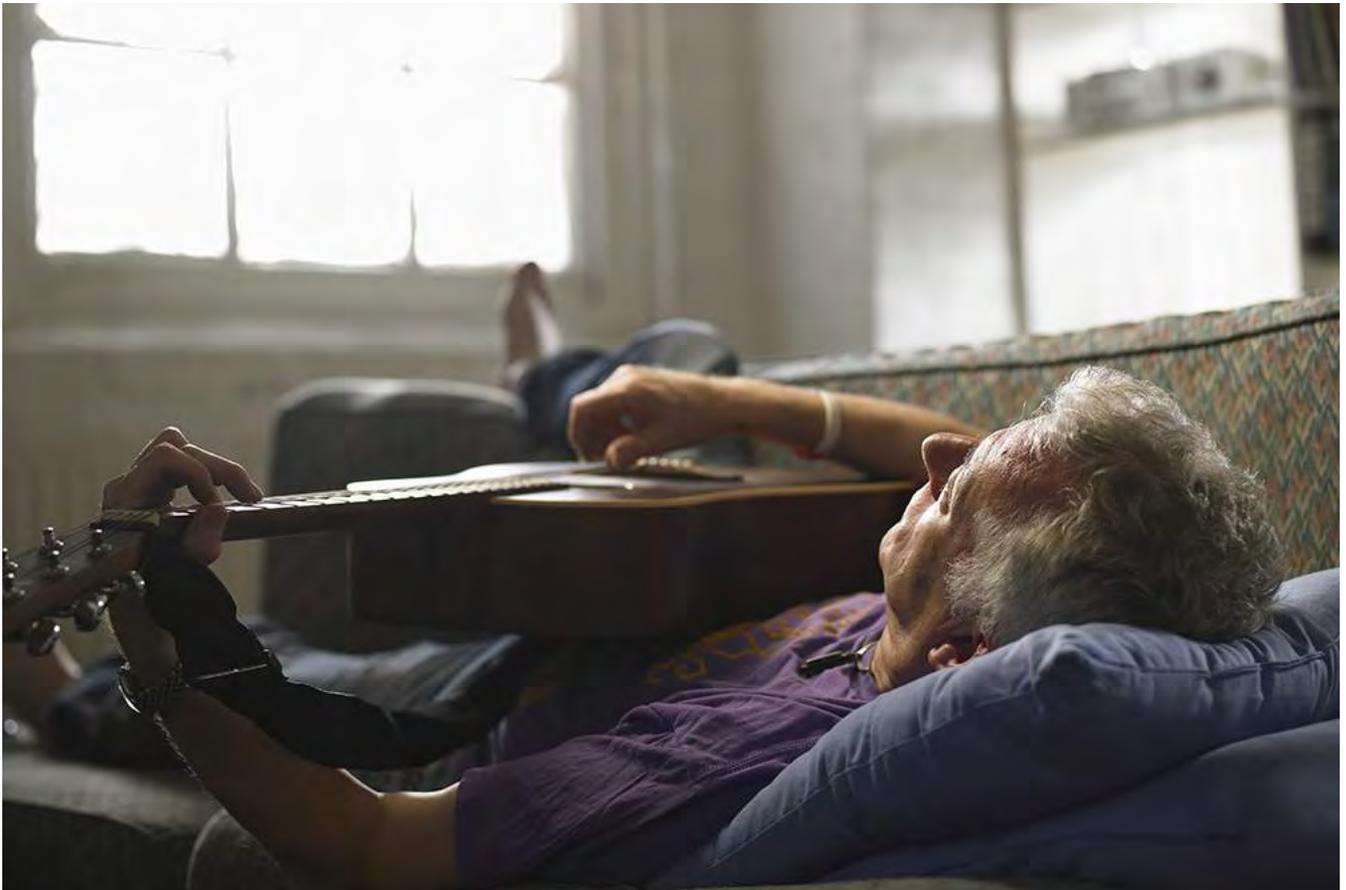
Vous avez sûrement déjà entendu dire qu'il faut boire huit verres d'eau par jour. C'est un bon conseil, mais tout le monde est différent. Pour savoir si vous buvez assez d'eau, jetez un coup d'œil à votre urine. Si elle est toujours sans couleur ou d'un jaune pâle, vous consommez probablement suffisamment d'eau. Si elle est foncée, vous êtes probablement déshydraté.

Référence : [American Academy of Family Physicians](#)



© 2018 Société de l'arthrite. Tous droits réservés.

LA FATIGUE ET L'HUMEUR



Notre cours [La santé mentale et le bien-être](#) contient plus d'information sur les problèmes liés au bien-être mental et émotionnel, aux maladies mentales et à la dépression. Même si vous pensez que la dépression n'est pas une

maladie à laquelle vous êtes prédisposé, il vaut la peine d'explorer ce court module, car son contenu pourrait vous surprendre.



“« Mes parents m’ont appris que lorsqu’on a un problème, il faut simplement foncer. Quand on m’a diagnostiqué la polyarthrite rhumatoïde à 36 ans, j’ai constaté que c’était plus facile à dire qu’à faire.

L’incertitude était écrasante, sans parler de la douleur et de la fatigue qui accompagnaient la maladie. Ayant toujours été indépendante, j’ai lutté pour conserver cette indépendance et garder espoir en l’avenir. Le diagnostic a entraîné tellement de pertes : le travail, la vie sociale et les relations en ont tous fait les frais, et ces éléments avaient tous contribué à définir qui j’étais. Mais mon médecin de famille m’a donné quelques conseils. Il m’a dit que je pleurais la perte d’activités que je ne pouvais plus faire physiquement et que je retrouverais le moral lorsque je trouverais de nouvelles activités que je serais en mesure de faire. Je devais être plus indulgente avec moi-même. C’était il y a 20 ans. Ma vie n’a jamais été la même, mais tout est bien qui finit bien. En faisant preuve

d'un peu de patience et de courage, je suis devenue une meilleure personne que celle que j'étais avant. »"

- Catherine, propriétaire d'entreprise et bénévole active



© 2018 Société de l'arthrite. Tous droits réservés.

SAVOIR RECONNAÎTRE LES SIGNES



Il est normal de ressentir un choc lorsque l'on reçoit un diagnostic de maladie chronique comme l'arthrite. Les idées noires, la tristesse et une humeur grincheuse ou maussade sont des symptômes courants chez les gens qui

vivent avec la douleur chronique, des problèmes de mobilité ou d'autres défis permanents. Ces sentiments peuvent miner la motivation à bouger et contribuer à la fatigue. Si vous souffrez de dépression et que vous ne faites rien pour vous en sortir, vous entrerez dans un cycle permanent de douleur et de fatigue.

Parfois, nous pouvons être déprimés sans même nous en rendre compte. Voici quelques-uns des symptômes les plus courants (une personne peut présenter tous ces symptômes ou seulement quelques-uns d'entre eux). Si vous pensez souffrir de dépression, parlez-en à votre professionnel de la santé. Il pourra vous aider à prendre soin de votre bien-être émotionnel.



- Perte d'intérêt pour les amis ou pour les activités qui sont habituellement perçues comme agréables
- Diminution ou augmentation inhabituelle de l'appétit
- Apparence ou soins personnels négligés
- Confusion
- Incapacité à se concentrer
- Accidents fréquents
- Isolement ou repli sur soi
- Difficulté à dormir ou tendance à trop dormir
- Perte de poids ou prise de poids non intentionnelle
- Sentiment général de tristesse ou engourdissement
- Crises de larmes fréquentes

- Perte d'intérêt pour les relations sexuelles ou l'intimité
- Pensées suicidaires
- Faible image de soi ou estime de soi
- Disputes fréquentes, tendance à s'emporter
- Fatigue ou épuisement



Des outils en ligne ont été créés pour aider les gens à évaluer leurs symptômes, mais comme le souligne le site Web de l'Association canadienne pour la santé mentale : « Ces outils ne sont que des guides. Aucun test n'est exact à 100 %. Quel que soit le résultat, toute personne qui a des préoccupations devrait consulter un professionnel de la santé. »

Si vous voulez passer un test pour évaluer vos symptômes en ligne, vous pourriez essayer l'[outil d'évaluation en ligne de Here to Help](#) (en anglais). Il ne prend que quelques minutes.

Faites le test et examinez vos résultats. Si ceux-ci vous inquiètent, notez-les pour en discuter avec votre professionnel de la santé.



© 2018 Société de l'arthrite. Tous droits réservés.

COMPOSER AVEC UNE HUMEUR MAUSSADE



La dépression peut être grave, et l'aide d'un professionnel ou de médicaments peut être nécessaire. Si vous vous sentez malheureux depuis un certain temps ou si vous envisagez de vous faire du mal, il est TRÈS important que

vous parliez à votre médecin. Il y a de nombreux traitements contre la dépression clinique ou grave. Cependant, si vos idées noires sont temporaires, voici quelques trucs que vous pouvez essayer :

- Vous faire plaisir; Vous gâter;
- Faire de l'exercice; Faire une promenade ou étirer vos muscles et vos articulations;
- Nouer des liens avec autrui; Appeler un ami ou un membre de la famille et prévoir une activité;
- Faire des plans pour un événement spécial;
- Faire quelque chose de gentil pour quelqu'un; Faire du bénévolat ou donner un coup de main à un voisin âgé.

Si vous avez de la difficulté à composer avec la douleur ou le stress causés par l'arthrite, il pourrait être utile de nouer des liens avec d'autres personnes qui souffrent d'arthrite et qui ont vécu des expériences similaires. Vous pourriez trouver un groupe de discussion en ligne, un groupe de soutien communautaire ou une page de médias

sociaux où vous pouvez partager vos expériences. Parfois, le simple fait de savoir qu'il y a d'autres personnes qui comprennent ce que vous vivez peut alléger votre fardeau.



LES DISCOURS INTÉRIEURS CONSTRUCTIFS

Notre discours intérieur consiste en toutes ces choses que nous avons

l'habitude de nous dire. Nous en avons tous un, que nous en ayons conscience ou non. Un discours intérieur qui n'est pas constructif peut nous donner l'impression que la vie est pénible et avoir pour effet de perpétuer le cycle de la douleur et de la fatigue. Il est utile et important d'apprendre à transformer son discours intérieur négatif en discours intérieur constructif. Évidemment, vous ne pouvez pas faire disparaître vos problèmes par le seul pouvoir de la pensée, mais donner un ton légèrement plus constructif aux histoires que vous vous racontez peut avoir une incidence importante sur ce qui vous semble possible.

EXEMPLES

Au réveil, avant d'aller travailler

Discours négatif : « C'est si dur de se lever. Tout ce que je veux, c'est de rester au lit. Je me sens dépassé par tout ce que je dois faire aujourd'hui. »

Discours constructif : « C'est difficile de se lever, mais je sais que ce sera plus facile une fois que j'aurai commencé ma journée. J'ai beaucoup de choses à faire aujourd'hui, mais je dois simplement m'attaquer à une chose à la fois et faire mon possible. Je trouverai un moyen de m'en sortir, et si c'est trop, je demanderai de l'aide ou remettrai une partie de mes tâches à plus tard. »





Au sujet de l'exercice

Discours négatif : « Je sais que je suis censé faire de l'exercice, mais j'en suis tout simplement incapable. Je me sens fatigué rien qu'à y penser. Je ne peux plus jouer au tennis ou courir comme avant, et je sais que je finirai par souffrir, peu importe ce que j'essaie. »

Discours constructif : « Si je commence par de petits pas et que je vois comment les choses se passent, ce sera mieux que de ne rien faire. Je pourrais commencer en douceur en prenant la voiture jusqu'au club de jardinage et en y faisant une promenade. Si je me sens fatigué, je pourrai m'asseoir et regarder les fleurs pendant que je me repose. »

“ Sachez que la dépression est un fait de la vie, mais qu’il est possible de la combattre. Personne n’est à l’abri de la maladie, qu’elle soit mentale ou physique. Il n’existe pas qu’une seule cause à la dépression. Elle peut être déclenchée par un traumatisme, un déséquilibre biochimique, ou encore par des expériences particulièrement négatives. Les antécédents familiaux peuvent aussi se traduire par une prédisposition à la dépression. Il existe par ailleurs un lien direct entre la douleur chronique et la dépression. La volonté de reconnaître la maladie, la conscience de soi, l’apprentissage autonome, une intervention précoce, l’acceptation et le traitement sont les premières étapes sur le chemin du rétablissement.

Dave Gallson, directeur général adjoint national, Société pour les troubles de l’humeur du Canada



LA FATIGUE ET LA DOULEUR



La douleur chronique ou persistante est un problème que connaissent la plupart des gens atteints d'arthrite. Même si vous avez l'impression que vous ne pouvez rien y faire, il existe des stratégies que vous pouvez mettre en pratique pour réduire votre douleur et vous aider à la gérer.

Notre module d'apprentissage Gérer la douleur chronique examine la douleur, ses causes et les façons de composer avec elle. Cette section fera un survol de l'information qui y est présentée.



La douleur réside-t-elle seulement dans la tête?

Eh bien, techniquement, oui. La douleur provient de différentes parties du corps, mais elle siège dans votre cerveau. Les signaux de douleur sont envoyés au cerveau par des terminaisons nerveuses dans les articulations, les muscles et les autres tissus, en passant par la moelle épinière. Le cerveau est l'organe qui perçoit la douleur.

Cela signifie que votre esprit peut vous aider à gérer la douleur même si celle-ci est réelle et que vous ne pouvez pas simplement la faire disparaître par le pouvoir de la pensée. Les recherches ont démontré qu'il est possible de changer la façon dont votre cerveau perçoit la douleur et y réagit.



LE CYCLE DE LA DOULEUR



Pour gérer la douleur, il faut d'abord arriver à en comprendre le cycle.



La douleur peut être associée à au moins cinq facteurs :

- les troubles physiques causés par une blessure, une maladie ou une intervention chirurgicale (douleur causée par la maladie);
- la tension musculaire (qui est parfois une réaction du corps servant à protéger les articulations blessées);
- le stress psychologique comme la peur, la colère et la frustration;
- la dépression et autres émotions ou sentiments négatifs;

- la fatigue causée par la maladie ou l'inactivité.

Lorsque l'on comprend le cycle de la douleur, on se rend compte qu'il y a de nombreuses façons de le briser.



© 2018 Société de l'arthrite. Tous droits réservés.

TECHNIQUES DE GESTION DE LA DOULEUR



STRATÉGIES DE GESTION DE LA DOULEUR

Notre cours *Gérer la douleur chronique* examine la science de la douleur et recommande des techniques pour la gérer. Voici quelques idées.

Étape 1

La distraction



Nos esprits ont de la difficulté à se concentrer sur deux choses à la fois. Avez-vous déjà frotté votre coude vigoureusement après vous l'être cogné? Nous faisons cela instinctivement parce que la sensation causée par le frottement perturbe le signal de la douleur en distrayant notre cerveau. Certains infirmiers ou certaines infirmières vous pinceront ou vous remueront la peau lors d'une injection. Cela a pour but de détourner votre attention de la douleur.

Quand nous souffrons, notre instinct nous dit de tout arrêter. Parfois c'est nécessaire, mais souvent c'est contre-productif. Vous avez probablement remarqué que lorsque vous faites quelque chose que

vous aimez vraiment, comme lire un bon livre ou passer du temps avec des amis, ou lorsque vous devez vraiment vous concentrer, par exemple pour résoudre une énigme ou monter une étagère en suivant des instructions complexes, vous avez tendance à remarquer un peu moins votre douleur. Elle est toujours là, mais votre cerveau ne pense pas qu'à elle.

Faites des expériences pour cerner les choses qui aident à vous distraire. Dressez une liste. Cela ne guérira pas votre douleur, mais ça peut vous aider à y faire face.

Étape 2

La relaxation musculaire



La douleur peut causer de la tension musculaire, laquelle peut engendrer encore plus de douleur. Essayez un programme de relaxation guidée. Lorsque les muscles sont moins tendus, il est plus facile et moins douloureux de bouger les articulations. La relaxation permet de relâcher la tension dans tout le corps et améliore le sommeil. Voici quelques-uns de nos programmes préférés de relaxation guidée.

Étape 3

Réduire le stress



11:30

Vous pouvez également apaiser la douleur en réduisant votre niveau de stress. Il y a plusieurs moyens d'y arriver, comme pratiquer des exercices de respiration profonde ou écouter un programme d'imagerie guidée. Pour ce genre d'exercice comme pour bien d'autres choses, l'usage rend maître. Cliquez sur le triangle ci-dessus pour faire jouer le programme audio d'imagerie guidée « Sunrise at the Ocean » (en anglais).

Utilisation autorisée. Tous droits réservés 2013, Candi Raudebaugh, Inner Health Studio
<http://www.innerhealthstudio.com>

Étape 4

Faire les choses autrement



Il peut être utile de connaître les bases de la mécanique corporelle. Les grosses articulations peuvent supporter davantage de poids que les petites. Essayez d'ouvrir une porte avec votre hanche et votre épaule plutôt qu'avec votre main. Au lieu de porter un sac à main au poignet, portez une bourse ou un sac à bandoulière sur l'épaule, ou encore, utilisez un sac à dos.

Référence : « Think Ahead: How to manage pain and fatigue »

Étape 5

Vous renseigner et demander de l'aide



Apprendre à composer avec la douleur n'est pas chose facile. Cependant, en apprenant le plus de choses possible sur le type de douleur qui vous assaille et en travaillant activement avec votre équipe de prise en charge, vous pourrez reprendre le contrôle de votre vie. Bon nombre de personnes et d'organisations sont là pour vous aider, y compris des médecins spécialistes, un pharmacien, des organisations communautaires, des amis, de la famille et la Société de l'arthrite.

Sachez profiter de l'aide, des conseils, de l'expertise et de

l'expérience des membres de votre équipe soignante en posant des questions et en apprenant à utiliser toutes les ressources disponibles.

Mise en garde

Même s'il peut être utile de vous distraire de la douleur, ne faites pas abstraction de cette dernière. Elle est un signal que votre corps envoie au cerveau pour protéger les articulations endommagées ou les muscles et tendons endoloris. La douleur peut être causée par nos actions (p. ex. lorsque nous en faisons trop) ou par notre inaction (p. ex. lorsque nous ne faisons pas d'exercice). Le processus morbide en soi peut aussi causer de la douleur. Si vous ressentez une douleur nouvelle ou aiguë, faites-le savoir à votre médecin!

Pour de plus amples renseignements à ce sujet, visitez notre module *Gérer la douleur chronique*.

ALLONS-Y

“ En tant que personne souffrant d'arthrite et ayant des antécédents de maux de dos, y compris de coup de fouet cervical, j'ai appris

que la fatigue contribue énormément à la douleur chronique. La gestion de la fatigue contribue grandement à transformer notre expérience de la douleur. J'ai découvert que je devais emprunter plusieurs moyens pour gérer ma fatigue. [Pour mieux dormir la nuit,] je devais améliorer mon hygiène du sommeil et créer un environnement consacré uniquement au sommeil, je devais perdre du poids et je devais utiliser une machine CPAP pour réduire mon apnée du sommeil. (Mon apnée du sommeil s'est améliorée quand j'ai perdu du poids.) Je devais aussi m'assurer de faire suffisamment d'exercice pour me sentir fatigué [à l'heure du coucher] et je devais améliorer ma santé cardiovasculaire. (Les activités aquatiques m'ont aidé à partir du bon pied.) J'ai aussi constaté que j'aimais prendre des bains chauds! L'adoption d'une approche de gestion de la fatigue axée sur l'action a changé mon expérience de la douleur et m'a permis d'améliorer mon état de santé général. La recherche actuelle appuie de nombreuses façons différentes de gérer la fatigue et la douleur.

Marc White, directeur général, Canadian Institute for the Relief of Pain and Disability



RESTEZ EN CONTACT



Merci de prendre quelques minutes pour répondre à [notre sondage](#).

Vos commentaires nous aideront à continuer d'améliorer nos programmes pour que vous, et d'autres Canadiens, appreniez à mieux prendre en charge votre arthrite.



Inscrivez-vous au [bulletin électronique Rayonnez](#) pour recevoir des conseils en matière de santé et de bien-être, trucs de prise en charge personnelle, histoires inspirantes, et bien plus encore pour vous aider à vous épanouir malgré l'arthrite.



© 2018 The Arthritis Society. All Rights Reserved.