



Est-il normal de se sentir régulièrement fatigué ?

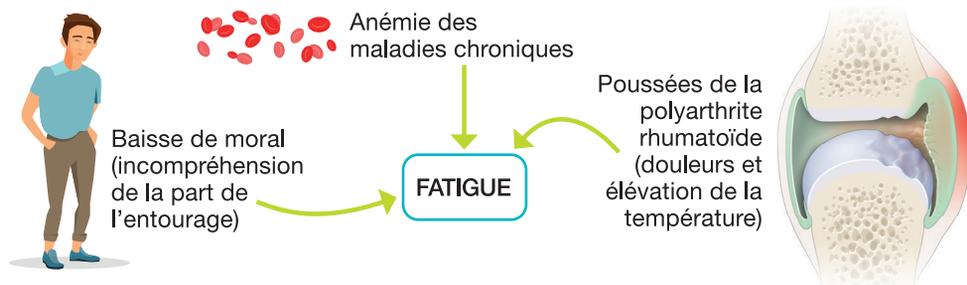
Oui, les maladies inflammatoires provoquent des manifestations d'ordre général plus ou moins marquées, la fatigue est l'une des plus fréquentes. Il est donc normal d'être fatigué lorsque l'on souffre de ce type de maladie. Ce sujet n'est pas tabou ; des solutions existent et il faut en parler à votre médecin.<sup>1</sup>

Comment cela s'explique ?

Au sein des articulations touchées par la maladie, des protéines responsables de l'inflammation sont libérées provoquant des douleurs articulaires source de fatigue. Ces protéines sont également libérées dans la circulation sanguine, ce qui génère d'autres symptômes, qui peuvent à leur tour avoir pour conséquence la fatigue.<sup>1</sup>

Et la fatigue psychologique, ça compte ?

La fatigue psychologique compte également. Lorsque l'on souffre d'une maladie douloureuse chronique, il est normal d'avoir des baisses de moral ce qui peut entraîner une baisse d'énergie et une fatigue de tout le corps.<sup>1</sup> Là encore, il ne faut pas hésiter à contacter un professionnel de santé.



## Existe-t-il des solutions ?

Il existe plusieurs solutions et astuces que vous pouvez intégrer à votre quotidien (voir au dos), mais vous devez garder à l'esprit que l'un des moyens de lutter contre la fatigue est de bien prendre votre traitement, en respectant scrupuleusement la prescription de votre médecin. En effet, un traitement efficace va à la fois permettre de réduire l'inflammation, la douleur y compris nocturne, ce qui vous aidera à avoir un sommeil réparateur. Le tout contribuera à réduire la fatigue qui accompagne votre maladie.

# Que puis-je faire au quotidien ?

## 5 trucs et astuces

pour lutter contre la fatigue au quotidien



### Bien manger

Une alimentation saine permet d'éviter le surpoids, source de fatigue et de douleurs pour les articulations.<sup>2</sup>



### Bouger régulièrement

Dans les maladies inflammatoires, il a été démontré que l'activité physique est bénéfique puisqu'elle préserve la souplesse et la force musculaire, prévient et réduit la fatigue. N'hésitez pas à pratiquer une activité physique tels que la marche, le vélo ou la natation.<sup>3</sup>



### Pensez à vous relaxer avant de dormir

Des méthodes ont fait leurs preuves : la sophrologie, la respiration ou la relaxation s'avèrent souvent très efficaces en aidant à faire face au stress.<sup>1</sup>



### Ménagez vos forces et priorisez vos activités

En travaillant à un rythme raisonnable et en sélectionnant ses activités, il est plus facile de réaliser les tâches quotidiennes sans épuiser toutes ses ressources d'un coup.<sup>1</sup>



### N'hésitez pas à vous faire aider psychologiquement

La fatigue due à la maladie peut ne pas être uniquement physique mais également psychique. Des professionnels peuvent vous aider à y faire face. Parlez-en à votre médecin qui pourra vous orienter vers un spécialiste.<sup>1</sup>



**Bien entendu, si vous avez des questions sur la fatigue, n'hésitez pas à contacter un professionnel de santé.**

1. AFPric. PR et fatigue. 2. Plan National Nutrition Santé. Guide La Santé vient en mangeant. 3. Plan National Nutrition Santé. Guide La Santé vient en bougeant.

Les informations contenues dans cette ressource sont communiquées à des fins purement éducatives. Ces informations ne remplacent en aucun cas l'avis de votre médecin en cas de consultation. Le contenu de cette ressource a été développé par Pfizer à des fins éducatives uniquement.