

Comment réduire les douleurs osseuses et musculaires persistantes

Les douleurs articulaires, osseuses et musculaires persistantes peuvent affecter la qualité de vie d'une personne, ainsi que son humeur. **Suivez le traitement médicamenteux** prescrit par votre médecin traitant.

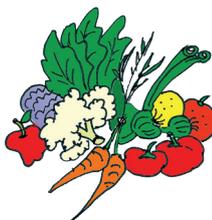
Que pouvez-vous faire d'autre ?

Afin de réduire la douleur et l'invalidité, et de diminuer votre consommation de médicaments, il est possible d'**améliorer votre alimentation** et de pratiquer davantage d'**activité physique**. Il est également recommandé de gérer **vos stress** et de vous accorder un **repos suffisant**. Il est également recommandé d'**éviter de fumer**.

Alimentation

Il est recommandé de suivre un **régime méditerranéen** et de consommer des **aliments riches en polyphénols**.

- Mangez **5 portions de fruits et légumes par jour**. Par exemple : raisins, fraises, framboises, grenades, avocats, myrtilles, betteraves, brocolis, choux, aubergines, tomates, oignons, ail et poivrons.



- Mangez aussi des céréales complètes, de l'huile d'olive, du yaourt, du kéfir, des noix, des graines et du cacao.

- Mangez **4 portions de poisson ou de légumineuses** (lentilles, haricots, pois, soja, etc.) par semaine.

- Mangez des aliments riches en oméga-3 : poissons gras, noix, graines de sésame, graines de chia et de lin.

Réduisez ...

- Les aliments d'origine animale : viande blanche, œufs et fromage frais (jusqu'à deux portions par semaine) ; viande rouge (jusqu'à une portion par semaine).

- Les sucres, les graisses et les aliments transformés.

Buvez beaucoup d'eau, car la déshydratation peut augmenter la sensibilité à la douleur.

Évitez ...

- **Le surpoids**, car il influe sur le niveau de douleur. Ne consommez pas trop de calories, mais ne sautez pas de repas et ne grignotez pas entre les repas.

- **Les carences en vitamine D** en vous exposant quelques minutes au soleil chaque jour et en évitant les produits écrémés.

- **Les carences en vitamine B12** en consommant de la viande, du poisson, des œufs, des fruits de mer et des produits laitiers.

- **Les carences en minéraux**, telles que la carence en magnésium, en consommant des légumes à feuilles vertes, des fruits, des noix, des légumineuses et du cacao.

- **La cuisson prolongée** des aliments pour éviter la perte de nutriments.

Si vous souffrez d'**arthrose du genou**, le **curcuma** et le **gingembre** peuvent aider à réduire la douleur et la raideur.

Exercice physique

L'exercice physique aide à réduire la douleur et le handicap, à augmenter l'agilité, à réduire la graisse corporelle et à **améliorer l'humeur**.

Pratiquez quotidiennement des activités physiques adaptées à votre âge, à vos éventuelles maladies, à votre mobilité et à vos préférences. Vous pouvez faire de la marche, du vélo, de la natation, de l'aquagym, du yoga ou du tai-chi, ou encore des étirements musculaires.



L'importance d'un bon état d'esprit

Pratiquez des activités qui vous plaisent. **Pensez positivement** et contrôlez vos pensées négatives.

Pratiquez la **méditation** et la **relaxation**, et entretenez vos relations sociales et familiales.



Reposez-vous suffisamment

Faites de l'exercice modéré, de préférence le matin. Suivez un horaire de sommeil régulier et adoptez une routine relaxante avant de vous coucher. Veillez à ce que votre chambre soit calme, sombre et exempte d'écrans. N'utilisez votre lit que pour dormir. Couchez-vous lorsque vous vous sentez somnolent, mais ne restez pas au lit une fois que vous êtes réveillé.

Évitez les longues siestes. Évitez les stimulants tels que le café, le thé, le chocolat et les boissons au cola, ainsi que l'alcool, le tabac, les dîners copieux, l'exercice intense et les activités stressantes dans les heures qui précèdent le coucher.

Détendez-vous avant d'aller vous coucher.

Arrêtez de fumer

Arrêter de fumer peut aider à réduire les douleurs dorsales chroniques, la fibromyalgie et les maux de tête sévères.