

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2018)  
**Heft:** 104

**Artikel:** Mieux comprendre ses raideurs matinales  
**Autor:** Châtel, Véronique  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-830910>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.01.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Mieux comprendre ses raideurs matinales

Se sentir rouillé, le matin en sortant de son lit, ne traduit pas le début de la fin! Mais la nécessité d'être un peu plus attentif à la santé de ses articulations.

**S'**il y a une expression langagière qu'il faut remiser avec l'avance en âge, c'est bien celle-ci: «sauter de son lit le matin»! On a beau être pressé de démarrer une nouvelle journée, passé la cinquantaine, on ne saute plus de son lit... bien trop raide est-on pour cela. Après sept ou huit heures en position allongée, les articulations ne

répondent plus au quart de tour. Elles ont besoin d'un dérouillage. En clair: faire quelques mouvements pour récupérer toute leur mobilité.

## VOUS AVEZ DIT ARTICULATION?

L'articulation est composée d'os, de cartilage (le tissu glissant qui recouvre les os de l'articulation), la capsule arti-

culaire (la membrane qui enveloppe l'articulation), la membrane (le revêtement tapisse l'intérieur de la capsule et sécrète du liquide synovial), les structures comme le ménisque dans certaines articulations et les ligaments qui relient les muscles aux os. La sensation de rigidité matinale est souvent la conséquence de cet enchaînement: le liquide synovial sécrété durant la nuit par la membrane a stagné et a rendu la capsule articulaire inflammée. «La raideur matinale est un symptôme fréquent», explique Alexandre Dumusc, chef de clinique adjoint au Service de rhumatologie du CHUV à Lausanne. Contre cette raideur-là, il suffit de quelques mouvements pour que l'articulation se dérouille.

Mais les articulations ont d'autres prédateurs. Il y a le temps, qui détériore la qualité du cartilage sur lequel des irrégularités apparaissent venant gêner le glissement de la capsule, c'est l'arthrose. Il y a des phénomènes inflammatoires qui altèrent le liquide synovial servant de lubrifiant: sa viscosité diminue. «Pour le médecin, la durée du dérouillage matinale est un indicateur important, relève Alexandre Dumusc. Un dérouillage matinale normal prend moins d'un quart d'heure. Une maladie inflammatoire comme la polyarthrite rhumatoïde nécessite un dérouillage beaucoup plus long qui peut durer plus d'une heure.»

Autres indicateurs que le médecin va prendre en compte pour déterminer les causes de la raideur matinale: l'inflammation des membres (doigts, mains...) et l'existence d'une douleur. Dans le cas de la polyarthrite rhumatoïde, les douleurs articulaires occasionnent souvent des réveils nocturnes dans la deuxième partie de la nuit.

## BOUGER POUR NE PAS S'ANKYLOSER

Si la raideur matinale persiste durant la journée, si des douleurs articulaires s'installent et si une perte de poids vient encore se greffer sur ces maux, il

## Cinq exercices de dérouillage matinal

**Cinq exercices? Oui, mais ils ne vous prendront pas plus que quelques minutes pour un bénéfice souplesse important.**

### ① DÉROUILLAGE INTÉGRAL

En position allongée sur le dos, faites: 10 rotations des chevilles dans le sens horaire et antihoraire en allant au maximum des possibilités articulaires offertes par les chevilles; 10 flexions du genou droit et du genou gauche; 10 élévations des bras au maximum en allant toucher le plus loin derrière, en inspirant lentement et progressivement; 10 flexions de la hanche droite et de la hanche gauche sur la poitrine.

### ② RÉVEIL DES MUSCLES DORSAUX

Se retourner sur le ventre, puis sur le dos, cinq fois de suite.

### ③ RÉVEIL DES MUSCLES THORACIQUES

Faire 10 cycles respiratoires inspiration — expiration en respirant amplement et en gonflant le ventre. Cet exercice de rééducation permet d'augmenter les amplitudes articulaires des côtes, de la cage thoracique, du dos.

### ④ SOUPLASSE DE LA NUQUE

Croisez les mains derrière la nuque, écartez les coudes, puis, lentement, faites 10 mouvements de rotations du tronc comme pour regarder derrière votre dos.

### ⑤ ACCROUISSÉZ-VOUS MAINTENANT

Terminez ce petit entraînement en faisant deux accroupissements.





Normalement, quelques mouvements, au réveil, permettent de dérouiller les articulations.

faut consulter sans tarder. «Dans le cas de maladies inflammatoires, plus on intervient tôt, mieux on parvient à préserver les articulations», souligne

**« Un dérouillage matinal normal prend moins d'un quart d'heure »**

D<sup>r</sup> ALEXANDRE DUMUSC,  
CHEF DE CLINIQUE ADJOINT, CHUV



le médecin. Car il faut les protéger, ses articulations. Comment? De plusieurs manières. Tout d'abord en contrôlant son poids, tout au long de la vie. L'excès

pondéral ajoute une pression énorme sur les articulations. Sachant que les genoux sont soumis à une force représentant trois à six fois le poids du corps lors de la marche, on comprend pourquoi le risque de gonarthrose (arthrose du genou) est quatre à cinq fois plus important chez les personnes atteintes d'obésité. De même, les prothèses de hanches sont deux fois et demie plus fréquentes chez les sujets obèses. Une perte de poids de 10% peut améliorer de 30% la fonction articulaire. La perte de 500 grammes reviendrait à soulager les articulations de deux kilos à chaque pas. Sur le plan alimentaire, il n'y pas d'aliments à diaboliser, ni de potion miracle à ingurgiter. Mais les aliments riches en oméga 3 (acides gras poly-insaturés qu'on trouve en grande quantité dans certains poissons gras, dans les graines de lin, la noix, la cameline, le colza et le soja) peuvent être bénéfiques consommés dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré. Primordial pour prévenir les problèmes articulaires: le mouvement. Natation, aquagym, vélo, marche à pied. «Les étirements qu'on pratique dans l'exercice du yoga

ou du tai-chi préviennent également la rétractation musculaire», souligne le rhumatologue. Prendre soin de ses articulations est essentiel pour bouger librement — sans presque y penser — longtemps!

VÉRONIQUE CHÂTEL

### TROIS CONSEILS ANTIROUILLE

- **Changer de matelas, de sommier ou d'oreiller. Sachant qu'on passe un tiers de sa vie au lit, c'est important.**
- **Vérifier sa position de dormeur. Dormir avec un membre plié peut favoriser la rétractation des muscles, dont une difficulté ensuite pour se déplier.**
- **Eviter le stress. Comment? En respirant un grand coup par le ventre quand une contrariété se présente.**