

## SUGGESTIONS POUR VIVRE MIEUX AVEC LA FATIGUE CHRONIQUE, LA FIBROMYALGIE ET AUTRES MALADIES CHRONIQUES

### *SURMONTER LA FATIGUE ET LA DOULEUR*

Pour beaucoup de personnes, les bains et douches chaudes sont d'un grand secours surtout si l'on ajoute des huiles essentielles (genévrier ou autres) et si l'on masse les muscles après le bain, qui ne doit pas excéder les 20 minutes. On peut aussi se passer plusieurs fois par jour les mains sous le robinet ou se tremper les pieds dans l'eau chaude.\*

Ne restez pas trop longtemps couchée ou assise dans la même position, levez-vous et bougez sans forcer. Etirez bien tous les muscles, lentement et doucement.

Reposez-vous avant d'être fatiguée, pieds élevés et respirez profondément en faisant bouger le diaphragme.

Ecoutez de la musique douce ou une cassette de relaxation plusieurs fois par jour et surtout avant le coucher.

Dormez dans un endroit calme, obscur et en utilisant un oreiller confortable.

Confectionnez-vous un coussin en forme de boudin (1 mètre de long et assez gros), pour vous aider au lit ou dans le divan en le mettant entre vos bras si vous dormez sur le côté. Cela soulage les bras et les jambes ainsi que le dos.

Un coussin chaud peut être fabriqué avec deux morceaux de tissu et garni de riz. Vous pouvez ajouter des fleurs séchées de lavande. Vous pourrez le chauffer au micro-ondes pendant quelques minutes. Ce coussin peut être utilisé pour les pieds au moment du coucher.

Trouvez dans votre entourage quelqu'un qui puisse vous masser les jambes, les pieds, le dos courbaturé. Il suffit de demander et la personne se fera un plaisir de vous aider.

Utilisez des draps et des vêtements en tissus naturels, coton, lin etc. Nous sommes chimiquement sensibles aux tissus artificiels, surtout le polyester.

Buvez de l'eau dans un verre (pas dans la bouteille pour éviter les ballonnements) et ce plusieurs fois par jour. Il est possible que les

douleurs diminuent car les toxines seront évacuées dans les urines.

### *DANS LA CUISINE*

Placez les objets les plus usuels à votre portée, demandez de l'aide pour atteindre des objets qui sont hors de portée de main. Avec un tabouret de cuisine, vous pouvez faire diverses tâches en étant assis. Si vous faites la vaisselle, appuyez un pied ou un genou sur le tabouret et la position debout sera plus supportable.

Habituez les membres de votre famille à manger simplement des plats uniques, faciles à cuisiner. Ils apprécieront d'autant mieux quand vous serez bien et que vous leur ferez un bon petit plat.

Faites-vous aider par votre conjoint ou les enfants pour la préparation des repas. C'est très convivial et les enfants sont fiers si on leur donne des responsabilités.

Vous pouvez aussi quand vous êtes dans un bon jour, cuisiner des plus grandes quantités que vous garderez au congélateur pour les mauvais jours.

Pour le repassage, ne perdez pas de vue qu'il existe du linge « Vie facile » (essuies éponge, interlock, etc...) qui lui, ne doit pas nécessairement être repassé. On peut se faciliter la tâche en se déplaçant en même temps que le fer glisse sur la planche à repasser. Repassez le linge quand il est encore humide, et mettez la planche à bonne hauteur pour avoir une posture naturelle sans faire trop d'efforts.

N'hésitez pas à utiliser des coussins pour vos chaises de cuisine. Un petit tabouret sous la table peut vous aider à poser un pied plus haut que l'autre cela soulage le dos (bascule du bassin).

### *DANS LA MAISON*

Organisez-vous pour l'entretien ménager en faisant des tâches diverses et en faisant une pièce chaque jour, un jour pour le lavage, un autre pour le repassage etc, et dans la mesure de vos possibilités.

\* Attention: c'est le contraire pour les personnes atteintes de Sclérose en Plaques - un bain froid est salutaire -