

## MIEUX VIVRE LA FIBROMYALGIE

Actualité du 12/10/15

Des conseils simples permettent de mieux vivre le quotidien

### **Bien dormir**

Pour soulager les personnes atteintes de fibromyalgie présentant des troubles du sommeil, plusieurs conseils permettent de mieux dormir.

### **Adopter des horaires de sommeil réguliers.**

Le fait d'éviter des heures de coucher et de lever trop variables permet de faciliter le sommeil. Il est conseillé de se lever chaque jour à la même heure, y compris le week-end, car cela permet de garder le même rythme de veille et de sommeil.

### **Se réveiller à son rythme.**

Le réveil doit être dynamique afin de bien éveiller son corps : lumière forte, exercices d'étirement, petit déjeuner complet.

### **Pratiquer un exercice physique en journée.**

Pratiquer un exercice physique régulier au cours de la journée favorise l'endormissement. Il vaut mieux éviter de pratiquer un exercice physique en soirée, notamment avant d'aller dormir éviter les excitants après 15 heures. Les boissons énergisantes comme le café, thé, cola, et vitamine retardent l'endormissement et augmentent les réveils nocturnes. Il est fortement recommandé d'éviter alcool et tabac le soir. La nicotine retarde en effet l'endormissement, renforce les réveils nocturnes et rend le sommeil plus léger. L'alcool quant à lui favorise l'instabilité du sommeil avec des éveils nocturnes plus fréquents. De plus, il s'agit d'un facteur aggravant des problèmes respiratoires nocturnes, comme l'apnée du sommeil ou les ronflements. Un dîner léger, 2 heures ou plus avant le coucher. Il est recommandé de privilégier les aliments à base de glucides lents (pommes de terre, riz, pain, pâtes), qui favorisent le sommeil car ils permettent une meilleure régulation des apports tout au long de la nuit. Les produits laitiers sont également conseillés - le soir éviter les fritures et les graisses cuites. Ne pas sauter le repas du soir au risque d'avoir une fringale en seconde moitié de nuit. Se ménager un environnement favorable au sommeil - Maintenir une température moyenne dans la chambre aux alentours 18. degrés et bien l'aérer. Faire l'obscurité dans la chambre, afin de favoriser le sommeil profond. L'hormone du sommeil, la mélatonine, est sécrétée lorsqu'il fait nuit noire. Prendre soin de son lit et changer sa literie régulièrement. Le lit doit être un espace réservé exclusivement au sommeil, à l'exception de l'activité sexuelle. Favoriser les activités calmes et relaxation, en fin de journée éviter un travail intellectuel avant l'endormissement. La lumière vive, le travail ou les jeux sur ordinateur, tablettes et mobiles entraînent des difficultés d'endormissement. Au moins 30 minutes avant le sommeil, prévoir une période de calme et de relaxation. Instaurer son propre rituel d'endormissement permet un endormissement en douceur, naturellement. Se coucher dès les premiers signes de sommeil Bâillements, paupières lourdes, yeux qui piquent, clignements des yeux indiquent qu'il est temps d'aller dormir.

### **Pratiquer une activité physique**

Un malade atteint de fibromyalgie doit faire en sorte de bouger le plus souvent possible. Une des mesures fondamentales de la prise en charge d'un malade affecté par la fibromyalgie consiste à maintenir un certain niveau d'activité physique, dans les limites de ses capacités.

Pratiquer des mouvements quotidiens peut également être considéré comme un des traitements de la maladie. La pratique d'une activité physique ou sportive est donc très fortement conseillée.

### **Réentraînement à l'effort**

Il est indispensable d'envisager une rééducation à l'effort parce que les personnes atteintes de fibromyalgie présentent souvent une diminution de leur tonus musculaire accompagnée d'une amyotrophie, ainsi que d'une accélération du rythme cardiaque. Le réentraînement à l'effort s'effectue après un bilan cardiaque comprenant le plus souvent une épreuve d'effort. Plusieurs exercices, appelés exercices dynamiques globaux, pourront être proposés comme la marche sur un tapis roulant par exemple ou du rameur. Il est parfois impossible d'effectuer ce type d'activité : dans ce cas, d'autres exercices limités à certains groupes musculaires peuvent être proposés.

### **Lutter contre le stress**

Lutter contre le stress reste primordial pour les malades atteints de fibromyalgie.

### **Relaxation**

Les techniques de relaxation permettent d'appivoiser le stress.

### **Yoga**

20 minutes de yoga par jour seraient très efficaces afin de lutter contre le stress, d'après les résultats d'une étude américaine effectuée par des chercheurs de l'École de médecine d'Harvard. L'équipe du Dr. Benson a en effet découvert que les techniques du yoga ont une action directe sur l'expression des gènes liés au stress. Pour les besoins de ces travaux, un suivi de 58 personnes a été mis en place. Plusieurs d'entre elles pratiquaient déjà le yoga, mais aussi le tai-chi, et d'autres ne l'avaient jamais pratiqué. Les résultats ont démontré que les personnes pratiquant quotidiennement une technique de méditation ou de relaxation "activent" leurs gènes liés au stress de manière différente. D'après les auteurs de l'étude, leur cerveau serait entraîné de telle manière qu'elles réagiraient à un état d'anxiété de façon opposée aux personnes ne pratiquant pas le yoga. Les adeptes de longue date de ce type de techniques arriveraient à "contrôler" ainsi plus de 2.000 gènes différents. 20 minutes de relaxation ou de méditation quotidiennes suffiraient à lutter activement contre le stress, et par conséquent contre les maladies qui y sont liées.

Sources : Relax news

### **Prendre un bain chaud le soir.**

Prendre un bain chaud le soir permet de se relaxer.

### **Appliquer des compresses chaudes sur les points douloureux**

Appliquer des compresses chaudes au niveau des points douloureux calme les douleurs

### **Effectuer des auto-massages**

Effectuer des auto-massages sur les zones douloureuses permet un soulagement.

Cet article a été téléchargé à partir du lien ci-après  
[http://sante-medecine.journaldesfemmes.com/faq/1865-fibromyalgie-mieux-vivre-la-maladie?een=f1ee69614ab03d637a90346d9863ada4&utm\\_source=greenarrow&utm\\_medium=mail&utm\\_campaign=ml149émaladieschroniques](http://sante-medecine.journaldesfemmes.com/faq/1865-fibromyalgie-mieux-vivre-la-maladie?een=f1ee69614ab03d637a90346d9863ada4&utm_source=greenarrow&utm_medium=mail&utm_campaign=ml149émaladieschroniques)

L'utilisation de cet article reste sous l'autorisation de son auteur et propriétaire :  
<http://sante-medecine.journaldesfemmes.com>