

# Série éducative sur l'arthrite

## Prendre en charge la fatigue

Ce programme a été revu et approuvé par :



Canadian Arthritis  
Patient Alliance

# Comité d'experts du programme

---

## Professeurs du programme 2020:

### **Dawn Richards, PhD**

Vice-présidente, CAPA  
Personne atteinte d'arthrite

### **Carter Thorne, M.D., FRCPC, FACP**

Professeur adjoint de médecine  
Division de rhumatologie,  
Université de Toronto  
Expert-conseil,  
Southlake Regional Health Centre  
Directeur, The Arthritis Program  
Newmarket, Ontario

### **Nathalie Robertson\***

Membre du comité organisateur, CAPA  
Personne atteinte d'arthrite

*\*Traduction des mises à jour des modules*

### **Jordana Schonberger, BAsC, RD, CDE\***

Diététiste diplômée et éducatrice certifiée en diabète\*  
Module « Saine alimentation et poids santé »

## La liste des professeurs du programme 2015 inclut aussi :

### **Jane Prince, inf., B. Sc. (sc. inf.)**

Infirmière clinicienne/enseignante  
Mary Pack Arthritis Centre  
Vancouver, Colombie-Britannique

### **Chris DeBow, MDE**

Expert-conseil du projet  
Personne atteinte d'arthrite

### **Lorna Bain, ergothérapeute (Ont.), ACPAC**

Coordonnatrice  
The Arthritis Program  
Southlake Regional Health Centre  
Newmarket, Ontario

*Cette initiative a bénéficié du soutien de*  
**abbvie**  
*le contenu a été développé*  
*indépendamment par les professeurs*  
*du programme*

# Objectifs

À la fin de cette séance, vous :

- comprendrez les causes de la fatigue;
- aurez appris des stratégies qui vous aideront à prendre en charge votre fatigue.

# Qu'est-ce que la fatigue?

La fatigue est un sentiment constant de « grand épuisement » qui n'est pas soulagé par le sommeil ou le repos.

La fatigue chronique est le « symptôme muet » de l'arthrite.

- Elle vous vide de votre énergie, ce qui rend l'exécution de vos activités quotidiennes et l'observance de votre plan de traitement difficiles.
- Elle accroît votre douleur.
- Elle réduit votre capacité à composer avec la maladie.
- Elle rend la concentration et la prise de décisions difficiles.

# Fatigue : Facteurs physiques

## Processus pathologique

- Inflammation articulaire aiguë ou permanente
- Dans le cas de maladies comme la polyarthrite rhumatoïde, une inflammation générale (comme celle qu'on éprouve lorsqu'on a la grippe) peut accompagner l'inflammation articulaire.
- Anémie (faible taux d'hémoglobine en raison d'une diminution du nombre de globules rouges)

## Perturbation du sommeil

- Sommeil non réparateur en raison de la douleur, de l'inquiétude ou des médicaments

## Sédentarité

- Vous risquez de perdre une capacité dont vous ne vous servez pas - une incapacité à bouger ou à faire de l'exercice aussi souvent que vous le voudriez peut accroître votre fatigue et votre douleur.

## Douleur

- Elle accroît le sentiment de fatigue.

Lorsque vous compensez la douleur arthritique en utilisant moins une articulation, les articulations bien portantes doivent fournir un effort plus grand, ce qui peut vous vider de votre énergie.

# Fatigue : Facteurs affectifs

Les émotions comme l'anxiété, l'inquiétude et la tristesse peuvent causer de la fatigue ou accroître une fatigue existante.

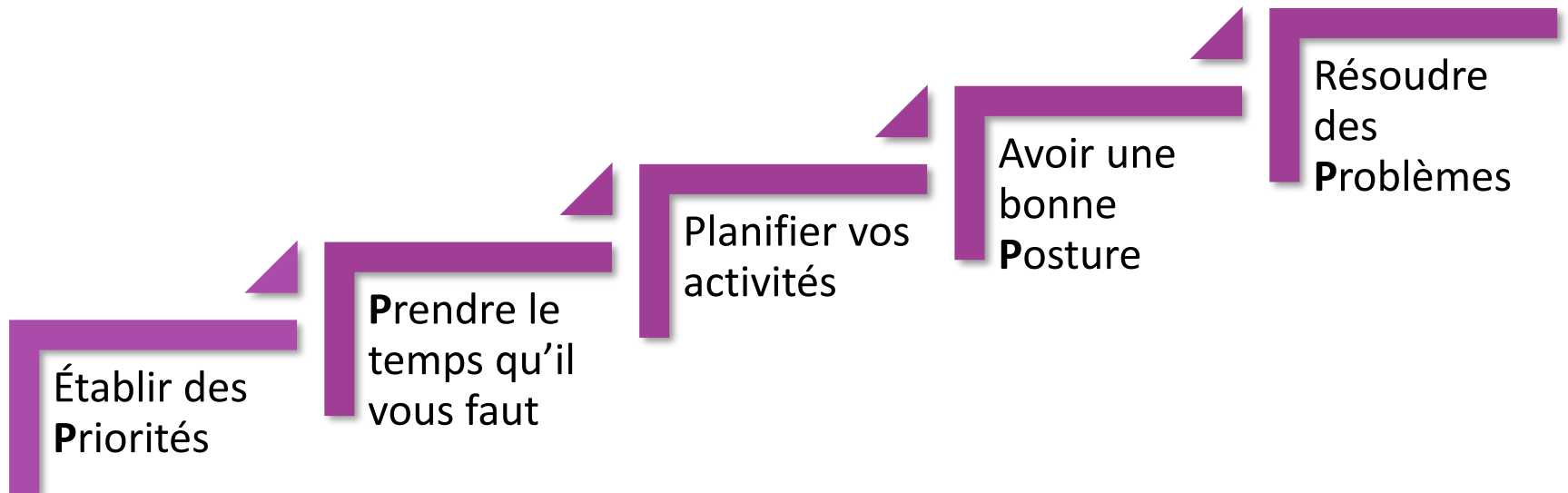
Le fait de cacher votre maladie et vos symptômes aux autres (par orgueil, par exemple) peut les empêcher de comprendre comment vous vous sentez, ce qui peut accroître votre stress et vous vider de votre énergie.

Si vous éprouvez une enivrante sensation de bien-être lorsque la douleur semble disparaître grâce à l'effet de vos médicaments, vous pourriez être tenté de faire trop d'activité physique, précipiter une poussée de symptômes et accroître votre fatigue.

La fatigue peut mettre à l'épreuve votre capacité à composer avec le stress au quotidien.

**Quelles sont les stratégies qui permettent de prendre en charge la fatigue?**

# Ménager vos énergies afin de lutter contre la fatigue : Les cinq « P »





# Les cinq « P » : Établir des Priorités

**Premièrement, dressez une liste des activités que vous faites au cours d'une semaine type (loisirs et travail). Ensuite, organisez la liste en classant vos activités par catégorie et par ordre d'importance (priorités), puis posez-vous les questions suivantes.**

- Les activités énumérées sont-elles mes priorités ou celles des autres?
- Ces activités doivent-elles réellement être faites?
- Combien de temps ai-je vraiment pour compléter ces activités?
- Est-ce que j'accorde la priorité aux activités agréables?
- Y a-t-il des activités que je peux faire moins souvent?
- Est-ce que les autres peuvent faire certaines activités que je fais pour eux?
- Les attentes qu'on a de moi sont-elles réalistes? Est-ce que je sais dire « non » aux attentes irréalistes?
- Est-ce que je sais dire « non » lorsque mes propres attentes sont trop élevées?
- Est-ce que j'accorde la priorité à l'exercice (faire assez d'exercice)?
- Est-ce que je soigne mon alimentation?

# Les cinq « P » : Prendre le temps qu'il vous faut

**En prenant le temps qu'il vous faut, vous réussirez à ménager vos énergies.**

- Une pause de 10 minutes par heure peut vous aider à prévenir la fatigue, à refaire le plein d'énergie et à éviter un temps de récupération qui serait beaucoup plus long si vous alliez au-delà de vos forces.

**Complétez les phrases ci-dessous pour vous aider à établir votre rythme. Rédigez des phrases similaires en rapport avec d'autres activités que vous faites.**

- Je peux rester assis pendant \_\_\_ minutes avant de devoir changer de position.
- Je peux rester debout pendant \_\_\_ minutes avant de me sentir incommodé.
- Je peux marcher pendant \_\_\_ minutes ou parcourir \_\_\_ pâtés de maisons avant de devoir m'asseoir.

**Décomposez les tâches en étapes faciles à gérer.**

- Par exemple, passez l'aspirateur dans une pièce le matin et dans une autre l'après-midi ou le lendemain.

# Les cinq « P » : Planifier vos activités

**Préparez un emploi du temps hebdomadaire qui vous permet d'équilibrer les périodes où vous faites vos activités prioritaires et les périodes de repos et d'aller à un rythme qui vous convient.**

- Pouvez-vous décomposer des activités en plus petites étapes?
- Pouvez-vous confier certaines tâches aux autres?
- Votre médecin peut-il changer l'heure à laquelle vous prenez vos analgésiques pour que leur efficacité soit maximale au moment où vous faites vos activités?
- Y a-t-il d'autres techniques de prise en charge de la douleur susceptibles de vous aider à ménager davantage vos énergies?
- Vous accordez-vous suffisamment de repos et de sommeil?

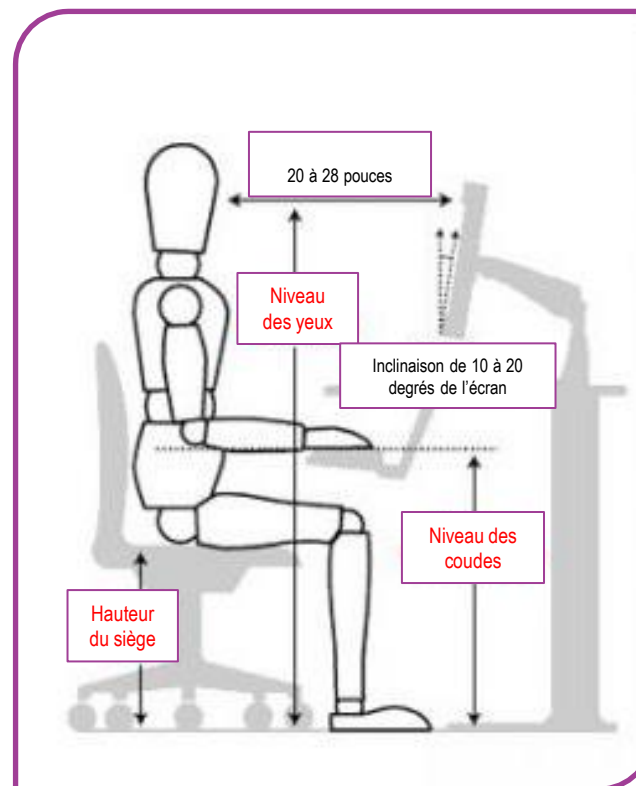
# Les cinq « P » : Avoir une bonne Posture

Une posture correcte peut vous aider à conserver de l'énergie en évitant de forcer vos articulations.

Si vous changez de position fréquemment, cela peut vous aider à prévenir le surmenage d'un groupe de muscles donné.

Placez les objets utilisés fréquemment à portée de la main dans votre milieu de travail, votre cuisine ou d'autres

Ajustez la hauteur de votre fauteuil par rapport à celle de votre bureau ou de votre table de travail.

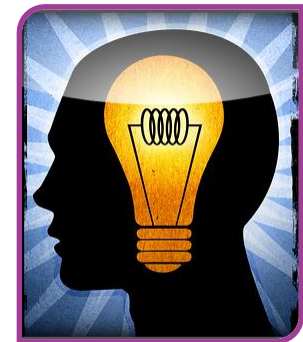


- La hauteur de votre fauteuil (depuis le sol jusqu'au siège) devrait être égale à la distance qui sépare le bas de vos talons du creux de vos genoux, plus 7 cm.
- La surface de votre bureau devrait être située 5 cm en-dessous du niveau de vos coudes lorsque vous êtes assis, le dos bien droit et les coudes pliés.

# Les cinq « P » : Résoudre des Problèmes

Posez-vous les questions ci-dessous.

- Existe-t-il une façon plus facile d'effectuer une tâche donnée?
- Y a-t-il des raccourcis que je peux prendre?
- Existe-t-il des accessoires qui pourraient faciliter mes tâches?
- Y a-t-il des choses que je peux acheter pour faciliter mes tâches (p. ex. du fromage déjà râpé ou des noix déjà hachées pour une recette donnée)?



# Les cinq « P » : Résoudre des Problèmes

Posez-vous les questions suivantes :

- Existe-t-il une façon plus facile d'effectuer une tâche donnée?
- Y a-t-il des raccourcis que je peux prendre?
- Existe-t-il des accessoires qui pourraient faciliter mes tâches?
- Y a-t-il des choses que je peux acheter pour faciliter mes tâches (p. ex. du fromage déjà râpé ou des noix déjà hachées pour une recette donnée)?

# Accessoires fonctionnels

Il s'agit d'aides qui nous permettent de faire des activités avec plus de facilité.

Ils nous aident à réduire les efforts ou l'énergie que nous devons fournir lorsque nous effectuons une tâche.

Ils nous aident à conserver notre énergie pour que nous puissions profiter des activités que nous aimons.

Il existe divers accessoires fonctionnels dans notre quotidien que nous n'envisageons pas d'utiliser.



- Une canne est un accessoire fonctionnel que les gens hésitent souvent à utiliser en raison de l'image qu'elle projette.
- Toutefois, une canne permet souvent à une personne de marcher sur une plus grande distance et avec une plus grande facilité, ce qui lui permet de se sentir mieux.

# Accessoires fonctionnels : Attelles et chaussures



- Les attelles peuvent contribuer grandement au soutien des articulations enflammées.
- Une attelle peut immobiliser une articulation douloureuse tout en vous permettant de vous servir d'autres articulations, ce qui améliore votre fonctionnement.
- Les attelles et les orthèses peuvent être préfabriquées ou faites sur mesure. Il existe de nombreux différents types d'attelles convenant à divers types d'activités.
- Consultez un ergothérapeute pour connaître le type d'attelle qui vous convient le mieux.



- Des chaussures qui offrent un bon soutien et qui sont bien ajustées peuvent faire des miracles pour vos pieds fatigués.
- Les chaussures de course offrent du soutien tout en absorbant les chocs lorsque les pieds, les chevilles, les genoux, les hanches et le dos sont endoloris.
- Assurez-vous d'acheter des chaussures assez larges pour vos pieds.
- Si vous voulez acheter des chaussures qui sont bien ajustées, vous devrez peut-être visiter un magasin où l'on prête une attention toute particulière à la taille de vos chaussures et à la façon dont elles vous font.



# Accessoires fonctionnels : Orthèses pour chaussures



- Il se peut que vous deviez vous procurer des orthèses si vos pieds ont besoin de soutien à des points bien précis.
  - Les personnes atteintes d'arthrite présentent souvent de l'inflammation à l'avant-pied. Une orthèse peut venir offrir du soutien à cet endroit et faciliter la marche.
- Vous pouvez acheter des orthèses préfabriquées ou faites sur mesure.
- Consultez un ergothérapeute ou un podiatre pour connaître le type d'orthèse qui vous convient le mieux.

# Stratégies pour un sommeil réparateur



- Investissez dans un matelas ou un couvre-matelas de qualité qui est confortable, mais ferme, et qui soutient bien votre corps (évitez les lits d'eau).
- Tentez d'établir un horaire de sommeil régulier et respectez-le.
  - Essayez de vous coucher au plus tard vers 22 h ou 23 h afin de vous assurer d'avoir une nuit de sommeil réparateur.
- Réduisez votre consommation de stimulants et de repas lourds dans la soirée.
- Faites de l'exercice régulièrement plus tôt dans la journée.

# Stratégies pour un sommeil réparateur

**Prenez en charge votre douleur et gérez votre stress de façon à pouvoir dormir.**

- Employez des stratégies de relaxation comme prendre un bain chaud ou une douche chaude, faire des exercices de respiration, de méditation ou de relaxation ou écouter un CD d'hypnose pour vous endormir.
- Collaborez avec votre médecin afin de modifier vos médicaments, au besoin, pour que vos analgésiques soulagent votre douleur toute la nuit.

**Apportez des modifications à la pièce où vous dormez.**

- Assurez-vous que votre chambre à coucher est fraîche, sombre et silencieuse.
- N'utilisez la chambre à coucher que pour dormir et avoir des relations sexuelles.

**Assurez-vous d'offrir un bon soutien aux régions douloureuses de votre corps pendant que vous dormez.**

- Consultez votre médecin de famille ou votre physiothérapeute si vos articulations continuent à nuire à votre sommeil.

# Messages clés

- La fatigue est un symptôme courant de l'arthrite.
- Vous pouvez réduire votre fatigue en :
  - maîtrisant votre arthrite;
  - diminuant le stress physique et affectif qui nuit à votre corps.
- Songez aux cinq « P ».
  - Établir des **P**riorités
  - **P**rendre le temps qu'il vous faut
  - **P**lanifier vos activités
  - Avoir une bonne **P**osture
  - Résoudre des **P**roblèmes

# Ressources

Arthritis Consumer Experts	<a href="http://www.jointhealth.org">www.jointhealth.org</a>
The Arthritis Foundation [en anglais seulement]	<a href="http://www.arthritis.org">www.arthritis.org</a>
Société de l'arthrite	<a href="http://www.arthrite.ca">www.arthrite.ca</a>
Alliance canadienne des arthritiques	<a href="http://www.arthritispatient.ca">www.arthritispatient.ca</a>
Réseau canadien du psoriasis	<a href="http://www.cpn-rcp.com">www.cpn-rcp.com</a>
Association canadienne de spondylarthrite	<a href="http://www.spondylitis.ca/fr/">www.spondylitis.ca/fr/</a>
Rheuminfo	<a href="http://rheuminfo.com/fr/">rheuminfo.com/fr/</a>
The Sleep Foundation [en anglais seulement]	<a href="http://sleepfoundation.org">sleepfoundation.org</a>
Association des infirmières et infirmiers du Canada	<a href="http://www.cna-aiic.ca">www.cna-aiic.ca</a>
Association canadienne des ergothérapeutes	<a href="http://www.caot.ca">www.caot.ca</a>
Association canadienne de physiothérapie	<a href="http://www.thesehands.ca">www.thesehands.ca</a>
Les diététistes du Canada	<a href="http://www.dietitians.ca">www.dietitians.ca</a>

# Ressources

- Lorig K, Fries J. *The Arthritis Helpbook: A Tested Self-management Program for Coping with Arthritis and Fibromyalgia*. 5<sup>e</sup> éd. Perseus Books, Cambridge, Massachusetts, 2000.
- Brochure *Managing Your Fatigue* de l'Arthritis Foundation.
- Maas JB *et al.* *Power Sleep* (2001). HarperCollins Publishers, New York.
- Maas JB *et al.* *Sleep for Success. Everything You Must Know About Sleep But Are Too Tired To Ask* (2011). AuthorHouse, Bloomington, In.
- « La fatigue et l'arthritisme » part la Société de l'arthritisme - <https://arthrite.ca/soutien-et-education/apprentissage-en-ligne-fr/surmonter-la-fatigue/la-fatigue-et-l-arthrite>
- Versus Arthritis's "Managing Fatigue" - <https://www.versusarthritis.org/about-arthritis/managing-symptoms/managing-fatigue/>