



# arthrites

Magazine

**Dossier**

**La fatigue...**



**La thermothérapie**

**Fatigue... et sommeil**

**Les aliments énergisants**

**Ce qu'en pensent les patients**

**Ces herbes qui nous veulent du bien**

**On y était**

**Liège, retrouvailles**

**Le 12 octobre, journée de l'arthrite**

**Entre-Nous**

**Ath, première fois**

**Nouvelle réglementation vélos électriques**

## arthrites asbl

Siège administratif  
Chauny 10 – 7520 Templeuve

Siège social  
Avenue Hippocrate 10 - 1200 Bruxelles

N° vert gratuit : 0800/90 356

contact@arthrites.be  
www.arthrites.be

### Comité de rédaction

Dominique Vandenabeele  
Dr Robert François  
Andrée Vandopdenbosch  
Philippe Wanufel  
Cécile Stockem  
Dr Céline Brasseur  
Francine Dehottay

### Comité de lecture

Dr Robert François  
Pr Patrick Durez  
Marie-Louise Moulart  
Jean Marion

### Mise en page

Cristel Grimonpont

### Photo de couverture

Kenneth Rawlinson

### Conseil d'Administration

Dominique Vandenabeele, présidente  
Jean Marion, vice-président  
Mireille Naveaux, vice-présidente  
Sylviane Duthoit, trésorière  
Véronique François, secrétaire  
Martine Kever, vice-secrétaire  
Cécile Debiève, administrateur  
Christine Dessart, administrateur  
Léon Dobbenstein, administrateur  
Véronique Frennet, administrateur  
Stéphanie Stokes, administrateur  
Philippe Wanufel, administrateur

### Membres du Comité Scientifique

Dr Valérie Badot • ULB Erasme • Bruxelles  
Dr Céline Brasseur • CHR Soignies  
Pr Patrick Durez • UCL Saint-Luc • Bruxelles  
Dr Robert François • Uccle  
Dr Marie-Joëlle Kaiser • ULG CHU Sart Tilman  
Pr Bernard Lauwerys • UCL Saint-Luc • Bruxelles  
Dr Cléo Ribbens • ULG CHU Sart Tilman • Liège  
Dr Serge Schreiber • CHU Tivoli • La Louvière  
Dr Laure Tant • ULB Erasme • Bruxelles

### Editeur responsable

Joseph Grimonpont  
rue Guillaume Van Laethem 5, 1140 Evere

## Comment devenir Membre?

Cotisation annuelle de 15 € ou de 7,5 €  
pour les personnes bénéficiant du statut  
BIM-OMNIO

N° de compte arthrites asbl :  
BE 28 2100 7837 2820  
code BIC GEBABEBB

**Attestation fiscale  
pour tout don de 40 €  
(hormis cotisation)**

## Personnes relais par province

### Bruxelles

Patricia Trefois 0474/985306  
Stéphanie Stokes  
bxl@arthrites.be

### Hainaut / Ath

Andrée Vanopdenbosch 0494/194649  
ath@arthrites.be

### Hainaut / Charleroi

Philippe Wanufel 0474/521534  
charleroi@arthrites.be

### Hainaut / Mons

Marie-Claude Olympe 065/314650  
mons@arthrites.be

### Hainaut / Tournai

Martine Kevers 0473/444563  
tournai@arthrites.be

### Liège / Liège et Waremme

Jean Marion 04/3720276  
Camille Mignolet  
liege@arthrites.be

### Liège / Région germanophone

Léon Dobbstein 0487/462305  
german@arthrites.be

### Luxembourg / Bastogne

Cécile Debiève 061/401758  
lux@arthrites.be

### Namur

Christine Dessart 081/357382  
namur@arthrites.be

### Antenne "Solis"

Françoise Heine 0476/793343  
(du ven. 17h30 au dim. 20h30)

Mireille Naveaux 0478/290436  
solis@arthrites.be



Après un été indien très agréable, l'automne s'est installé et avec lui, la fatigue. La fatigue de nos nuits agitées, de nos corps qui se raidissent sous le froid, la fatigue que peut-être on avait oubliée, ressurgit et prend ses aises dans notre quotidien. Pour ceux qui la côtoient depuis des années, elle peut être considérée comme une fatalité incontournable. « On ne peut rien y faire,

c'est comme ça » m'ont affirmé plusieurs patients. Il est vrai que bon nombre de rhumatologues se sentent désarmés devant ce symptôme aux multiples facettes. Et c'est parce que personne n'est épargné, qu'il soit malade ou qu'il soit bien portant, qu'il nous a paru impératif de s'y attarder une nouvelle fois. Sommes-nous réellement impuissants face à elle ? N'existe-t-il pas quelques astuces pouvant améliorer la situation ? N'est-il pas possible, en précisant les circonstances de sa soudaine (ré)apparition, d'unir nos efforts et de trouver une « piste » nouvelle avec notre rhumatologue ? C'est à ces questions que notre dossier du trimestre tentera de répondre.

Notre nouvelle rubrique « Courrier des lecteurs » a été créée pour aborder certaines questions qui vous préoccupent et obtenir l'avis de notre comité scientifique. N'hésitez pas à nous communiquer votre expérience et/ou vos questions, en envoyant un mail à « [mag@arthrites.be](mailto:mag@arthrites.be) ». Autre look également pour notre rubrique « Pistes de réflexion » qui se pare de vert pour aborder certaines médecines alternatives non reconnues scientifiquement mais que de plus en plus de lecteurs revendiquent. L'association s'adapte pour vous accompagner, être à l'écoute de vos besoins, faire un bout de chemin ensemble.

Dominique Vandenabeele, présidente



## SOMMAIRE

**Je suis fatigué  
de la fatigue qui me fatigue  
C'est fatigant**

### 4 **Entre-Nous**

4 Ath, la première rencontre

### 5 **Petites Annonces**

### 6 **On y était**

6 A Charleroi, notre expérience vient en aide aux Mutualités  
7 Salon retrouvailles à Liège  
7 12 Octobre, Journée Internationale de l'Arthrite

### 8 **Dossier : Fatigue**

8 La fatigue chronique liée à l'arthrite, ce qu'en pensent les patients  
12 Docteur, je suis fatigué  
14 De l'importance du sommeil  
17 Alimentation énergisante  
20 Favoriser le sommeil grâce à la thérapie  
22 Ces herbes qui nous veulent du bien

### 24 **Courrier des lecteurs**

### 25 **Pistes de Réflexion**

25 Le point de vue de la philosophie chinoise  
27 La médecine occidentale basée sur la mesure

### 29 **Lecture**

29 Bien vivre avec sa maladie

### 29 **Bon à savoir**

29 Vous avez un vélo électrique? Les règles changent à partir du 1er octobre

### 30 **Boutique**

Plus d'infos? Surfez sur [www.arthrites.be](http://www.arthrites.be)

DÉCEMBRE 2016 **arthrites** 3

## Le premier « Entre-Nous » à Ath

Pour une première, ce fut un véritable succès et je suis ravie d'avoir ouvert une section dans ma région. Les personnes présentes étaient enchantées qu'une section « Entre-Nous » s'ouvre dans la région car maintenant ça leur donne la possibilité de rencontrer des personnes aux pathologies identiques aux leurs.

L'ambiance était très bonne et pour faire connaissance, nous avons parlé un peu de tout, pas essentiellement de nos arthrites, nous avons aussi échangé nos n° de téléphone, mail, Facebook, etc.

Pour terminer l'après-midi en beauté, nous avons profité d'un petit récital de guitare, ce qui nous a émerveillés.

Dès que je rentre de vacances, je prendrai de leurs nouvelles, pour être certaine aussi qu'elles n'oublient pas le rendez-vous d'octobre, malgré que je suis persuadée qu'elles reviendront toutes à la prochaine réunion.



ANDRÉE

### Cherchons amateur de chasse aux trésors orientation sponsoring

**Sa tâche** : Améliorer la collecte de dons, en élargissant le champ de recherche actuel;

- aller vers les petites entreprises, les magasins,
- proposer une formule aux particuliers,
- prendre contact avec les clubs
- introduire une demande de subside à l'état



#### Compétences souhaitées

Créativité, esprit d'analyse, capacité relationnelle et persévérance

### Cherchons journaliste en herbe

**Sa tâche** : Participer à la conception du magazine

- rencontrer des patients, membres de l'association
- re-formuler des témoignages de patients sur des thématiques définies
- rechercher des articles sur ces mêmes thématiques sur Internet



#### Compétences souhaitées

Qualité d'écoute, capacité relationnelle, facilité d'écriture.

Les frais de déplacement des bénévoles sont totalement pris en charge par l'association dans le cadre des missions décidées par le CA.

Si vous êtes intéressés par l'une ou l'autre de ces annonces merci de nous contacter avant fin janvier 2017 via [mag@arthrites.be](mailto:mag@arthrites.be)



## Les magnets premiers commentaires des membres

### Communication avec ma moitié

« Test des aimants « d'humeur/douleur » proposés dans le dernier numéro d'Arthrites. Plein de soulagement et de discussions avec ma moitié: « Dis-moi quand ça ne va pas, je ne le vois pas toujours et je suis désolé quand je ne m'en rends pas compte ». Les aimants sont là pour ça maintenant et on se rend bien compte que ça sera plus facile quand on aura des enfants (c'est déjà plus facile pour nos neveux et nièces d'arriver à l'appart' et de voir l'aimant correspondant sur le frigo pour savoir si Tata est en état de jouer ou plutôt de lire une histoire ou de faire une sieste avec eux). » M.

### A l'école avec mes élèves

« Je les utilise à la maison avec ma fille (chacune a les siens), ainsi que dans le cadre de ma profession avec mes élèves. Dès le début de la journée, chacun est invité à exprimer son choix, et les aimants peuvent également changer de couleur au fil de la journée. C'est génial et ça permet de communiquer tout au long de la journée et de prêter attention à chacun. » C.

### Une belle idée pour l'entourage

« Quelle très chouette idée! Il est parfois difficile de dire à son entourage que chaque jour peut être si différent pour nous et que chaque matin on peut aller bien ou pas. Pas toujours envie de poser les mots surtout que comme nous le savons tous pour beaucoup nos soucis de santé ne se voient pas forcément. J'adhère donc complètement à cette idée ..» N.

# MERCI!

## Soutenez-nous et faites un don!

**Aujourd'hui plus que jamais, l'association a besoin de votre aide et de votre soutien pour poursuivre nos buts:**

- ACCOMPAGNER** nos membres et leurs familles dans leur quotidien pour faire face à leurs difficultés,
- INFORMER** les patients, surtout les jeunes et les nouveaux diagnostiqués,
- SENSIBILISER** les patients mais aussi le monde médical et politique à nos besoins.

Nous souhaitons rester indépendants mais aussi gagner en force pour être en mesure de faire entendre notre voix. Nous avons obtenu le renouvellement de la déductibilité fiscale et ce, jusqu'en 2021, en tant qu'institution qui assiste les personnes indigentes. Aidez-nous en suscitant des dons de la part de vos proches ou des commerçants de votre région. Un don de 40€ ne coûte réellement que 22€ (réduction d'impôt de 45%). Mentionnez clairement DON dans la communication.

#### N° de compte Arthrites asbl:

BE 28 2100 7837 2820  
code BIC GEBABEBB  
Communication : DON

Plus d'infos? Surfez sur [www.arthrites.be](http://www.arthrites.be)

## A Charleroi, notre expérience vient en aide aux mutualités

**Le mercredi 15 juin j'ai eu l'occasion de me rendre à la Mutualité Neutres de Charleroi pour parler des problèmes inhérents à ma maladie, la polyarthrite.**

C'est à l'initiative du Service Promotion-Éducation-Santé que Domenico et moi avons été invités afin de répondre aux questions des participants. Face à un public fourni et intéressé, nous avons débuté cette causerie.

Pendant trois quarts d'heure, j'ai pu expliquer, au regard de ma propre expérience, les différents problèmes qu'une maladie vient installer dans notre vie.

Quand nous parlons maladie, nous pensons bien sûr en premier lieu aux problèmes physiques mais bien d'autres difficultés viennent s'ajouter à ceux-ci : que ce soit au niveau relationnel avec nos proches, au niveau social, au travail, au sein du couple, au niveau psychologique, la maladie, comme une gangrène, se faufile dans tous les aspects de notre vie.

Mon propos n'était pas de répondre à toutes ces questions qui nous taraudent quand survient une maladie mais plutôt à mettre en garde, prévenir et rassurer les patients qui

veulent des réponses à leur questionnement. Et puis, surtout, leur dire qu'ils ne sont pas seuls et qu'ils peuvent trouver dans des associations comme la nôtre de l'aide, de l'écoute et de l'accompagnement.

Pour égayer mon discours je me suis basé sur deux reportages télévisuels : celui sur la première édition du « peloton de l'espoir » et celui de Cap48 expliquant, avec l'exemple de Quentin et plusieurs autres enfants, la problématique de l'arthrite juvénile. Ce fut édifiant pour la plupart des spectateurs présents.

Dans un espace de questions-réponses, nous avons eu droit à une série de questions très pertinentes et parfois personnelles. Si j'ai mis de côté les questions trop « techniques », n'étant pas habilité à y répondre, certaines autres m'ont paru intéressantes. C'est ainsi qu'à la question : « Comment faites-vous pour vivre plus ou moins normalement malgré la maladie ? ». J'ai répondu que chacun faisait son possible pour accepter ce coup du sort et que ce qui me permettait d'avancer moi-même, c'est le caractère positif que je veux retirer de chaque chose. L'exemple du verre à moitié vide ou à moitié plein peut simplement nous aider tous les jours. Plutôt que de se plaindre de la moitié que nous avons déjà bue, n'est-il pas plus enrichissant de voir la moitié qu'il



nous reste à boire?

L'après-midi s'est terminée par le partage d'une tasse de café et de

*Dans un des films des Monty Python, une chanson reprend ces paroles « Always look on the bright side of life » (Regarde toujours le bon côté de la vie).*

quelques biscuits. Cette conférence-discussion a visiblement plu au public présent et est à refaire dans un autre cadre, chez vous peut être...

Une dernière chose que je voudrais dire c'est que plus vite on parle d'une maladie, plus précocement elle est prise en charge et plus nous avons de chances d'en réduire l'impact. C'est pourquoi ces discussions, conférences, groupes de parole sont importants.

Quoi qu'il en soit prenez soin de vous et de ceux qui vous sont proches.

PHILIPPE



## Au Salon « Retrouvailles » à Liège

**Retrouvailles**

En cette belle journée du 3 septembre, l'équipe "Entre-Nous" de Liège et quelques membres d'autres groupes se sont retrouvés à l'occasion de la 25e édition de "Retrouvailles" dans le magnifique parc de la Boverie à Liège afin de faire connaître notre association.



Au menu du jour: rencontres avec des médecins curieux de connaître notre groupe, des patients et leurs proches contents d'obtenir des informations et une écoute, des responsables d'asbl proposant des activités pour des personnes handicapées en région liégeoise prêts à nous offrir leurs services, et bien sûr du soleil à gogo.

À vrai dire, un cocktail succulent ! Une journée bien riche en tout point, et tout cela dans une ambiance chaleureuse "à la liégeoise". Convivialité, détente et bonne humeur étaient bien présents aux "Retrouvailles".

CÉCILE

## 12 octobre, Journée Mondiale de l'Arthrite

Ce mercredi 12 octobre 2016 était une journée importante pour nous puisqu'il s'agissait en effet de la journée mondiale de l'arthrite, dont le thème est « Le futur est entre vos mains ». Une occasion pour nous (en tant que membres de l'association Arthrites et en tant que patients) de montrer que le groupe « Entre-Nous » de Liège est toujours fort présent dans l'écoute et les échanges.



Nous étions effectivement présents sous la grande verrière du CHU sur le site du Sart Tilman afin d'informer au mieux des patients diagnostiqués récemment, souvent dérouterés face à la découverte de leur pathologie. Pour nous, il est important de leur offrir une oreille attentive et un échange riche entre patients souffrant d'une même pathologie, les orienter vers les aides auxquelles ils peuvent prétendre et, bien sûr, faire connaître notre association très active, tout cela avec toujours beaucoup d'émotions, de modestie et dans la bonne humeur !

Jean a répondu dernièrement à la journaliste en charge du magazine du CHU « Le Patient ». Il y a parlé de l'arthrite en général, du groupe Entre-Nous de Liège, et surtout de l'importance de la prise en charge de l'arthrite juvénile, y compris dans les écoles.

Pour lire l'article dans le magazine « Le Patient » : <http://www.chu.ulg.ac.be/books/le-patient/06/#14/z>

CÉCILE

*L'arthrite est un nom générique sous lequel on regroupe toutes les affections inflammatoires qui atteignent les articulations. Celle-ci peut être aiguë et disparaître rapidement. Si elle dure plus de trois mois, elle est chronique. L'arthrite chronique se rencontre plus particulièrement dans les maladies que nous représentons : l'arthrite juvénile, l'arthrite psoriasique, la polyarthrite rhumatoïde et la spondylarthrite ankylosante, mais aussi dans le lupus érythémateux ou la sclérodermie.*

## La fatigue chronique liée à l'arthrite, ce qu'en pensent les patients

**En 2014, la NRAS (National Rheumatoid Arthritis Society) a effectué une large enquête sur la fatigue sur laquelle Ailsa Bosworth a accordé une interview. Cette enquête et l'analyse qui en ressort nous semblent très pertinentes, car nous y retrouvons les mêmes constats que ce que nous rapportent les membres lors de nos réunions.**

**Qu'est-ce que la fatigue chronique et combien de personnes souffrant de polyarthrite rhumatoïde sont touchées par ce symptôme ?**

La fatigue chronique, c'est bien davantage que juste se sentir fatigué et, à son pic d'intensité, les personnes sont littéralement incapables de faire quoi que ce soit ; autrement dit, elle a un impact sur absolument tous les domaines de leur vie.

Parfois, ceux qui en souffrent rapportent que la fatigue ressentie est différente de celle éprouvée lors d'une grippe ou d'un rhume. Certains la décrivent également comme un « brouillard mental » ou comme « patauger dans la mélasse ».

Un épisode de fatigue chronique peut débarquer sans prévenir et affecter chacun différemment, certains étant à la limite de l'incapacité quand d'autres parviennent quand même à fonctionner normalement.

D'une manière ou d'une autre, les personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde rapportent que la fatigue chronique endurée est pire encore que leur combat contre les douleurs chroniques. Une des citations tirées de l'enquête du NRAS disait ceci : « J'ai l'impression d'avoir du plomb dans les membres et la moindre tâche à effectuer me laisse

complètement vidée et aussi épuisée émotionnellement. »

Nous, patients, comprenons bien ce sentiment. Ailsa vit avec une PR depuis trente ans, elle sait également comment la PR l'affecte et elle peut s'identifier à beaucoup de commentaires reçus dans l'enquête.

**Quelles sont les causes identifiées de la fatigue chronique ?**

Il n'y a pas qu'un seul facteur pouvant causer une fatigue chronique. Cela fait partie intégrante du processus normal de la PR et les causes sont souvent complexes et pas forcément bien comprises, que ce soit par le patient lui-même ou le corps médical.

Il y a un certain nombre de facteurs possibles associés à son apparition et à sa sévérité, tels que la douleur, le stress, la dépression, l'inflammation et le handicap. Ce sont là tous les facteurs pouvant contribuer à faire varier l'intensité du symptôme selon les moments et en fonction de la manière dont la maladie est gardée sous contrôle.

Nous savons que l'inflammation peut causer de la fatigue chronique, potentiellement liée à la présence de cytokines retrouvées dans les tissus enflammés. Pour autant, les recherches indiquent que la corrél-

tion avec la fatigue chronique n'est pas univoque.

Pour expliquer la fatigue, l'activité réelle de la maladie semble moins importante que la douleur ressentie, car parfois vous pouvez ressentir des douleurs importantes alors que les marqueurs de l'inflammation ne semblent pas probants. La douleur ne peut donc être associée de façon automatique à la sévérité de la maladie.

*L'inflammation est une des causes de la fatigue, mais elle n'est pas la seule*

L'anémie est un symptôme courant de la PR et peut affecter jusqu'à 60% des personnes touchées par cette maladie. Certaines recherches indiquent un lien entre le fait de stabiliser l'anémie et l'amélioration des symptômes, alors que d'autres montrent que la fatigue et l'anémie sont indépendantes l'une de l'autre, et n'indiquent aucun lien entre un niveau bas d'hémoglobine et le début de la fatigue.

La fatigue peut également être un symptôme de dépression et bon nombre de personnes atteintes de PR en souffrent.

La douleur est aussi un symp-

tôme majeur qui peut tirer les personnes vers le bas et les empêcher de dormir correctement, ce qui peut les amener à se réveiller fatiguées. La recherche montre que 60% des personnes atteintes de PR ont régulièrement le sommeil perturbé.

La douleur peut aussi causer de la fatigue dans le sens où les gens sont incapables de faire de l'exercice ; du coup, leurs muscles s'atrophient, ce qui fait que se déplacer, ou même simplement se lever d'une chaise par exemple, devient d'autant plus difficile.

En résumé, il y a des interactions complexes entre ces facteurs et la fatigue chronique est probablement causée par une combinaison de ces facteurs plutôt que par un seul.

*La fatigue rend la concentration difficile et donc diminue l'efficacité au travail*

**Quel impact la fatigue chronique a-t-elle sur la qualité de vie d'une personne ?**

L'impact peut varier d'une personne à l'autre en fonction de toute une série de facteurs tels que ce que la personne fait, si elle travaille ou non, son âge, ses responsabilités journalières, et si elle a de jeunes enfants à la maison. Tous ces facteurs contextuels sont un problème et la fatigue pourra potentiellement rendre tout travail difficile à effectuer.

Certains participants de l'enquête ont rapporté avoir perdu leur emploi à cause de la fatigue qui peut être à l'origine de difficultés, par exemple, à se concentrer. Cela peut également avoir un impact majeur

sur leur vie sociale, ce qui mène les personnes à l'isolement et à la dépression. Il n'est pas un seul domaine de votre vie qui ne soit finalement pas impacté par la fatigue.

**Quelles sont les principales conclusions de l'étude de la NRAS ?**

Plus de 2700 personnes ont pris part à cette enquête, dont un peu plus de 2000 ont été jusqu'au bout. La fatigue chronique touche 89% des participants, dont 98% ont rapporté en avoir souffert dans les sept derniers jours. 94% des personnes ont indiqué que leurs épisodes de fatigue duraient de plusieurs heures par jour à des journées entières ; 57% ont déclaré que la fatigue est en fait apparue avant qu'ils aient reçu le diagnostic de la PR et 76% ont le sentiment que le public n'a pas du tout conscience que la fatigue fait partie intégrante des symptômes de la PR.

Parmi les personnes en âge de travailler, 71% ont indiqué qu'elles étaient sans emploi et que la fatigue chronique a contribué au fait qu'elles n'étaient plus capables de travailler. 24% ont déclaré qu'ils ont dû changer de travail à cause de la fatigue.

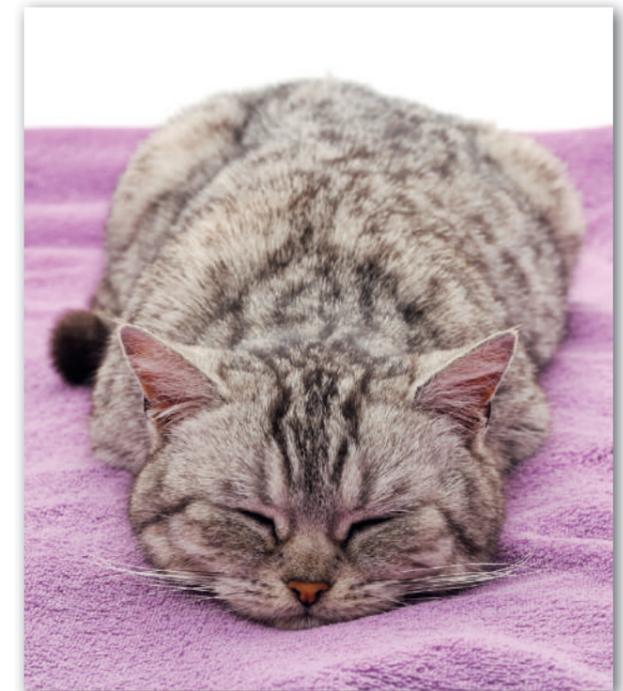
Parmi ceux qui travaillent, 23% ont été en arrêt maladie plus de 10 jours dans les 12 derniers mois à cause de la fatigue et 49% ont dé-

ploré que leur responsable direct n'ait fait aucune suggestion pour les aider à mieux gérer leur fatigue sur leur lieu de travail.

La fatigue chronique a également un impact significatif sur la santé mentale, avec 90% des participants déclarant qu'à cause d'elle, ils se sont sentis dépressifs voire déprimés au cours de la dernière semaine, dont 78% reconnaissant être extrêmement déprimés.

Cela a en outre un gros impact au niveau relationnel, avec 70% des participants déclarant que la fatigue les a empêchés de prendre part à certaines activités avec leur famille ou leur partenaire et 54% rapportant un impact négatif sur leur vie sexuelle.

La fatigue chronique n'est pas bien prise en charge par les professionnels de la santé. 66% des participants ont expliqué que leur médecin ne les a jamais ou quasi



jamais interrogés à propos de l'impact de cette fatigue chronique et 79% ont indiqué que leur médecin n'a jamais essayé ne serait-ce que de mesurer leurs niveaux de fatigue. 16% ont déclaré n'avoir rien pour gérer leur fatigue et seulement 2% ont dit avoir participé à l'un ou l'autre programme de gestion de la fatigue chronique. Nous avons le sentiment que les personnes atteintes de PR ont besoin d'avoir un meilleur accès aux soins et aux traitements qui permettent de limiter l'impact de cette fatigue.

**Comment la fatigue est-elle mesurée et à quelle fréquence la mesurer ?**

Des mesures validées de la fatigue ont été développées et sont utilisées dans certains domaines. L'équipe de Bristol, en particulier, a fait un énorme travail dans ce domaine, qui a été reconnu au niveau international et largement publié.

L'échelle de fatigue Bristol est en fait utilisée dans notre enquête. Se-

lon nous, il serait possible de mesurer la fatigue à chaque visite de suivi, de la même façon que les professionnels de la santé devraient mesurer la douleur, bien que je ne pense pas que cette dernière soit mesurée suffisamment régulièrement.

Il s'agit d'amener les professionnels de la santé à comprendre à quel point la fatigue impacte les personnes souffrant de PR, et aussi les amener à questionner régulièrement leurs patients à ce sujet lors des visites de suivi.

**Quelles ressources selon vous devraient-elles être mises en place de façon à aider les professionnels de la santé à délivrer de meilleurs soins ?**

Je ne pense pas qu'il s'agisse d'augmenter les ressources. Il s'agit plus d'encourager les patients à partager leur expérience de la fatigue et les aider à comprendre que ce n'est pas être faible ou fragile mais que la fatigue fait partie intégrante de leur maladie. C'est une chose que nous

essayons de faire à travers notre site internet, nos publications, et par le biais de notre programme de gestion de la PR.

Les rhumatologues devraient également être plus compréhensifs à propos de l'impact qu'a la fatigue chronique sur la vie de leurs patients, et ils devraient apprendre à poser les bonnes questions. La douleur et la fatigue sont souvent liées. Je peux témoigner du fait que la fatigue est d'autant plus importante que ma maladie est plus active et que les niveaux de douleur sont plus élevés. Je crois que la clé, c'est de mesurer la douleur et la fatigue de manière régulière et d'agir sur elles si elles ne sont plus sous contrôle.

AILSA BOSWORTH

Source : NRAS, uk

Lien :

[www.news-medical.net/news/20140722/Chronic-fatigue-and-rheumatoid-arthritis-an-interview-with-Ailsa-Bosworth-CE-National-Rheumatoid-Arthritis-Society.aspx](http://www.news-medical.net/news/20140722/Chronic-fatigue-and-rheumatoid-arthritis-an-interview-with-Ailsa-Bosworth-CE-National-Rheumatoid-Arthritis-Society.aspx)

## En Belgique aussi, les patients ont été interrogés

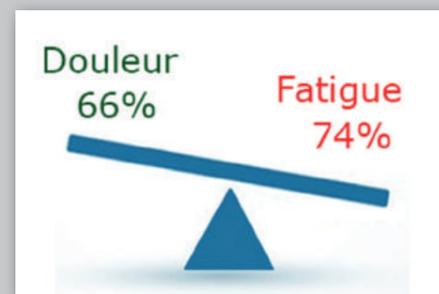
**De façon à nous faire une idée belgo-belge, nous avons interrogé une trentaine de patients présents lors des réunions « Entre-Nous ».**

### Douleur, fatigue et stress

A la première question « **Qu'est-ce qui vous pose le plus problème dans votre quotidien ?** », douleur et fatigue obtiennent des scores très proches.

**66% pour la douleur contre 74% pour la fatigue.**

On voit donc que la fatigue est ressentie comme plus importante au quotidien que la douleur pourtant partie incontestée de notre quotidien de malade. Ce sont bien sûr des moyennes, mais lorsque j'ai examiné les résultats en détail, j'ai été étonnée de voir que le type de traitement n'y changeait pas grand-chose. Que le patient prenne un traitement de fond (style Methotrexate) ou un biologique (style anti-TNF), la fatigue reste un peu plus importante que la douleur.



A la seconde question « **Sur quoi agit le mieux votre traitement ?** », la fatigue reste le parent pauvre.

**Un taux de satisfaction de 66% pour la douleur, contre seulement 40% pour la fatigue.**



A la troisième question « **A quel point pensez-vous que le stress agit sur votre état de fatigue ?** », nous obtenons une réponse moyenne de 71%, qui est un score assez élevé. Si le score est encore légèrement plus élevé dans la capitale, c'est principalement parmi les plus âgés d'entre nous que le stress est considéré comme un problème majeur (score de plus de 80%). Nous avons posé d'autres questions plus personnelles dont nous vous proposons quelques éléments de réponses.



### Que vous propose votre rhumatologue pour améliorer votre état de fatigue ?

Une question qui en a laissé plus d'un dubitatif. La majorité a répondu logiquement « **Se reposer** », sans donner de solutions précises. Plusieurs ont répondu « **Rien** » ou « On ne peut rien y faire, c'est lié à la maladie » ou « Je n'en parle pas/plus à mon rhumato, ça ne sert à rien ». Pour certains, on ressent que le rhumatologue s'intéresse à la question et émet des suggestions comme :

- Bouger
- Prendre certaines vitamines
- Travailler moins (avec certificat à la clé...)
- Avoir un rythme de sommeil régulier
- Adapter son rythme de vie
- Et même ... écouter son corps

### Quelles solutions mettez-vous en place quand vous êtes fatigués ?

Logiquement, la grande majorité des patients interrogés nous ont répondu « Je fais une **sieste** », en réponse au repos préconisé du médecin. En seconde position du sondage vient la **balade**, ce qui est une vraie bonne nouvelle, surtout si elle se fait à pied. Certains patients expérimentent d'autres solutions comme :

- La natation ou l'aqua-gym
- La méditation ou la relaxation
- Manger revient assez fréquemment, même si ce n'est pas la solution idéale surtout si elle devient habituelle
- Rencontrer des amis, nous semble une proposition tout à fait intéressante

### Quelles solutions mettez-vous en place pour limiter votre stress ?

Là aussi, la **balade** revient très fréquemment, mais cette fois accompagnée d'**exercices de respiration**, encore une bonne habitude que nous pourrions plus exploiter. D'autres propositions semblent efficaces comme :

- Les séances chez un psy ou un coach
- Les massages, les spas ou sauna/cabine infra-rouge
- Les occupations, hobbies, télévision, lecture, musique
- Les tisanes, la phytothérapie
- Le sport, la natation,
- Le tai-chi, yoga, ...

Seulement 2 personnes ont mentionné des séances chez le kiné.

DOMINIQUE

## Docteur, je suis fatigué(e)...

**Cette phrase est entendue très souvent dans les cabinets de consultation, aussi bien en médecine générale qu'en rhumatologie. Le patient qui formule cette phrase sait ce dont il se plaint mais c'est moins évident pour son interlocuteur. En effet, la fatigue est une plainte non spécifique et subjective (tout comme la douleur !)**



française portant sur des patients souffrant de polyarthrite rhumatoïde, elle est, par exemple, rapportée par 84% des sujets interrogés.

Il semblerait logique d'expliquer cette fatigue par l'activité de la pathologie, en raison notamment des douleurs inflammatoires ressenties la nuit et perturbant le sommeil. Par ailleurs, les cytokines TNF et IL6 impliquées dans la pathogénie de la PR sont également considérées comme responsables de la fatigue.

Cependant, la situation est plus complexe.

Tout le monde connaît la fatigue qualifiée de "normale", cette réaction attribuable au manque de sommeil, à un effort ou à l'exposition au stress, et qui est un phénomène réversible (grâce au repos généralement).

Mais si le patient s'en plaint, c'est qu'il s'agit d'une fatigue pathologique, anormale par sa durée, son intensité et/ou son caractère irréversible. Là où ça se complique pour le médecin, c'est que 2 patients, avec ces mêmes mots, peuvent exprimer des réalités très différentes :

- "Je me lève fatiguée",
- "Je n'ai aucune énergie",
- "Au moindre effort, j'ai l'impression d'avoir couru un marathon",
- "J'en ai marre de cette maladie, plus rien ne me fait envie et je m'énerve pour rien",
- "Je n'arrive plus à me concentrer, j'oublie tout", etc.

Au médecin dès lors, par ses questions (et son écoute), d'approcher au plus près le vécu du patient. Il est en effet nécessaire de comprendre pour traiter au mieux.

### La fatigue, un symptôme de l'arthrite

La fatigue est un des symptômes les plus fréquents des affections rhumatologiques. Dans une enquête

En effet, les études ne démontrent pas qu'une association constante entre l'activité de la PR et la fatigue. Ce symptôme persiste par ailleurs chez certains patients malgré une rémission clinique obtenue grâce aux traitements. (1)

### TÉMOIGNAGE

*Je suis fatiguée. Fatiguée d'avoir mal. Fatiguée de me justifier et d'expliquer pourquoi je ne travaille pas, pourquoi je ne peux pas faire mon ménage ou bien encore pourquoi je n'ai pas de 2ème enfant !*

*Physiquement on ne voit rien ou presque. Intérieurement je souffre énormément. Mon traitement ne fonctionne pas, mais mon rhumato veut que je continue, pour lui il y a amélioration, il n'y avait rien de gonflé à la dernière visite.*

*Envie de crier...*

*J'ai 31 ans, j'ai une PR, je suis fatiguée, j'ai des pertes de mémoire, et avec toutes ces articulations douloureuses j'ai l'impression d'avoir 80 ans.*

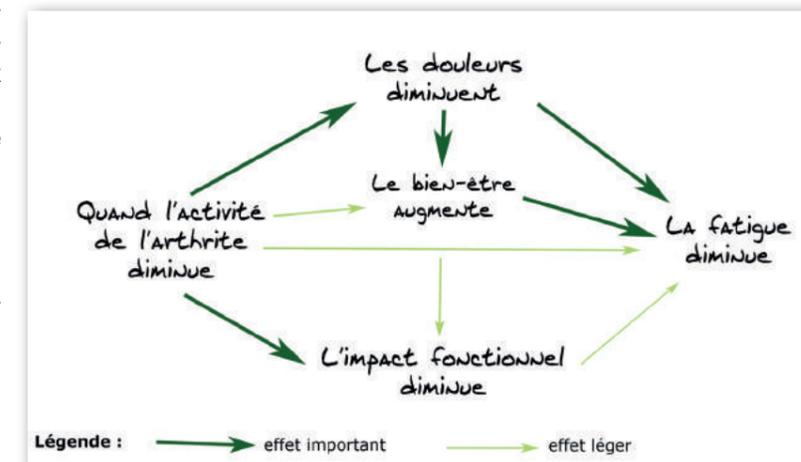
M.

D'autres facteurs influençant la fatigue ont été identifiés:

- le genre : les femmes se plaignent d'une fatigue statistiquement plus sévère que les hommes mais, par contre, lors de la prise en charge thérapeutique, ce symptôme répond mieux aux traitements instaurés;
- les douleurs : celles qui sont attribuées aux manifestations articulaires inflammatoires mais aussi aux lésions structurelles secondaires, voire à un possible phénomène de sensibilisation centrale;
- l'impact fonctionnel de la maladie;
- la bonne santé mentale, les éventuels antécédents de dépression, l'anxiété, etc.

Cette origine plurifactorielle d'un seul symptôme explique la complexité de prise en charge pour en venir à bout.

Voici par exemple un schéma (simplifié) inspiré d'un article récent qui s'intéresse à la prise en charge de la fatigue chez les patients atteints de PR et qui illustre l'importance d'impact de certains facteurs (la liste n'est pas exhaustive) sur le symptôme «fatigue».(2)



Par ailleurs pour rendre les choses encore plus complexes, si les pathologies articulaires telles que la PR sont responsables de fatigue, il a également été démontré que l'insomnie et le manque de sommeil sont des facteurs qui augmentent d'environ 50% le risque de développer des douleurs musculo-squelettiques. Ces manifestations douloureuses semblent partiellement médiées par l'apparition de symptômes dépressifs secondaires. (3)

DR CÉLINE BRASSEUR

1. Druce KL et al. Most patients who reach disease remission following anti-TNF therapy continue to report fatigue: results from the British Society for Rheumatology Biologics Register for Rheumatoid Arthritis. *Rheumatology (Oxford)*. 2016 Oct;55(10):1786-90.
2. Druce KL et al. Determining pathways to improvements in fatigue in rheumatoid arthritis: results from the British Society for Rheumatology Biologics Register for Rheumatoid Arthritis. *Arthritis Rheumatol*. 2015 Sep;67(9):2303-10.
3. Generaal E, et al. Insomnia, sleep duration, depressive symptoms and the onset of chronic multi-site musculoskeletal pain. *Sleep* 2016 Sep 9. pii: sp-00678-15. [Epub ahead of print].

## LES PATIENTS... LEURS SOLUTIONS...

« Pour le moment, je fais une cure de vitamine C en prévision de l'hiver, de la fatigue et des tas de microbes environnants. Cela me booste aussi un peu. Et une bonne séance de micro kiné énergisante ... efficace. » F.

« Je me fais des séances d'hypnose casque sur les oreilles ! (j'en trouve plein sur Youtube). » S.

« Mon médecin me dit que ce n'est pas le nombre d'heures mais la qualité de ces heures de sommeil qui compte. Comme j'ai beaucoup d'insomnies, je prends des comprimés homéo pour me détendre et amorcer correctement ma phase de sommeil. » M.

« Je suis méga fatiguée. J'ai doublé ma dose de vitamine D et mon magnésium tous les jours. Ca n'y change pas grand-chose ... Je dormirais tout le temps ... » D.

## De l'importance du sommeil

Depuis environ 20 ans, des études multiples et diverses démontrent les effets bénéfiques du sommeil sur de nombreuses fonctions de notre organisme.

### Le sommeil est une nécessité vitale

Si on prive expérimentalement des rats de sommeil, ils meurent en 1 mois... sans qu'on sache expliquer pourquoi. L'homme n'est pas supérieur au rongeur dans ce contexte. En effet, il existe une maladie génétique humaine nommée "insomnie fatale familiale", responsable d'une insomnie incurable qui conduit inexorablement à la mort.

### Le sommeil et les hormones

Des études portant sur des êtres humains en bonne santé ont démontré qu'une réduction imposée du temps de sommeil nocturne perturbait les productions hormonales.

Après une restriction imposée du temps de sommeil nocturne, on a objectivé une diminution importante de l'activité de l'insuline (risque de développement du diabète?)

Chez d'autres sujets, une privation de sommeil pendant 2 nuits a déclenché une augmentation de la sensation de faim, explicable par l'augmentation de la concentration sanguine de ghréline (hormone stimulant l'appétit) et une diminution de la concentration sanguine de la leptine (hormone de la satiété). Le lien entre manque de sommeil et surpoids est étayé par de nombreuses études, chez les adultes et chez les enfants

### Le sommeil et l'apprentissage.

Le bon sens populaire dit que "La nuit porte conseil". De nombreuses études démontrent que le sommeil est une étape importante du processus de mémorisation des apprentissages mais aussi la stabilisation, l'intégration et l'analyse des souvenirs des événements vécus.

Par ailleurs, il semblerait que le sommeil favorise l'élimination des déchets de notre cerveau par augmentation du flux de liquide céphalo-rachidien. Une étude interpellante a été menée sur des souris : on leur avait injecté des protéines anormales retrouvées dans le cerveau de patients souffrant de maladie d'Alzheimer. Ces protéines étaient éliminées 2 fois plus vite chez les

**"Si le sommeil n'est pas une fonction vitale de l'organisme, il représente alors la plus grande erreur que l'évolution ait jamais commise"**

(A. Rechtschaffen)

souris qu'on ne privait pas de sommeil.

### Dépression

Dépression et insomnie dessinent un serpent qui se mord la queue. En effet, les troubles du sommeil font partie des symptômes reconnus de la dépression. Mais des études plus récentes évoquent également une relation causale possible entre insomnie et trouble dépressif. Une méta-analyse des études explorant ce lien a démontré que parmi les populations étudiées, 13% des patients décrits comme insomniaques développent une dépression contre seulement 4% des patients sans trouble du sommeil. (1) Ce lien est tellement puissant qu'il a été calculé que guérir une insomnie dès qu'elle survient pourrait éviter environ 47% de nouvelle dépression à 1 an.

### Système immunitaire

Nous expérimentons tous que la fatigue nous rend plus vulnérable aux infections virales. Les études ont en outre démontré que le manque de sommeil altère l'efficacité des vaccinations. Suite à une vaccination contre l'hépatite B, la concentration d'anticorps produits est corrélée à la quantité de sommeil durant la semaine suivant l'injection du vaccin.

### En rhumatologie

Evidemment, les pathologies auto-immunitaires trouvent leur place dans ce tableau.

Une étude prospective portant sur plus de 24 000 sujets norvégiens insomniaques a démontré un quasi doublement du risque d'avoir développé une polyarthrite rhumatoïde 11 ans plus tard. Il est à noter que, dans cette étude, on découvre aussi une augmentation du risque de déve-

lopper de l'arthrose (x1,68) ou une fibromyalgie (x2,05)

Une autre large étude menée à Taiwan(3) a démontré une augmentation du risque de développer des pathologies auto-immunitaires en cas de pathologies du sommeil, à l'exclusion du syndrome des apnées du sommeil (x1,47).

Le risque était augmenté aussi bien pour la polyarthrite rhumatoïde (x1,45), pour la spondylarthrite ankylosante (x1,53), pour le lupus érythémateux disséminé (x1,81) et pour le syndrome de Sjögren (x1,51). Seule la survenue d'une sclérodémie ne semblait pas influencée par l'existence préliminaire d'un trouble du sommeil.

### Réapprendre à dormir

#### Hygiène du sommeil

L'exposition à la pollution lumineuse altère la qualité de notre sommeil. De plus en plus d'études incriminent les sources de lumière bleue ou blanche qui interfèrent avec la sécrétion de mélatonine qui règle notre horloge biologique interne. Il faudrait donc éviter l'exposition aux écrans dans la période précédant le coucher (télévision, ordinateur, liseuse). Par contre, l'exposition à une lumière brillante au lever (solaire ou artificielle) joue un rôle inverse de stabilisation de l'horloge interne.

Il est à noter que l'exposition au bruit, même durant la journée, perturbe également le sommeil nocturne.

Il semble essentiel de se coucher et de se lever à heures fixes dans la mesure du possible. C'est en effet lors des 3 heures suivant notre heure habituelle de coucher que se déroulent principalement la sécrétion de l'hormone de croissance, la synthèse protéique et la lipolyse. C'est donc durant ces 3 heures que nous grandissons (tant que c'est d'actualité), que nous cicatrisons et aussi que nous mémorisons.

Par ailleurs, afin de se conditionner idéalement au sommeil, il peut être judicieux de mettre en place un rituel de coucher et surtout de consacrer la chambre à coucher



exclusivement au sommeil.

#### Interventions possibles

L'utilisation de techniques de modification de conscience peut être utile : hypnose et auto-hypnose, techniques de méditation et de relaxation, pratique respiratoire comme la cohérence cardiaque.

Pour les patients branchés, des dispositifs technologiques arrivent peu à peu sur le marché. Il en existe qui servent exclusivement à mesurer la quantité et/ou la qualité du sommeil. D'autres sont censés agir favorablement sur le sommeil en utilisant soit la stimulation lumineuse, soit la stimulation auditive, soit la régulation thermique du matelas.

Avant d'envisager la pharmacopée traditionnelle qui ne doit être que l'ultime recours, des compléments alimentaires phytothérapeutiques peuvent être essayés. La Valériane, la Passiflore, les dérivés du pavot sont des alternatives intéressantes.

Enfin, en cas d'échec de toutes ces solutions, il pourrait être intéressant de discuter de l'intérêt du Circadin avec votre médecin traitant. Il s'agit d'un comprimé de mélatonine (hormone induisant le sommeil). En raison de son mécanisme d'action, il n'a pas les mêmes effets secondaires que les somnifères et autres hypnotiques. Il n'induit pas de dépendance. Cependant, ce médicament a été développé pour faciliter la gestion du décalage horaire et non comme régulateur du sommeil à

prendre à long terme.

## Pourquoi PAS de somnifères (ou le moins possible) ?

L'utilisation de somnifères (les plus utilisés sont la grande famille des Benzodiazépines : Stilnoct, Xanax, Loramet, Témesta, Valium, Lexotan, ...) se complique de nombreux effets secondaires pour un bénéfice peut-être surestimé.

En effet, la consommation de ce type de médicaments a été associée à un risque augmenté de mortalité et de développement de maladie d'Alzheimer. Il a été démontré que les processus de mémorisation sont altérés par la prise de ces substances.

Par ailleurs, l'effet sédatif s'amenuise relativement rapidement alors que, parallèlement se développe une dépendance pharmacologique.

L'utilisation de ces pilules ne doit donc pas être la solution facile aux troubles du sommeil. Et s'ils s'avèrent transitoirement nécessaires, la durée du traitement doit être la plus courte possible.

DR CÉLINE BRASSEUR

## RÉFÉRENCES

1. Baglioni C et al. Clinical implications of the causal relationship between insomnia and depression: how individually tailored treatment of sleeping difficulties could prevent the onset of depression. EPMA J 2011 Sep;2(3):287-93.
2. Silvertsen B et al. Insomnia as a risk factor...in Norway. J Sleep Res 2014 Apr; 23 (2):124-32.
3. Hsiao YH et al. Sleep disorders and increased risk of autoimmune diseases in individuals without sleep apnea. Sleep 2015 Apr;38(4):581-6.

LE MATIN : ENVIE DE DORMIR

LE MIDI : ENVIE DE DORMIR

L'APRÈS-MIDI : ENVIE DE DORMIR

LE SOIR : ENVIE DE DORMIR

LA NUIT : INSOMNIE

## Les somnifères sont loin d'être anodins

Dès 2004, l'équipe de Maurice Ohayon, à Stanford, a établi que la qualité du sommeil chez des sujets expérimentaux était largement détériorée par la prise importante de tranquillisants appelés benzodiazépines. Plus récemment, en 2014, des chercheurs du Centre de recherche Saint Lake du Missouri sur le sommeil ont étudié l'effet des somnifères de dernière génération (des molécules comme le zolpidem) sur les capacités de renforcement de la mémoire associées à un sommeil de qualité. Ils ont observé que les capacités de mémoire après le réveil, qu'il s'agisse de mémoire déclarative (se rappeler des mots appris la veille) ou procédurale (capacités d'apprentissage gestuel) étaient détériorées par la prise de zolpidem avant le coucher, en comparaison d'un placebo.

Le plus désolant est qu'au bout de 3 semaines environ, ces molécules ne font plus aucun effet, l'effet sédatif s'amenuisant alors que les personnes ont le sentiment de toujours dormir correctement en restant fatiguées dans la journée. En réalité, l'amnésie probablement liée au pic d'absorption ne s'épuise pas. Le patient oublie donc qu'il n'a pas dormi, mais son corps et son cerveau encaissent les conséquences de ce déficit.

Le problème est que les somnifères sont souvent prescrits pour des durées dépassant quelques semaines, les insomnies ne disparaissant pas d'un seul coup de baguette magique. Or, au-delà de trois mois de médication, les conséquences deviennent très lourdes. En 2014, une étude britannique de grande envergure a suivi pendant 7 ans un groupe de 100.000 personnes et a démontré un risque de décès environ 2 fois plus élevé.

PATRICK LEMOINE, PSYCHIATRE, SPÉCIALISTE DU SOMMEIL

Source : Cerveau&Psycho

## L'alimentation énergisante

**Fatigué(e) ?** *Misez sur certains chocolats et yaourts, sur le saumon, le persil, la viande rouge. Riches en magnésium, en vitamines ou en fer, ils boostent l'organisme !*

### Chocolat : plaisir et énergie !

Pour faire le plein de tonus, croquez du chocolat. Il regorge de magnésium, nutriment essentiel utilisé par les cellules pour fournir de l'énergie à tout le corps. Mais le cacao est également source de fer, qui favorise de la même manière la production énergétique et protège les cellules des agressions. Enfin, il contient du phosphore, qui permet le stockage de l'énergie. **La bonne dose** : 100 g de chocolat noir fournissent un tiers des besoins journaliers en magnésium et en fer. **Le bon geste** : 2 carrés de chocolat noir, si possible peu gras et peu sucré, après le déjeuner ou le dîner permettent de lutter contre la fatigue... Mais pas plus, le chocolat reste calorique.



### Le commentaire du rhumato

- Le chocolat contient du **magnésium** à raison de 228mg pour 100g de chocolat noir à 70% de cacao. Ceci représente environ 2/3 des besoins journaliers de la femme et la 1/2 de ceux de l'homme. Mais qui penserait à manger 100g de chocolat noir par jour? Ce serait absorber 600kcal et conduire à l'obésité! Le magnésium intervient dans nombre de réactions chimiques cellulaires dont certaines servent à la production d'énergie.
- Le chocolat noir à 70% de cacao contient aussi 12mg de **fer** par 100g, soit 1,56mg dans deux carrés (13g). Les besoins journaliers pour une femme non enceinte sont estimés à 14mg. Un déficit grave de fer conduit à l'anémie, qui pourrait aggraver la fatigue. Dans la polyarthrite, on rencontre souvent une baisse du fer sérique, qui est difficile à corriger par la prise de fer.
- Le **phosphore** est présent à raison de 242mg pour 100g dans le chocolat au lait, provenant sans doute du lait, car dans la composition du chocolat noir, on ne mentionne pas le phosphore.
- Mais il faut savoir que le chocolat au lait contient beaucoup moins de magnésium. Le chocolat noir contient moins de sucre que le chocolat au lait, mais plus de graisse; en effet, le cacao est riche en lipides et plus le chocolat contient de cacao, plus il sera gras. Un chocolat peu gras et peu sucré sera donc difficile à trouver, sauf peut-être le chocolat à la stévia ou pour diabétique.

### L'avis de la rédaction

- A la rédaction, on aime le chocolat. On est bien content de savoir qu'il contient tous ces bons oligo-éléments, mais surtout, on l'aime parce qu'il est source de plaisir !

## Le persil, allié surprise antifatique

Le persil est utile contre les baisses de forme. Il est riche en fer, nutriment protecteur, essentiel à la production d'énergie par nos cellules. Le persil contient aussi des antioxydants comme le bêta-carotène, qui réduisent les effets néfastes des radicaux libres. **La bonne dose** : 100 g de persil apportent 5 mg de fer, soit plus de la moitié des besoins quotidiens à partir de 50 ans. **Le bon geste** : n'hésitez pas à ajouter à tous vos plats du persil fraîchement coupé pour préserver ses vitamines et sa saveur. Riche en arômes, il agrémenté les salades, crudités et potages.



## Orange : le plein de vitamine C

C'est la championne du coup de fouet ! L'orange déborde de vitamine C qui participe au maintien des défenses immunitaires et à la protection de nos cellules. Grâce à sa peau épaisse et son acidité, l'orange préserve bien la vitamine C, sensible à la lumière et à la chaleur. **La bonne dose** : une orange apporte à l'organisme 70 mg de vitamine C, soit plus de la moitié de nos besoins quotidiens. **Le bon geste** : il vaut mieux privilégier les oranges fraîches. Limitez les jus, qu'ils soient industriels ou non. Ils cassent les fibres pourtant efficaces contre la constipation.



## Saumon, cap sur la vitalité

Le saumon est riche en oméga-3, des acides gras essentiels au bon fonctionnement du corps et à la protection immunitaire. Des études récentes tablent même sur leur efficacité contre les fatigues chroniques. De plus, le saumon apporte à l'organisme de la vitamine B1, nécessaire à la transformation des sucres lents en énergie. **La bonne dose** : 100 g de saumon couvrent nos besoins quotidiens en oméga-3. **Le bon geste** : essayez de manger du saumon deux fois par semaine. Il peut être consommé cru, en sushi par exemple. La cuisson peut abîmer ses oméga-3.



## Un bifteck riche en fer

Recharger les batteries passe aussi par un bon bifteck de temps en temps. La viande rouge est une excellente source de « bon » fer, nutriment que nos cellules transforment en énergie. Car le fer présent dans l'hémoglobine (héminique) est mieux assimilé par l'organisme que celui provenant de produits végétaux. Autre atout de la viande rouge : son apport en protéines animales, le carburant du corps. **La bonne dose** : 200 grammes de bifteck garantissent au corps plus de la moitié de ses besoins journaliers en fer. **Le bon geste** : consommez la viande rouge sans abus et sans la faire trop cuire. Évitez l'entrecôte, particulièrement grasse.



## Yaourt : les atouts du lait fermenté

Le yaourt procure du calcium en bonne quantité. Celui-ci permet l'entretien des muscles, le bon fonctionnement de nos cellules et augmente les bénéfices des protéines, carburant de l'organisme. Grâce à la fermentation du lait, le yaourt gagne en digestibilité. Le lait fermenté est également source de vitamine B2, qui participe à la production d'énergie. **La bonne dose** : un pot de yaourt nature apporte 220 mg de calcium, sur les 900 à 1 200 mg nécessaires quotidiennement. **Le bon geste** : n'oubliez pas de boire le liquide à la surface du yaourt. Il contient de nombreux minéraux et protéines.



## Des pâtes pour de l'énergie longue durée

Les pâtes apportent des glucides (sucres lents), principales sources d'énergie du corps. Et plus précisément elles apportent des glucides complexes, absorbés lentement. Résultat : leur apport énergétique est réparti sur toute la journée. **La bonne dose** : 200 grammes de pâtes rapportent 120 grammes de glucides, près de la moitié des besoins journaliers. Parfait pour recharger les batteries. **Le bon geste** : la consommation de pâtes complètes, au blé entier par exemple, multiplie ces effets bénéfiques. A condition d'éviter les assaisonnements trop caloriques.



## Épinard, le concentré de magnésium

Contrairement à la croyance populaire, l'épinard apporte peu de fer. Mais il contient beaucoup de magnésium, essentiel à la production énergétique accomplie par nos cellules. L'épinard est également source de vitamine B9, nécessaires au bon fonctionnement du système immunitaire. Et de vitamine C, qui aide à transformer les graisses en énergie. **La bonne dose** : 200 g d'épinards cuits couvrent un tiers des besoins quotidiens en magnésium et la totalité des besoins en vitamine B9. **Le bon geste** : pour conserver les bienfaits des épinards, mieux vaut les choisir frais et les consommer rapidement après la cuisson.



## Du muesli pour prendre un bon départ

Le muesli, ce mélange de céréales, est riche en protéines végétales, indispensables au bon fonctionnement du corps. **La bonne dose** : le corps réclame chaque jour un gramme de protéine par kilo pesé. Soit 70 grammes pour une personne de 70 kilos. Cent grammes de muesli apportent à eux seuls 10 grammes de protéines végétales. **Le bon geste** : privilégiez les mélanges de céréales complètes ou même les recettes maison. Pourquoi pas un assortiment de flocons d'avoine, de blé, de riz, d'orge et de seigle ?



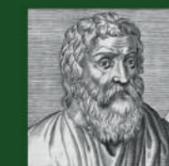
## Des fruits oléagineux ultra énergétiques

En cas de petit coup de barre, une poignée de fruits oléagineux permet de repartir de plus belle. Noix, noisettes et amandes regorgent notamment de magnésium, qui aide nos cellules à fabriquer de l'énergie. Elles apportent également des antioxydants, pour lutter contre les agressions des radicaux libres. La noisette est riche en glucides, notre principale source énergétique. Les fruits secs sont aussi très bénéfiques. **La bonne dose** : une poignée d'amandes, de noix ou de noisettes apportent environ 50 mg de magnésium, sur les 300 à 400 mg nécessaires chaque jour. **Le bon geste** : pas d'excès quand même, ces fruits sont très caloriques.



Sources : www.medisite.fr, Agence française de sécurité sanitaire des aliments, Conseil européen de l'information sur l'alimentation, Revue Acta Psychiatrica Scandinavica, La Bible des calories de Jean-Paul Blanc, First Editions, 2005

Que ton aliment soit ta seule médecine !



Hippocrate

## Favoriser le sommeil grâce à la thermothérapie

**La thermothérapie est l'utilisation thérapeutique de la chaleur. Quand on sait que la température est le reflet de l'horloge du sommeil, il est donc possible de mettre en application les connaissances sur les relations de la température du corps avec le niveau de vigilance.**

La température interne conditionne les périodes de sommeil et d'éveil. A ce titre, la chaleur est un « somnicament » (un médicament naturel du sommeil) qui peut aider à influencer les horloges biologiques afin d'améliorer les performances. Voici quelques conseils destinés à optimiser l'efficacité du sommeil, c'est-à-dire à dormir mieux et par conséquent, peut-être moins.

La durée idéale du sommeil pour un individu donné dépend autant de son patrimoine génétique que de ses conditions de vie.

- L'équipement génétique détermine le chronotype de base : court ou long dormeur, du matin ou du soir, et souple ou rigide.
- Les conditions de vie modulent la pression de sommeil selon que l'on soit actif ou sédentaire, détendu ou préoccupé, en hiver ou en été, amoureux ou malheureux (etc).

Par ailleurs, Il faut bien différencier le rythme de sommeil (essentiellement nocturne pour tous les humains) et le besoin de sommeil.

- le rythme du sommeil est régulé par l'intermédiaire des « donneurs de temps » qui sont principalement la lumière, la température corporelle et l'heure des repas ;
- et le besoin de sommeil (quantité et qualité) est modifié par la durée de l'éveil, et par le niveau de dépense énergétique imposé par l'environnement (stress et activité physique essentiellement).

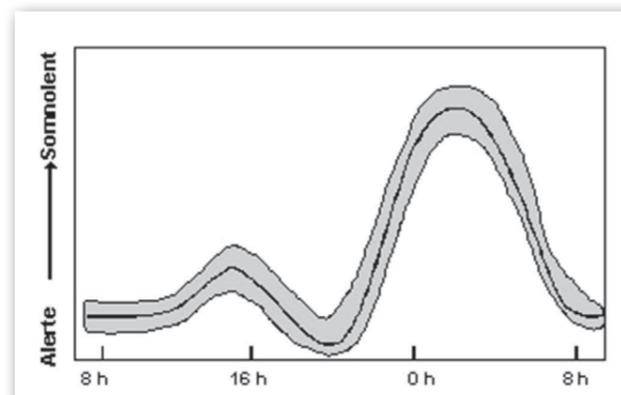
Au cours des 24 heures, les variations de la vigilance sont étroitement liées aux modifications de la température du corps. La **somnolence** (la capacité à dormir) est maximale à certaines périodes de la journée, qui correspondent à un **refroidissement** (le soir après 22 h environ, et vers 14 h). Inversement, les performances physiques et intellectuelles sont optimales lors du maximum thermique en fin de matinée (après 10h) et surtout en fin d'après-midi (vers 20h).

**Il est établi que l'organisme modifie activement la température du corps et de la peau en fin de journée et favorise ainsi la survenue du sommeil. Si le visage, les pieds et les mains sont chauds le soir, on s'endort rapidement car cela favorise une perte rapide de température (c'est essentiellement par les extrémités du corps que s'évacue la chaleur du corps). A l'inverse, si ces régions sont trop froides, la température interne reste élevée et cela peut retarder l'endormissement.**

*Créer de la chaleur corporelle pour favoriser le refroidissement du corps et la venue du sommeil*

**Faire du sport pour augmenter la chaleur corporelle**

La pratique du sport est le moyen le plus rapidement efficace pour augmenter la température de l'organisme. Le niveau des performances sportives est corrélé à la variation cyclique de la température centrale, donc la période la plus propice aux exploits se situe en fin de journée, c'est à dire au moment où le corps est le plus chaud. Mais l'activité musculaire du sportif est également productrice de beaucoup de chaleur. Ainsi, l'échauffement du sportif stimule sa vigilance et c'est pourquoi il est difficile de s'endormir après un stress ou un effort **prolongé**. Par contre, la pratique



d'un entraînement régulier dans la journée (et plutôt le matin) est très bénéfique au sommeil nocturne.

Il est établi que la pratique d'un sport améliore l'efficacité du sommeil. Inversement, la privation prolongée de sommeil abaisse la température du corps et entraîne une réduction marquée des performances sportives. Les interactions entre le sport (et la température) et le sommeil s'exercent donc dans les deux sens.

### Prendre un bain chaud

En dehors du sport, la balnéothérapie chaude, le sauna, le hammam et les bains de soleil sont des mesures qui favorisent le réchauffement diurne, et donc, favorisent la production d'onde lente au cours du sommeil. L'effet traditionnel prétendument curatif des bains d'eau, de boue, ou de sable chaud, sur les rhumatismes y trouve probablement son origine.

### Le rythme des repas

Les rythmes du sommeil et de la température du corps sont synchronisés avec le cycle lumière-obscurité (par le truchement de la mélatonine). Mais les fluctuations de la température corporelle et le rythme du sommeil sont aussi physiologiquement synchronisés par le rythme de la digestion. Des tests de laboratoire ont démontré que sous éclairage constant, le contrôle expérimental du rythme des repas exerce un effet de donneur de temps. Cet effet est assez puissant pour remettre à zéro la synchronisation physiologique de la plupart des organes, y compris le foie (qui est très actif dans la digestion).

Dans une étude de 2008 (1), chez des nouveau-nés alimentés par biberon en rythme libre, l'épisode de prise alimentaire se situe durant la phase ascendante de température.

*Un bon dormeur se couche en confiance et se réveille en forme !*

Il est important de savoir contrôler le signal temporel que représente l'alimentation. Le vocable « déjeuner » signifie « arrêt du jeûne » et il est souhaitable de s'en souvenir lors-

qu'on ne déjeune pas le matin, car on se prive d'un signal temporel à un moment clé de la mise à l'heure du système. Pareillement, si vous souhaitez favoriser votre sommeil, ne mangez pas trop tard en soirée (et spécialement les matières grasses). Certaines insomnies sont en relation avec des comportements alimentaires contre-performants.

### Je ne dors pas (assez), suis-je insomniaque ?

L'insomnie est d'abord une plainte : La personne observe qu'elle dort mal et s'en plaint. Car dormir mal ou peu ne signifie pas toujours être insomniaque : il existe de petits dormeurs et des gens qui raccourcissent leur nuit sans problème. Dans la mesure où il n'y a pas de plainte, il n'y a pas lieu de parler d'insomnie.



Un insomniaque est quelqu'un qui ressent un véritable soulagement lorsqu'il arrive à dormir alors que d'autres ne se posent pas de questions quand ils vont au lit.

### La sieste – Mode d'emploi

La sieste n'est pas indiquée si :

- Vous souffrez d'insomnie;
- Vous vous sentez fatigué mais vous n'avez pas sommeil. Etre fatigué, c'est être « mal en point », vous avez alors peut-être besoin de vous reposer mais pas de dormir;
- Vous êtes un court dormeur. Vous êtes court dormeur si, déjà très petit, vous n'aimiez pas faire la sieste et si vous mettez des heures à vous endormir le soir ou les jours où vous faites exceptionnellement une sieste dans l'après-midi.

La sieste est par contre indiquée pour **le traitement curatif de l'envie de dormir dans la journée (la somnolence)**. Elle ne devrait alors pas dépasser 15 à 20 minutes. En cas de dette de sommeil (nuit blanche), elle peut se poursuivre jusqu'à 45 minutes. Elle doit rester occasionnelle.

DOMINIQUE

Source : Texte inspiré du site <http://www.sommeil-mg.net>

(1) <http://www.em-consulte.com/article/162834>

## Ces herbes qui nous veulent du bien

**Nous l'avons vu, la fatigue et le manque de sommeil sont étroitement liés et ne proviennent pas d'une seule cause. L'état de fatigue génère du stress qui lui-même sera source de fatigue, on entre dans une boucle infernale, trop nerveux ou trop déprimé pour dormir.**

**Les plantes peuvent alors nous venir en aide, mais attention, les plantes sont loin d'être inoffensives. Si nous en parlons dans ce magazine, c'est que les tisanes du soir font partie de notre culture, que nos mères, nos grands-mères proposaient la « petite verveine » pour faciliter notre digestion, après un repas copieux en famille.**

**Existerait-il également des plantes favorisant notre sommeil ou exprimé plus correctement, amènerait notre esprit à une détente propice à l'arrivée d'un sommeil réparateur ? Nous vous présentons deux d'entre elles qui nous semblent particulièrement intéressantes.**

### La mélisse pour calmer la nervosité

La mélisse, une plante à feuilles gaufrées d'odeur très agréable, a été, et est toujours utilisée comme un régulateur de l'humeur et des fonctions cognitives, avec des effets anxiolytiques. Elle est réputée comme un spasmolytique des muscles lisses. Utilisée traditionnellement depuis Théophraste et Hippocrate, elle contient notamment une huile essentielle à citrals, des hétérosides monoterpéniques, des mucilages et des flavonoïdes. On compare parfois son effet tranquillisant à celui obtenu avec les benzodiazépines mais il est beaucoup moins anxiolytique qu'inducteur du sommeil et analgésique.

Son usage est reconnu pour soulager la nervosité, l'agitation, l'irritabilité, et les troubles du sommeil. Plusieurs études (1,2,3) ont été réalisées pour mesurer l'efficacité de la mélisse sur les symptômes de l'anxiété et de la dépression, à raison de 300 à 900 mg d'extrait de mélisse par jour, en dose unique. Dans la plupart des cas, les patients traités à la mélisse ont constaté un sentiment plus important de calme, parallèlement à une diminution de la vigilance. Cela peut s'expliquer par les propriétés apaisantes de la mélisse, qui favorisent le sommeil. Son effet sédatif peut être accentué si elle est consommée en association avec d'autres plantes comme la valériane, le millepertuis, ou la passiflore.

L'ingestion de mélisse ne présente aucun effet indésirable, mais elle est déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes.



Très agréable en tisane, la mélisse ne doit pas être utilisée en cas de consommation d'alcool, pour plus d'efficacité. Laissez infuser 2 à 4 cuillerées de feuilles de mélisse dans une tasse d'eau pendant 5 à 10 minutes.

1. Kennedy DO, Little W, Scholey AB. Attenuation of laboratory-induced stress in humans after acute administration of *Melissa officinalis* (Lemon Balm). *Psychosom Med.* 2004 Jul-Aug;66(4):607-13.
2. Kennedy DO, Scholey AB, Tildesley NT, et al. Modulation of mood and cognitive performance following acute administration of *Melissa officinalis* (lemon balm). *Pharmacol Biochem Behav* 2002 Jul;72(4):953-64.
3. Ulbricht C, Brendler T, Gruenwald J, et al. Lemon balm (*Melissa officinalis* L.): an evidence-based systematic review by the Natural Standard Research Collaboration. *J Herb Pharmacother.* 2005;5(4):71-114.

Source : <http://www.passeportsante.net/>

### Passiflore et valériane, aussi efficace qu'un anxiolytique ?



La **passiflore** a longtemps été utilisée comme anxiolytique partout dans le monde(1). Une étude(2) a comparé séparément les effets de la passiflore et ceux d'une benzodiazépine (l'oxazepam) sur respectivement deux groupes de 18 patients chacun souffrant d'anxiété généralisée. Les résultats de l'étude suggèrent que la passiflore est au moins aussi efficace que les benzodiazépines dans le traitement de l'anxiété, et présente même l'avantage de ne pas diminuer la productivité au travail, comme cela a été observé chez le groupe traité aux benzodiazépines. Les études ne relèvent généralement pas d'effets indésirables à l'utilisation de la passiflore, mais de rares cas ont pu être observés, notamment des sensations d'étourdissement, des somnolences ou des sentiments de confusion.

La passiflore peut s'utiliser en synergie avec d'autres plantes aux propriétés sédatives et calmantes comme le houblon, la valériane, la mélisse ou le millepertuis. Elle est déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes.

1. Lakhan SE, Vieira KF. Nutritional and herbal supplements for anxiety and anxiety-related disorders: systematic review. *Nutr J* 2010 Oct 7;9:42.
2. Akhondzadeh S, Naghavi HR, Vazirian M, et al. Passionflower in the treatment of generalized anxiety: a pilot double-blind randomized controlled trial with oxazepam. *J Clin Pharm Ther.* 2001 Oct;26(5):363-7.

Source : <http://www.passeportsante.net/>

La **valériane** a un long passé de remède apaisant du système nerveux. C'est une plante à privilégier quand les raisons de l'insomnie sont liées à de l'anxiété. La racine de valériane renferme de l'acide valérénique qui inhibe la transmission des informations entre certains neurones. On peut compter aussi sur ses flavonoïdes

hypnotiques. Calmante, sédatrice et relaxante pour les muscles, la valériane aide également à récupérer un sommeil structuré et structurant.

La prise d'un mélange de racine de valériane et de fleur de houblon durant 2 semaines diminue le temps d'endormissement, augmente la durée de sommeil et réduit le nombre de réveils nocturnes. Cette préparation s'avère aussi efficace qu'une benzodiazépine de synthèse, sans effets sédatifs résiduels le lendemain matin (1). Selon une étude plus récente, une phyto-préparation à base d'extraits standardisés de valériane, de houblon et de passiflore se révèle équivalente au Zolpidem pour améliorer la perception de la qualité du sommeil des participants (2).

Dans une étude (3) en double aveugle, contrôlée par placebo, huit volontaires ayant une légère insomnie ont reçu 450 ou 900 mg d'extrait de valériane. L'endormissement était accéléré de 15,8 à 9 minutes. La plus forte dose ne renforçait pas plus le sommeil que la dose de 450 mg. L'extrait de valériane n'influe pas sur la durée totale du sommeil ni le niveau normal de mouvements au cours de la nuit. Les chercheurs ont conclu que la valériane était au moins aussi efficace que de faibles doses de barbituriques ou de benzodiazépines. Toutefois, le petit nombre de sujets étudiés rend la conclusion sujette à caution.



1. Schmitz M, et al. [Comparative study for assessing quality of life of patients with exogenous sleep disorders (temporary sleep onset and sleep interruption disorders) treated with a hop-valerian preparation and a benzodiazepine drug]. *Wien Med Wochenschr.* 1998;148(13):291-8.
2. Maroo N, et al. Efficacy and safety of a polyherbal sedative-hypnotic formulation NSF-3 in primary insomnia in comparison to zolpidem: a randomized controlled trial. *Indian J Pharmacol.* 2013 Jan-Feb; 45(1):34-9.
3. Leathwood PD, Chauffard F. (1985) Aqueous extract of valerian reduces latency to fall asleep in man, *Planta Med* 1985 Apr. (2)1444-8.

Sources : <http://www.nutraneews.org/>, <http://nutrilifeshop.com>



« Quel plaisir de recevoir ce n°91 d'Arthrites magazine et son dossier intimité, juste quand mon compagnon et moi commençons à songer à avoir des enfants. Et petit plus, l'article sur l'hérédité de la spondylarthrite quand c'est une question que je me pose au sujet de ma maladie, étant donné que j'ai le gène HLA-B27!

Ces articles, répondant à plusieurs de mes questions, et que je vais mettre de ce pas dans les mains de ma moitié, soulèvent une autre question, qui ne pourra avoir réponse qu'auprès du corps médical vu que chaque situation est différente, même si semblable :

*Quand on n'a plus d'interligne dans le bassin, l'accouchement par "voie basse" est-il encore envisageable ou faut-il songer à la césarienne ? » M.D.*

La question que pose cette patiente est très pertinente. « **Lorsque les articulations sacro-iliaques sont totalement fusionnées, peut-on encore accoucher par voie basse ?** ». Je crains qu'on ne puisse pas y répondre complètement. Une étude récente (sans doute la seule du genre), publiée en ligne en décembre 2015 est consacrée aux résultats des grossesses dans la spondylarthrite ankylosante (SA). Elle porte sur 388 accouchements chez 301 patientes SA comparés aux résultats de 1082 accouchements chez 698 femmes de la population générale en Suède. Une telle étude n'est possible qu'à l'échelle nationale et dans un pays tel que la Suède, qui tient des registres nationaux. Mais ces registres ne contiennent pas de données sur le degré d'ankylose sacro-iliaque (SI). Probablement que certaines accouchées avaient une ankylose SI fibreuse et cartilagineuse ou osseuse et ont pu accoucher par voie basse. On ne donne pas la durée de la SA à l'accouchement, seulement l'âge des mamans :

Nombre et % d'accouchements en fonction de l'âge

Age	SA	Témoins
<20A	3 0.8%	2 0.2%
20-24	29 7.5%	75 6.9%
25-29	83 21.4%	353 32.6%
30-34	151 38.9%	483 44.6%
>34	122 31.4%	169 15.6%

L'accouchement prématuré survient dans 9% des naissances dans la SA contre 4.9% chez les témoins. Le bébé est plus petit que prévu pour l'âge de la gestation dans 3.1% dans la SA contre 1.5% chez les témoins. Une césarienne est pratiquée dans 28.9% des naissances dans la SA contre 16.4% chez les témoins. Les raisons du doublement de la césarienne dans la SA ne sont pas données dans l'article.

DR. ROBERT FRANÇOIS

## Clin d'œil historique

Cette question se posait déjà en 1841. Dans les « Archives de la médecine belge, volume 7 », on trouve les conclusions du Dr PJ Hendrickx, ayant assisté à l'accouchement de plusieurs femmes souffrant de rhumatismes.

« L'opération césarienne doit se faire lorsque l'issue de l'enfant est physiquement impossible par les voies naturelles. Quel est le degré d'étréitesse pelvienne où l'on peut espérer d'amener l'enfant par la voie naturelle et où, par conséquent, doit commencer cette indispensable nécessité ? Ceci est le point le plus délicat de la pratique des accouchements. On est d'accord que cette opération ne doit être pratiquée que lorsque le bassin a moins de deux pouces et demi de devant en arrière, dimension extrêmement rare, qui doit faire réfléchir les accoucheurs destinés à exécuter des accouchements. »

Source : Google books

## L'expérience d'un rhumatologue

La possibilité d'un accouchement par voie basse ne dépend pas uniquement de la mobilité SI mais également de la forme et de la taille du bassin.

Cette situation pourrait poser plus de problème dans les cas de bassins étroits. Parfois la douleur SI est plus limitante que la fusion.

Dans mon expérience, je n'ai jamais été confrontée à la nécessité de césarienne chez une de mes patientes, uniquement pour raison d'ankylose SI.

DR LAURE TANT

## Le point de vue de la philosophie chinoise

En médecine orientale, les troubles du sommeil sont tous liés au dérèglement du cycle de l'énergie vitale, le Qi (ou Chi).

Selon les principes taoïstes, les forces de tout ce qui existe dans l'univers sont en mouvement constant, elles sont animées par le Qi. Alors que le mouvement se poursuit, **chacune des forces se transforme progressivement en l'autre**, du Yin vers le Yang et inversement.

Dans le symbole du Taiji, le cercle extérieur représente le « tout », c'est-à-dire l'univers et tout ce qu'il contient. Il renferme la dualité de tout ce qui existe, mais aussi **l'harmonie et l'équilibre au sein de l'univers**.



Généralement représentée en blanc, la force Yang symbolise le jour, l'action, le feu, le masculin, tandis que la force Yin symbolise la nuit, la douceur, l'eau, le féminin.

Le jour est ainsi la période où le Yang est dominant. En se rapprochant du soir, ce Yang cède doucement la place au Yin. Une étape indispensable pour préparer le corps et l'esprit au repos.

Partant de ce principe, les symptômes vont orienter le praticien vers la solution.

### Vous vous endormez difficilement.

La médecine orientale considère que les troubles de l'endormissement révèlent simplement que **le Yang ne s'apaise pas** : on a besoin de bouger, on se retourne dans le lit, on rêve éveillé, on pense à ce qui va se passer ou ce qui s'est passé. Le Yin, qui favorise l'immobilisme, le sommeil, le calme et la profondeur, ne peut plus agir car le Yang l'en empêche.

Il est nécessaire de faire baisser le Yang, calmer les pensées « actives », détendre les tensions du corps.

« Ô sommeil, doux sommeil, pourquoi te plais-tu mieux dans la chaumière enfumée, étendu sur d'incommodes et durs grabats, t'assoupissant aux bourdonnements importuns des insectes nocturnes, que dans les chambres parfumées des Grands, sous des dais somptueux et magnifiques ? »

Quoi ! Tu vas fermer les yeux du mousse sur la cime agitée et périlleuse du mât et tu l'endors dans le berceau même des tempêtes, au milieu du choc des vents qui saisissent les vagues courroucées, hérissent la crinière humide de leurs têtes monstrueuses et les suspendent aux mobiles nuages, au milieu d'un vacarme si affreux que la mort elle-même s'éveille au bruit venant du fond des abîmes !

Ô sommeil injuste et partial, peux-tu dans ces heures orageuses prodiguer le repos au mousse trempé de flots, tandis qu'au sein du calme et du silence de la nuit profonde, et invité par tous les charmes et par tous les soins imaginables, tu le refuses à un Roi !

Ô mon cher Seigneur, pourquoi êtes-vous ainsi seul ? Par quelle offense ai-je mérité d'être, depuis quinze jours, une épouse bannie de la couche de mon cher Henry ? Pendant tes sommeils légers et pleins de trouble, je veillais auprès de toi, et je t'entendais murmurer des récits de guerres : prononcer des termes de chevalerie à ton étalon bondissant ; lui crier « Courage, à la bataille ! » ; et tu parlais de forteresses et de retraites, de tranchées, de tentes, de palissades, de créneaux et de parapets, de canons et de pistolets, et de tous les dangers d'un combat opiniâtre : ton âme entière était à la guerre. Et ces pensées avaient si fort agité ton sommeil que ton front était couvert de gouttes de sueur grosses comme les bulles d'eau qui s'élèvent sur un ruisseau troublé par une pluie d'orage, et j'ai vu d'étranges mouvements dans les muscles de ton visage, comme d'un homme qui retient son souffle dans quelque grande et soudaine précipitation.

Henri IV, William Shakespeare

## *Vous vous réveillez chaque nuit*

Dans la période où le Yang a laissé place au Yin, le réveil nocturne est le signe que **le cycle énergétique des organes est perturbé**. Il y a longtemps, la médecine traditionnelle chinoise (MTC) a découvert que le corps fonctionne selon une « horloge des organes » et que chaque organe est à son pic d'énergie pendant 2 heures. La nuit, ce sont généralement le couple vésicule biliaire/foie (début de nuit vers 1h) ou le couple gros intestin/poumon (fin de nuit vers 5h) qui sont en cause. Les émotions liées à ces organes se « réveillent », la colère ou la frustration liée à l'énergie du foie, la tristesse liée à l'énergie du poumon. S'il n'y pas de sensation émotionnelle lors du réveil, les organes eux-mêmes peuvent être en cause.

## *Vous dormez et pourtant vous n'êtes pas reposé*

Enfin, le traitement du sommeil non récupérateur est plus subtil car il est lié au fait que **le Yang ne s'apaise pas complètement**, empêchant un sommeil profond. Ce cas est plus complexe car il manifeste un déséquilibre plus profond. Souvent dans ce cas, l'équilibre Yin-Yang n'est probablement pas perturbé que la nuit. Un examen holistique va devoir être entamé de façon à identifier les causes profondes.

Le praticien en médecine orientale ne se limitera pas à observer les symptômes et à y remédier. Il s'attachera à observer les mécanismes perturbés de façon à identifier la cause du problème. Dans tous les cas, il sera guidé par la recherche de l'équilibre énergétique et le retour à l'harmonie.

## *Se masser (ou se faire masser) les pieds*

Il est courant en Asie de se masser ou se faire masser les pieds en fin de journée, pour amener la détente dans tout le corps, évacuer le stress de la journée. Masser la voûte plantaire va stimuler la circulation du sang dans les membres inférieurs et accélérer le processus de récupération musculaire.

Mais ce n'est pas tout ... D'un point de vue énergétique, en massant la plante de vos pieds, vous allez avoir un impact sur les flux énergétiques de votre organisme. En effet, en médecine chinoise, tous les grands méridiens commencent ou se terminent au niveau des orteils. Parmi ces grands méridiens, on retrouve celui du Rein, qui commence au milieu de

la voûte plantaire. L'énergie du Rein est lié à l'élément « Eau » considéré comme Yin. Voilà qui est intéressant car, comme tout le monde le sait, l'eau éteint le feu.

L'intérêt de masser le premier point du méridien du Rein est de faire monter l'eau Yin vers le haut du corps de façon à faire diminuer le feu Yang de l'esprit. Cela soulage la tête de son éventuel trop plein d'énergie, apaise le mental et du même coup favorise l'endormissement.

Se masser soi-même les pieds n'est pas chose évidente, surtout pour nous. De plus, il est plus difficile de profiter de la détente si l'on doit également se concentrer sur le massage. Mais peut-être aurez-vous la chance d'avoir un conjoint, une amie, avec des mains expertes disponibles...

Si ce n'est pas le cas, il existe d'autres solutions, comme utiliser une balle de tennis. Cela demande un peu d'entraînement au début mais vous en ressentirez vite les bienfaits.



Ayez de préférence les pieds nus (ou des chaussettes fines si vous avez froid), et pensez à vous tenir à un fauteuil ou une table de façon à ne pas perdre l'équilibre.

Avant de commencer, prenez une ou deux minutes pour bien ressentir le sol sous vos pieds et repérez d'éventuels endroits douloureux. Lorsque vous vous sentez bien présent dans vos pieds, prenez avec votre pied la balle que vous aurez auparavant posé juste à côté. Faites la rouler lentement sous votre pied en formant des cercles et laissez votre pied se détendre. Ensuite vous pouvez effectuer des mouvements d'avant en arrière de façon à mieux stimuler le point du méridien du Rein. Soyez doux et progressif, et n'hésitez pas à masser plus longuement les endroits qui vous font du bien. Les sensations de votre corps sauront vous guider vers le meilleur pour vous.

DOMINIQUE.



## *La médecine occidentale basée sur la mesure*

Je ne connais rien à la médecine traditionnelle chinoise (MTC), sinon qu'elle emploie des plantes, l'acupuncture, la diététique, des massages et une gymnastique, le Qi Gong. La littérature de ses partisans et détracteurs est énormément vaste et je n'en ai lu qu'une infime partie. J'ai donc lu comme un quelconque lecteur l'article que nous propose Dominique et j'essaie d'en comprendre le sens.

D'emblée, cet article propose des concepts tels que l'énergie vitale, le yang et le yin, dont on ne donne pas de définition précise ni la façon dont on les mesure. Or le début de la science, du progrès des connaissances, c'est la mesure. Si je ramasse une plume d'oiseau et un gros galet, je dirai d'abord que la plume est plus légère que le galet (sensation physique). Mais il y a moyen de trouver des cailloux plus légers qu'une plume et un kg de plumes équivaut à un kg de pierre. Il faudra analyser les différences de structure et la résistance de l'air pour comprendre pourquoi une plume tombe plus lentement qu'un caillou.

L'équilibre entre des contraires au sein de la vie est une chose bien connue et étudiée par la médecine occidentale. Prenons comme exemple la fluidité du sang par rapport à sa coagulation. Il est indispensable que le sang soit fluide pour circuler à travers les plus fins capillaires et ainsi rendre les échanges possibles entre lui et les tissus. Mais si une plaie ouvre une brèche dans notre système de vaisseaux, il est indispensable qu'à cet endroit et en ce moment le sang coagule et perde toute fluidité. Les savants ont su montrer la complexité des réactions chimiques qui permettent à la coagulation de prendre le pas sur la fluidité et vice-versa. Ces connaissances ont permis des progrès en compréhension des maladies et dans leur traitement.

Dans l'article, on nous dit que certaines insomnies sont dues au fait que le Yang ne s'apaise pas (complètement). Comment peut-on vérifier cela ? Je ne suis pas un spécialiste du sommeil. Je crois savoir qu'il y a dans notre cerveau un centre de l'éveil et un centre de l'endormisse-

ment. Il y a probablement de nombreuses recherches en cours sur ce sujet, qui traitent de données objectives mesurables ou qu'on peut mettre en évidence par de l'imagerie médicale.

Quant aux méridiens, on ne les a jamais objectivés, sauf peut-être un auteur. Attendons la confirmation par d'autres. Je peux mieux comprendre que des massages du pied ou du dos amènent de la relaxation et aident à se déconnecter des pensées qui empêchent le sommeil ou envoient des influx vers le cerveau, qui peuvent interférer avec le centre du sommeil. Tôt ou tard, les chercheurs sauront nous expliquer le détail de l'action des massages.

L'acupuncture semble avoir un effet analgésique reconnu en Occident. On étudie son mécanisme. Dans la mesure où elle romprait un cercle douloureux vicieux, son effet pourrait se prolonger. Quant aux études qui prétendent à la guérison d'autres affections (migraine, addictions, etc.) elles sont controversées.

Que les plantes contiennent des molécules qui peuvent agir sur notre corps, les Occidentaux le savent aussi bien que les Orientaux, puisqu'ils n'ont employé que cela pendant des milliers d'années. Mais nous avons voulu savoir quelle molécule parmi les mille d'une plante avait une action bénéfique et si nous pouvions l'améliorer en modifiant sa structure.

**Toute thérapeutique comportant un effet placebo, pourquoi en priver nos patients ? D'accord si le diagnostic et l'évolution sont surveillés par des gens compétents, si un traitement de valeur douteuse ne remplace pas un traitement efficace. Mais il ne faudrait pas qu'une pensée philosophique enlève aux patients leur emprise sur la réalité.**

DR ROBERT FRANÇOIS

### *Le pouvoir de la mesure, a-t-il une limite ?*

*L'homme occidental a pris la mesure du monde. Il l'arpente autant qu'il le soupèse, il l'évalue et le calcule. Il a créé des échelles pour presque tout : l'échelle de Beaufort pour la vitesse des vents, des échelles de température (Kelvin, Celsius, Fahrenheit, ...), des échelles pour évaluer l'intensité de la douleur, etc. Mais Homo Sapiens inventera-t-il une échelle pour mesurer l'immense, classifier l'inclassifiable, rationaliser l'irrationnel de la passion amoureuse ?*

## Bien vivre avec sa maladie

Pas facile d'apprendre qu'on est atteint d'une maladie chronique, et pourtant, un Européen sur quatre y est aujourd'hui confronté. Comment faire face à ces pathologies de longue durée ? Deux spécialistes associent ici leurs savoirs et leur pratique, pour aider le patient à vivre mieux en devenant « acteur » de son traitement. Clés pour comprendre la maladie, conseils pour gérer les problèmes quotidiens, et invitation à un travail sur soi, cet ouvrage donne aux malades et à leur entourage, les outils pour conserver une vraie qualité de vie.

La personne désormais étiquetée « malade » conserve toujours un niveau de santé, sur lequel elle peut prendre appui. La personne dite « malade » peut apprendre à vivre « en santé » avec sa maladie.

### Agir en tant que propriétaire de son corps

L'auteur nous propose de prendre conscience de nos ressources de santé toujours présentes. Chacun est « auteur » de sa propre vie et propriétaire de son corps. Il en va de même pour la personne atteinte de maladie chronique. Celle-ci doit apprendre à agir sur sa maladie de manière à pouvoir trouver le meilleur équilibre possible.

Changer son mode de vie pour vivre avec une maladie chronique est un effort de tous les jours. La personne diagnostiquée doit accepter « l'inacceptable » et c'est un travail de tous les jours. Parfois même elle doit lutter contre son entourage qui ne la reconnaît plus. C'est douloureux tant pour eux que pour la personne dite « malade ».

Un changement de regard sur la maladie n'est pas évident. Il l'est encore moins au moment où le diagnostic de la maladie nous fragilise.

### Le patient et les proches

Le conjoint, un parent, un(e) ami(e), peuvent accompagner la personne en consultation surtout quand celle-ci craint

un diagnostic ou un traitement. Les « proches » peuvent alors devenir un relais d'informations, en répétant les paroles du soignant. Après cette consultation, ils peuvent discuter ensemble pour reprendre ce qui a été dit sur le traitement, ses effets secondaires potentiels. Au calme, recouper les informations entendues par chacun(e). Entrer dans la maladie, c'est ouvrir une parenthèse sans savoir quand ou comment elle se refermera. Il convient de « vivre avec » « faire avec » ensemble. La personne atteinte est très sensible aux expressions ou aux sentiments dans son entourage. La famille, les amis ont tout intérêt à être informés pour comprendre, assumer et pourquoi pas malgré les difficultés garder un certain climat d'optimisme.

### S'informer et se former

A quoi cela sert-il de connaître sa maladie ou de comprendre son traitement ? Ne peut-on pas faire confiance entièrement à son médecin ? En sachant mieux et surtout en sachant mieux faire, la personne peut trouver une auto-efficacité, et même retrouver une autonomie... En s'informant et en se formant progressivement, elle peut acquérir des savoirs et des savoir-faire optimaux pour établir un équilibre entre le contrôle idéal de sa maladie avec sa vie au quotidien. Quand la personne sait mieux, elle est également moins dépendante de ses

soignants, elle peut mieux les choisir. Certaines peuvent même devenir « co-thérapeute », en tout cas partie prenante de leur traitement.

Profitez du savoir ou des accompagnements que peuvent nous apporter les soignants. Mais cherchons à l'intérieur de nous une vie qui correspond à celle que nous voulons mener avec notre maladie et nos proches. Clarifions nos valeurs, repérons celles qui nous tiennent vraiment « à cœur » et vivons le plus possible en fonction de celles-ci. Faire du lien avec les autres est souvent une façon de rechercher le sens et de faire d'abord du lien avec soi.

FRANCINE



*Je m'efforce d'être heureux  
Parce que c'est bon pour la santé*  
VOLTAIRE

## Vous avez un vélo électrique? Les règles changent à partir du 1er octobre

**A partir du premier octobre, certains vélos électriques devront avoir des certificats de conformité. Les plus rapides seront considérés comme des cyclomoteurs. Pour favoriser leur usage, le ministre de la Mobilité, François Bellot (MR), veut rendre fiscalement attractif leur achat.**

Attention, à partir du 1er octobre, la loi change pour les vélos rapides, appelés aussi Speed pedelec. Au-delà d'une vitesse maximale de 25 km/h, ces engins seront assimilés aux cyclomoteurs. Leur conducteur devront désormais avoir plus de 16 ans, porter obligatoirement un casque, avoir leur permis de conduire cyclomoteur ou voiture. Quant au véhicule, il devra être immatriculé et être assuré si le moteur peut fonctionner de manière autonome. Pour les autres vélos électriques, rien ne change sauf si l'assistance au pédalage fournit une force de propulsion jusqu'à 25 km/h sans qu'il soit nécessaire de pédaler activement.

### Ce cadre légal était une nécessité

"La plupart des gens qui s'adressent à nous veulent aussi être informés. Pas uniquement sur le produit que nous vendons mais également sur le cadre législatif, explique Isabelle Parmentier, co-gérante d'un magasin de vélo. Et donc le fait de disposer maintenant de règles en la matière et d'un petit fascicule qui les explique correctement va nous permettre en tout cas de les informer correctement de façon à ce que chacun puisse circuler en vélo en respectant les règles en la matière."

Ce cadre légal était une nécessité. Les ventes de vélos électriques, et depuis peu de speed pedelec, explosent en Belgique et dans le monde. Actuellement, plus d'un vélo sur quatre vendus en Belgique est un vélo électrique.

"De manière générale, en 2015, les premières statistiques qu'on a pu publier montrent qu'il y a eu un peu moins d'une centaine de victimes et quand même 14 tués. Donc, il y a tout lieu de prendre quelques précautions", explique Benoît Godart, porte-parole de l'Institut Belge pour la Sécurité Routière.

### Le ministre de la Mobilité veut rendre les vélos électriques fiscalement attractifs

Le déplacement à vélo électrique a maintenant sa place dans la politique de mobilité puisqu'il offre une évolution positive aux défis environnementaux. "Nous voulons favoriser son usage, par exemple de pouvoir monter les sens uniques comme les vélos et d'avoir aussi des facilités fiscales pour susciter l'intérêt du vélo électrique pour le déplacement vers le travail", déclare François Bellot, ministre de la mobilité (MR). "Le vélo électrique est une alternative idéale à la voiture pour les courtes et moyennes distances", a-t-il ajouté.

A ceux qui circulent déjà avec un speed pedelec, sachez que vous avez jusqu'à décembre de cette année pour vous mettre en règle avec un délai possible jusqu'en décembre 2017.

Source : <http://www.rti.be/>



Les publications ci-dessous sont gratuites pour les membres.  
Commande via le 0800/90 356 ou [boutique@arthrites.be](mailto:boutique@arthrites.be)

## NOS BROCHURES



**Guide Arthrite Juvénile et son carnet de santé**  
68 pages  
7 euros • gratuit pour les membres



**Les arthrites psoriasiques et le psoriasis**  
120 pages  
7 euros • gratuit pour les membres



**Spondylarthrite Ankylosante**  
84 pages  
7 euros • gratuit pour les membres

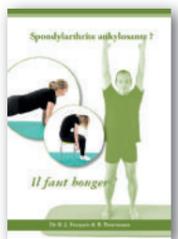


**Polyarthrite rhumatoïde**  
**1 chapitre Arthrite Juvénile et Arthrite Psoriasique**  
68 pages  
7 euros • gratuit pour les membres

## LES AUTRES PUBLICATIONS



**Polyarthrite rhumatoïde : Des exercices physiques adaptés pour préserver votre santé. A faire en collaboration avec votre kiné.**  
Intéressé ? Votre kiné ou vous pouvez commander la farde d'exercices.  
Pour les non-membres :  
6 euros de frais d'envoi (est considéré comme colis)



**Spondylarthrite Ankylosante? Il faut bouger!**  
32 pages  
En rupture de stock



**Guide du patient Comprendre et traiter les affections rhumatismales inflammatoires**  
2,5€ - gratuit pour les membres



**Passport patient**  
Disponible également chez votre rhumatologue



**Guide du patient Aides sociales et financières pour maladies inflammatoires rhumatismales**  
2,5€ - gratuit pour les membres

Information datant de 2010

## AIDES TECHNIQUES

**Ouvre-bocal**  
7 euros

1



Soulevez légèrement le bord du couvercle pour laisser entrer l'air. Le couvercle se soulève alors au centre

**Ouvre-boîte pour boîte à anneaux**  
7 euros

2



Permet d'ouvrir plus facilement les boîtes de conserve avec anneaux

**Dévisse-bouchon pour tetra-brick**  
7 euros

3



**Porte-clés**  
10 euros

4



2 clés peuvent être placées dans ce porte-clés à poignée. Même s'il est un peu encombrant, il vous évite de travailler avec le bout des doigts et vous donne plus de force pour tourner.

**Guide aides techniques**  
8 euros • gratuite pour les membres

5



**Recharge Poloch**  
5€ pour les membres + 6,50€ frais de port

6



**Poloch**

7

15€ pour les membres (au lieu de 20€) + 6,50€ frais de port



**Poloch 2 en 1**

20€ pour les membres (au lieu de 25€) + 6,50€ frais de port

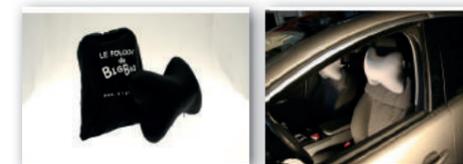
8



**Poloch os**

9

15€ pour les membres (au lieu de 20€) + 6,50€ frais de port



**Bookseat**

10

25 euros pour les membres (au lieu de 33,95) + 6,50 frais de port  
Vous pouvez consulter les couleurs disponibles via [www.craenen.be/index.php?pid=118](http://www.craenen.be/index.php?pid=118)



Les nouvelles aides techniques sont visibles sur notre site web.

Sauf indication contraire, les prix sont affichés avec 2€ de frais de port inclus.

Les commandes seront envoyées dans les 15 jours après réception du montant de la commande sur le compte BE 28 2100 7837 2820 code BIC GEBABEBB Asbl Polyarthrite. En communication : pour les aides techniques, précisez "aides techniques n°....."

Plus d'infos au 0800/90 356 ou envoyez un mail à [boutique@arthrites.be](mailto:boutique@arthrites.be)

N° vert gratuit : 0800/90 356

[contact@arthrites.be](mailto:contact@arthrites.be)  
[www.arthrites.be](http://www.arthrites.be)

## Comment devenir Membre ?

Cotisation annuelle de 15 € ou de 7,5 € pour les personnes bénéficiant du statut BIM-OMNIO

N° de compte Arthrites asbl :  
BE 28 2100 7837 2820  
code BIC GEBABEBB

**Attestation fiscale  
pour tout don de 40 €  
(hormis cotisation)**

## Pourquoi devenir Membre ?

En devenant membre, vous rejoignez un groupe de personnes qui s'associent pour améliorer le quotidien de personnes souffrant d'arthrite, qui tentent de faire entendre leur voix auprès des politiques et des médias, de façon à leur permettre de vivre dans un environnement adapté pour qu'elles puissent conserver leur autonomie.

Devenir membre, c'est aussi engager les efforts nécessaires pour susciter des réflexions, faire partager ses préoccupations, identifier des besoins communs pour l'émergence de nouvelles actions.

**Ensemble, nous pourrons mieux vivre et nous défendre !**

Comme toute Asbl, nous ne disposons pas de fonds propres et nous ne pouvons donc vivre sans les cotisations de nos membres. Ainsi, l'Assemblée Générale a fixé une cotisation de 15 euros minimum par an. Elle a accepté le principe d'une réduction de cotisation de 7,5 euros pour les membres disposant du statut BIM (anciennement VIPO) dans le cadre de la législation sur l'assurance maladie invalidité.

abbvie

 Inspired by patients.  
Driven by science.



Bristol-Myers Squibb