



CONVERSATIONS SUR **L'ARTHRITE**

Fatigue et arthrite : trouvez votre rythme

Par Marie-Michèle Bertrand,
ergothérapeute

11 février 2026



Conférencière



Isabelle Robillard

Gestionnaire, Mission
Société de l'arthrite du Canada
(modératrice)



Marie-Michèle Bertrand

Ergothérapeute,
auteure et conférencière
(conférencière)

Conseils pour le webinaire

- Utilisez l'icône Questions-Réponses pour soumettre vos questions aux présentateurs. Certaines seront choisies pour la période de questions en direct à la fin du webinaire.
- Cliquez sur l'icône Converser pour communiquer avec d'autres participants et le modérateur de la Société de l'arthrite du Canada.
- Si vous éprouvez des difficultés techniques, écrivez à : info@arthrite.ca

The image shows a webinar interface for 'SOCIÉTÉ Arthrite CANADA'. At the top, a green status icon is visible. Below it, the Arthrite Canada logo is centered. At the bottom, there are two main interaction buttons: 'Converser' (with a speech bubble icon) and 'Questions-Réponses' (with a question mark icon). Below these buttons is a dark bar containing 'Conversations sur l'arthrite', 'Audio Settings', and small icons for 'Chat' and 'Q&A'. A yellow callout box at the top right points to a red dot on the top bar, stating: 'Cliquez sur le point rouge pour quitter les Q-R ou le clavardage'. A yellow callout box at the bottom right points to the 'Questions-Réponses' button, stating: 'Cliquez sur l'une de ces icônes pour soumettre une question ou clavarder'. A yellow callout box on the left points to the 'Conversations sur l'arthrite' button, stating: 'Cliquez ici pour accéder à vos paramètres audio'. On the right side, a separate window titled 'Q&A' is shown, containing the text: 'Welcome to Q&A', 'Questions you ask will show up here. Only host and panelists will be able to see all questions.', and a text input field labeled 'Type your question here...'.



**Facteurs influençant
l'énergie**



**Impact d'une
condition chronique**



**Stratégies de gestion
de l'énergie**



Types de récupération



Q : Quels sont les mécanismes qui expliquent la fatigue lorsqu'on vit avec l'arthrite ?

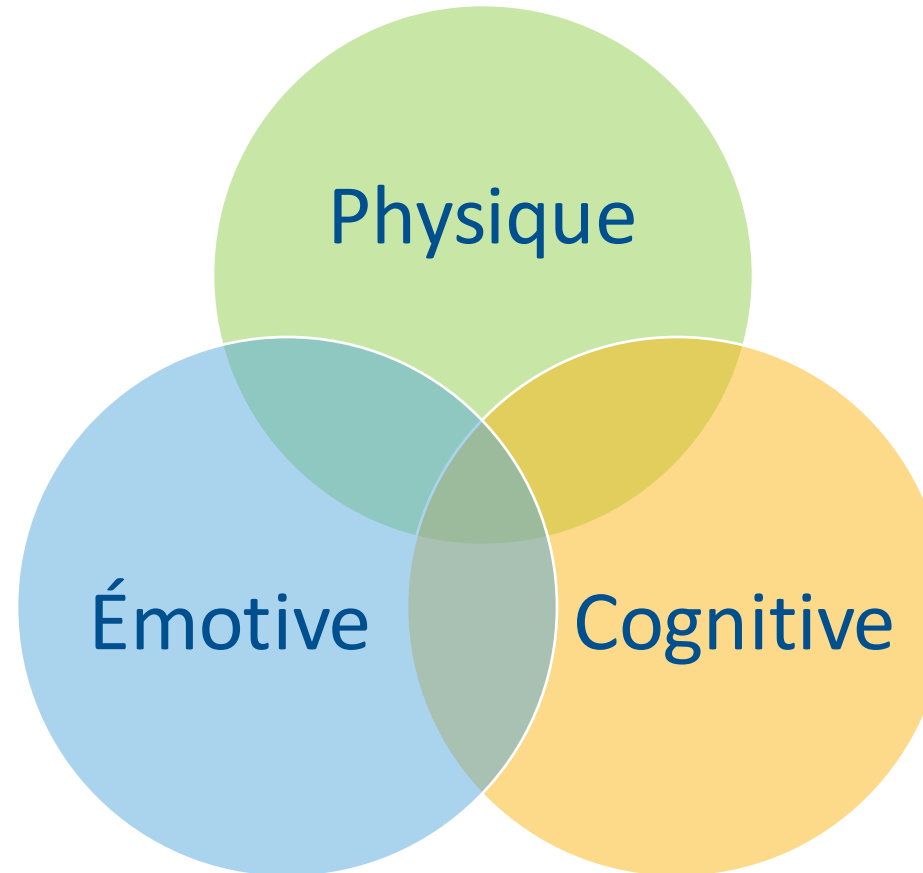
Quelques statistiques :

- Plus de **80 %** des personnes atteintes d'arthrite inflammatoire indiquent qu'une **fatigue extrême** perturbe souvent leur vie.¹
- Les personnes qui souffrent d'arthrite disent souvent que la douleur est plus facile à gérer que la fatigue.¹
- En plus de la fatigue, au moins 70 % des personnes atteintes d'arthrite souffrent d'insomnie.¹
- L'arthrose est la forme d'arthrite la plus répandue. Elle présente un risque de **comorbidité accrue** (ex: associée à des problèmes de santé comme l'obésité, l'hypertension, les maladies cardiaques ou le diabète).²

Source 1 : <https://www.arthritisresearch.ca/un-regard-sur-les-coulisses-de-la-vie-avec-larthrite/>

Source 2 : <https://www.clsa-elcv.ca/fr-ca/our-approved-projects/arthritis-in-aging-canadians-prevalence-and-impact-in-the-population/>

L'énergie est :



→ Jusqu'à **70 %** des personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde déclarent souffrir d'anxiété et **38 %** indiquent souffrir de dépression.

Source : <https://www.arthritisresearch.ca/un-regard-sur-les-coulisses-de-la-vie-avec-larthrite/>

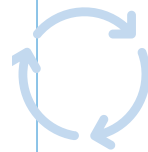
La fatigue est multifactorielle.



Processus inflammatoire



Sommeil altéré



Cercle vicieux de
déconditionnement et/ou
dépassement des tolérances



Préoccupations énergivores



Facteurs environnementaux



Impacts des habitudes de vie

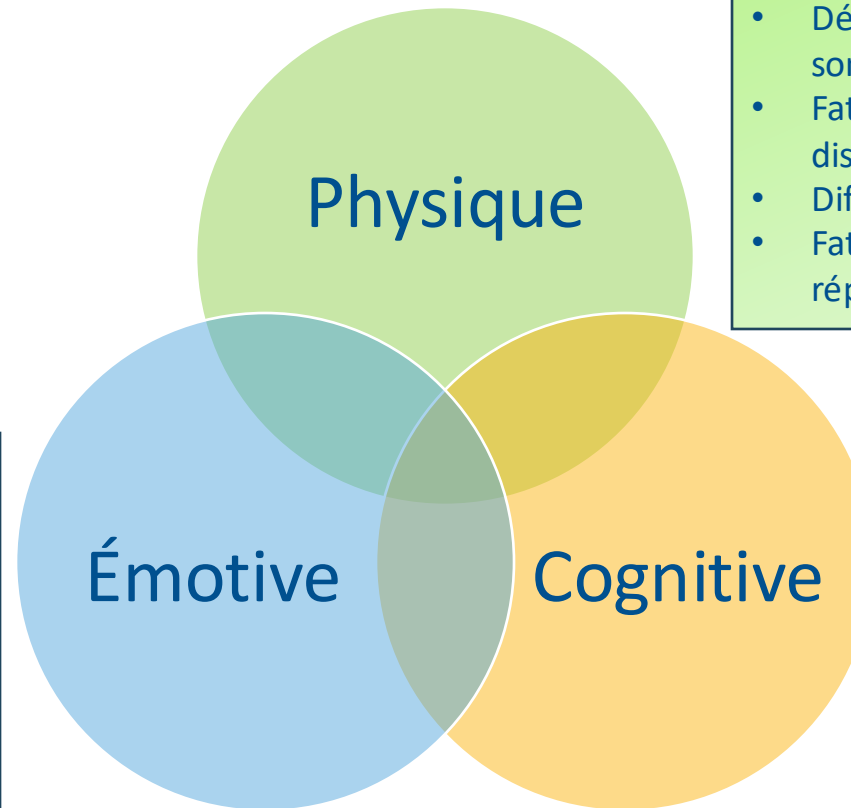


Comorbidité et médication



Q : Comment la fatigue d'une condition chronique influence-t-elle le quotidien?

Exemples de fatigue au quotidien :

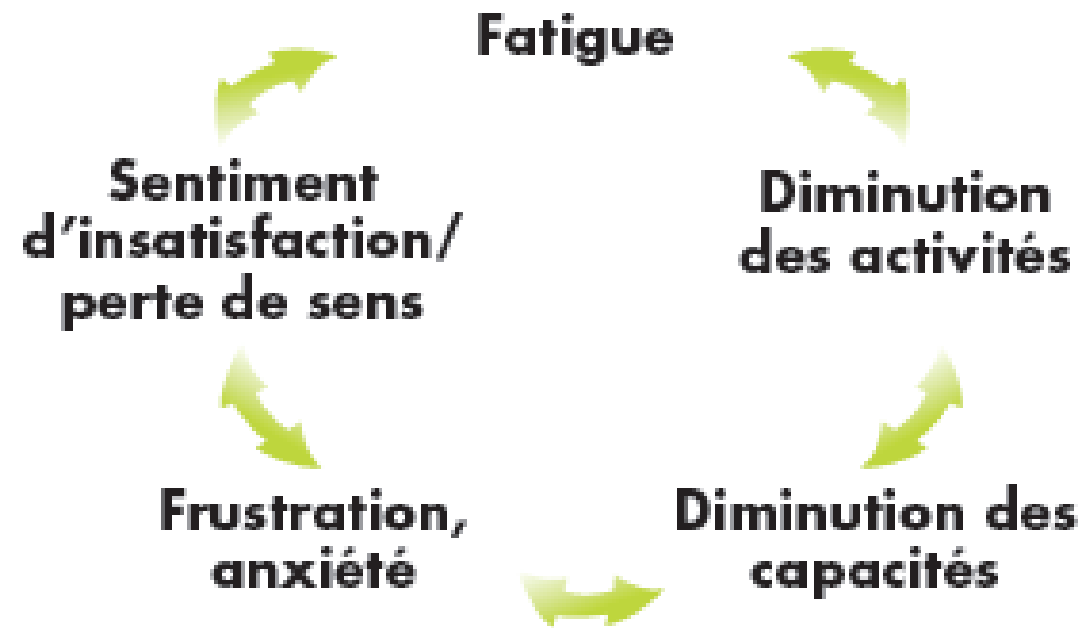


- Dilemme de planification des journées
- Deuils des capacités
- Batterie sociale réduite
- Symptômes anxieux et dépressifs (ex: crainte d'une baisse d'énergie à venir, hypervigilance, isolement)

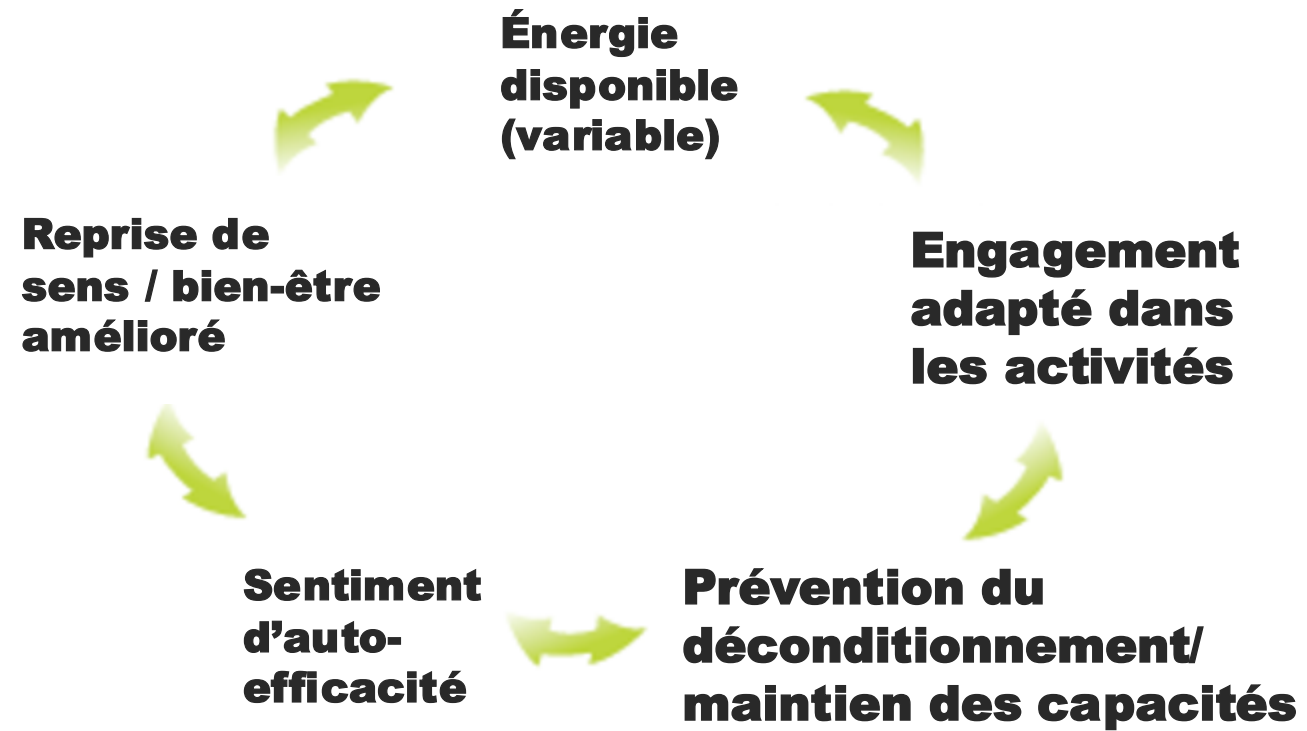
- Démarrage lent au réveil / sensation de sommeil non-récupérateur
- Fatigabilité rapide, cumulative et/ou disproportionnée à l'effort
- Difficulté à maintenir une posture
- Fatigue après de petites manipulations répétées

- Concentration réduite (aux conversations, à la lecture, à compléter une tâche)
- Sensation de brouillard cognitif (ex: tête lourde)
- Prise de décision énergivore
- Mémoire de travail limitée (oublis, difficulté à suivre le fil conducteur et planifier)

Le cycle de la fatigue :



Le cycle de la gestion de l'énergie :





Q : Comment gérer son énergie?

Points-clés:

Stratégies protectrices	À éviter
Dosage de l'activité	Repousser les limites
Alternance activité – repos	Performer malgré la fatigue
Respect des signaux corporels	Ne pas s'ajuster / être rigide
Adaptation/simplification/ajustement des tâches	

Saines
habitudes de
vie

Planification
et
organisation

Point de focus
et discours
intérieur

Adaptation
consciente

Saines habitudes de vie

Activité physique :

- Marche
- Étirements
- Loisir doux selon intérêt (ex: yoga adapté, tai-chi, aquaforme)
- Intégrer des mouvements fonctionnels (ex: alterner de positions dans la journée)

Alimentation :

- Saines habitudes de prise de repas (ex: régularité des heures de repas)
- Aliments variés et soutenant
- S'hydrater régulièrement

Sommeil :

- Hygiène de sommeil (ex: routine d'heures régulières)
- Prévenir l'épuisement au coucher
- Activités apaisantes avant le coucher
- S'exposer le jour à la luminosité et réduire la luminosité le soir
- Avoir un cadre d'utilisation des écrans

Socialiser:

- Être en relation ("ÊTRE AVEC") sans être constamment dans l'action ou la performance ("FAIRE")
- Nommer ses attentes, ses limites et ses besoins à ses proches
- Avoir des stratégies facilitantes de communication (ex: message vocal, appels courts, rencontres planifiées)

Planification et organisation

Anticiper (mais pas trop!) plutôt que réagir:

- S'attendre à de possibles fluctuations et s'ouvrir à l'idée de s'y ajuster
- Éviter la surcharge en prévoyant de la marge de manœuvre:
 - Intégrer des pauses planifiées et des moments tampons dans l'horaire
 - Ajuster le plan en fonction des signaux/drapeaux
- Planifier les activités en fonction des moments de la journée où l'énergie est la plus élevée
- Avoir des aliments soutenant disponibles pour les moments avec moins d'énergie

Prioriser l'essentiel :

- Identifier les activités prioritaires et significatives
 - Pas uniquement dans le "faire", mais aussi dans l'"être"
 - Considérer la notion de plaisir
- Différencier ce qui est nécessaire de ce qui peut être reporté, délégué ou simplifié

Fractionner les tâches:

- Diviser les activités énergivores en étapes plus courtes
- Alternier les types de tâches et les périodes de repos (méthode sandwich)
- S'arrêter avant l'apparition d'une fatigue importante (repos préventif)
- Prévenir l'effet yoyo du dépassement des tolérances

Structurer le temps et l'environnement :

- Organiser l'espace pour réduire les déplacements et les efforts inutiles
- Alléger la charge mentale en utilisant des routines, listes ou outils visuels

Point de focus et discours intérieur

Porter attention à son discours intérieur :

- Repérer les phrases énergivores (ex: "Je devrais être capable" et "Il faut que ")
- Identifier un discours plus ajusté et nuancé
- Se poser la question : est-ce que cette phrase m'aide ou m'épuise?
- Se parler comme à une personne chère vivant la même situation

Avoir des phrases d'ancrage, tel que :

- Mon corps me parle, je l'écoute.
- Respecter mon énergie, c'est prendre soin de moi.
- Mon énergie fluctue, mais ma valeur ne fluctue jamais.

Insérer des petits bonheurs :

- Nourrir l'énergie émotionnelle sans coût physique élevé
- Planifier des actions concrètes intentionnellement et pas seulement quand il reste de l'énergie

Faire un bilan des fiertés/gratitudes de la journée :

- Déplacer le focus du "pas assez fait" vers le "suffisamment fait"

Adaptation consciente

Ajuster les routines via le concept du *slow living* :

- Prendre plus de temps au levé
- Éviter les routines compressées et prévoir des temps de transition
- Préparer les vêtements et le matériel (ex: table à déjeuner) la veille si aidant

Se permettre d'ajuster ses façons de faire:

- Choisir des vêtements faciles à enfiler et à entretenir
- Utiliser du matériel (ex: de coiffure) léger et ergonomique
- Fractionner les étapes (ex: couper les légumes un jour, les cuisiner un autre)
- Utiliser des stratégies compensatoires (ex: aliments congelés, pré-coupés par l'épicier)
- Se permettre de faire certaines tâches en position assise (ex. : peler des légumes, plier des vêtements)
- Simplifier les menus (ex: alléger une recette complexe, trouver une variante)
- Se permettre de partager et déléguer certaines tâches

C'est d'intégrer la réflexion : Quelles sont les autres façons de faire? Lesquelles je me permets d'essayer?

Donc la gestion de l'énergie n'est pas :

- de faire moins (~~pour s'empiler de l'énergie~~)
- pour en faire plus (~~"en respectant les recommandations, je pourrais ensuite en faire plus"~~)

mais c'est de faire différemment pour mieux s'écouter, se respecter et s'ajuster aux fluctuations.

C'est de trouver son rythme du moment présent.



Q : Comment se reposer efficacement?

Récupération mentale

Récupération spirituelle

Récupération physique

Récupération sociale

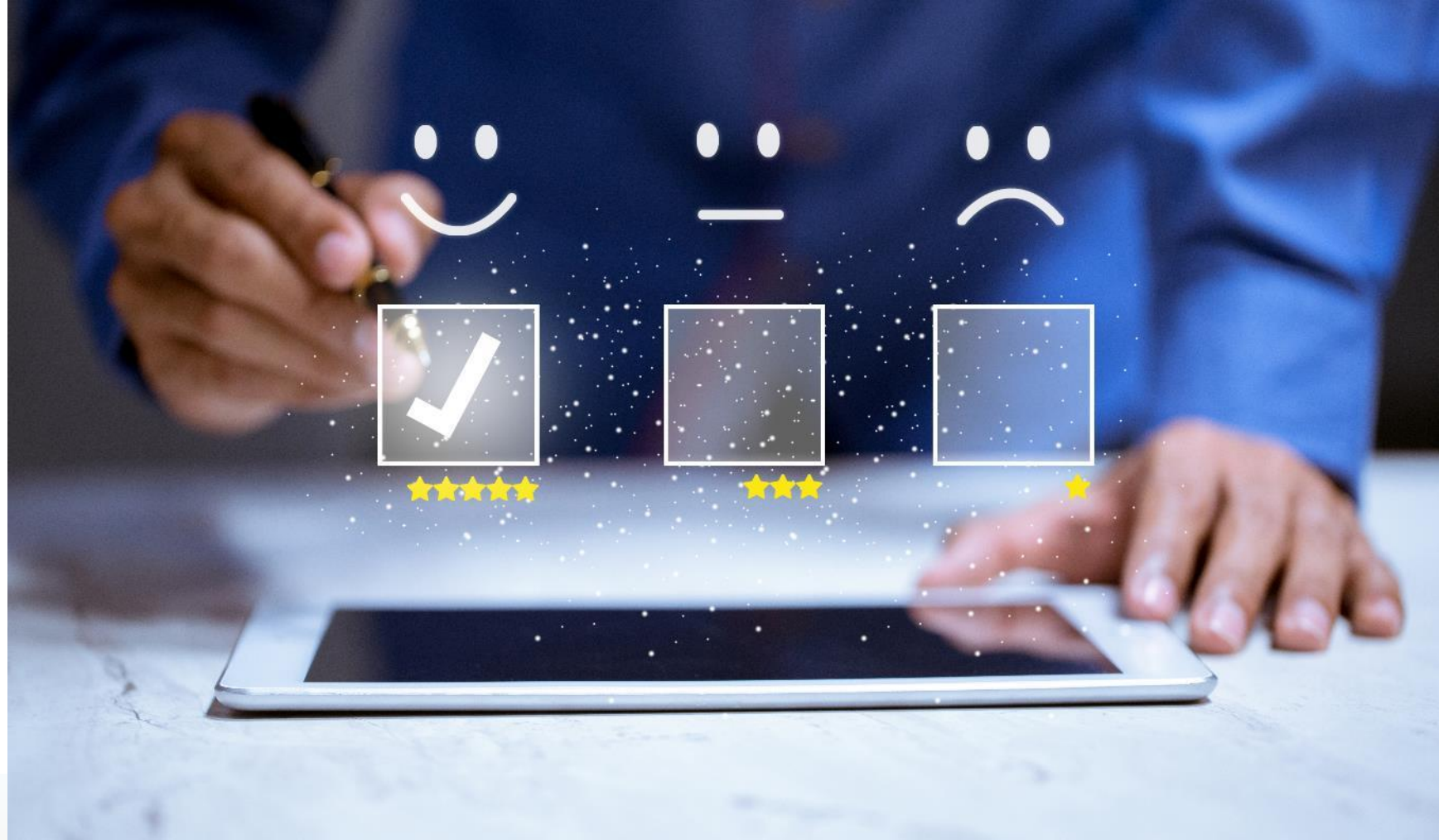
Récupération sensorielle

Récupération émotionnelle

Récupération créative



Q : Des questions ?



Q : Dites-nous ce que vous en pensez...

Groupes de soutien en ligne pour les personnes atteintes d'arthrite

- arthrose,
- polyarthrite rhumatoïde
- arthrite inflammatoire
- groupe pour les proches
- douleur chronique



Aide
entrAide

[Arthrite.janeapp.com](https://arthrite.janeapp.com)



Vous pouvez nous aider



Vos dons permettent de financer les avancées dans le domaine de la recherche et les programmes comme **Conversations sur l'arthrite**.



Donnez pour aider à éteindre le feu de l'arthrite **arthrite.ca/donner**.



Merci et bonne soirée!

