

Bien dormir pour moins souffrir de son arthrose !

Il est admis que **les douleurs de l'arthrose empêchent de bien dormir et qu'un sommeil de mauvaise qualité est associé à une douleur et une gêne fonctionnelle plus intenses**. Plusieurs facteurs peuvent expliquer le lien entre sommeil et douleur. Parmi ceux-ci, il y en a un qui retient particulièrement l'attention : le catastrophisme ! Le **catastrophisme**, ou dramatisation, est une réponse cognitive et affective qui repose sur une **expression inadéquate de la douleur**. Il se caractérise par une focalisation exclusive du patient sur les aspects aversifs et négatifs de son expérience douloureuse. Changer cette manière de penser délétère en se rappelant que la douleur est un symptôme modulable peut ainsi aider à aller mieux. Une prise en charge psychologique et/ou pharmacologique visant à améliorer le sommeil est parfois nécessaire pour contribuer à diminuer la douleur chez le patient arthrosique.

Le **sommeil** est **indispensable à la récupération de la fatigue physique et nerveuse**. Même si l'on peut dire que la plupart des personnes ont besoin d'environ 8h de sommeil par nuit, il n'existe aucune norme en ce qui concerne les besoins de sommeil.

Quelques conseils généraux vous aideront à **améliorer progressivement la qualité de votre sommeil**.

Pour un sommeil récupérateur :

- Etablir et garder un **rythme de sommeil** (se lever et se coucher tous les jours à la même heure) ;
- S'autoriser une **petite sieste** (15 minutes) en journée si on se sent fatigué ;
- **Limiter** la consommation de **boissons stimulantes** (café, thé) et d'**alcool** ;
- Veiller à **manger léger** le soir car la digestion demande beaucoup d'énergie ;
- **Eviter les sports excitants** en fin de journée et prévoir un moment de détente pour apaiser son corps après une activité physique intense ;
- **Maintenir une bonne température** dans la chambre (18 degrés) et veiller à bien **l'aérer** ;
- Rendre son **lit accueillant et confortable** et le réserver pour dormir et les activités sexuelles.
- **Eviter les écrans** (télévision, tablette, GSM) le soir car la lumière bleue stimule l'éveil.
- En cas d'éveils nocturnes, **ne pas regarder l'heure** car c'est source de stress.

L'enquête
« STOP ARTHROSE »
est terminée !
Merci aux 3500
participants !



Céline Mathy, psychologue clinicienne et administratrice déléguée de la Fondation Arthrose, nous confie son souhait pour l'avenir de la Fondation :

„ *Le bien-être, tout comme une activité physique régulière, sont importants pour apprendre à gérer ses douleurs au quotidien.*

Or, en cette période de pandémie, il est de plus en plus difficile pour beaucoup de se sentir bien dans sa peau et de rester motivés.

La Fondation Arthrose aimerait donc mettre en place une activité pour aider les patients à garder le moral et à renforcer leur motivation.

N'oubliez pas l'enquête **ALINA** pour mieux comprendre le lien entre arthrose et alimentation :
<https://alina-25.webself.net/>