# FICHE PATIENT - L'ESSENTIEL POUR AGIR

## Votre oreiller vous fait-il souffrir ? - 3 questions à vous poser ce soir

Quand on vit avec la fibromyalgie, le sommeil n'est pas un repos, c'est une négociation constante avec la douleur. Votre oreiller est votre principal allié ou votre pire ennemi dans cette négociation.

### 1. Le Test du Réveil : Comment vous sentez-vous DÈS le lever ?

- Avez-vous la nuque raide, comme "bloquée" ?
- Avez-vous mal à la tête ou aux tempes ?
- Avez-vous la mâchoire serrée ?

*Verdict : Si vous répondez "oui" à l'une de ces questions, votre oreiller est probablement en cause.*

### 2. Le Test de la Nuit : Votre oreiller vous laisse-t-il tranquille ?

- Devez-vous le replacer, le plier, le mettre en boule pour trouver une position ?
- Vous réveille-t-il parce qu'il vous tient trop chaud ?
- Le serrez-vous contre vous comme un "doudou" pour vous rassurer ?

*Verdict : Si c'est le cas, il ne remplit pas sa fonction de soutien. Votre corps essaie de compenser.*

### 3. Le Test de l'Abandon : L'avez-vous oublié ?

Un bon oreiller est un oreiller qui disparaît. Si vous y pensez, s'il vous irrite, s'il vous obsède, c'est qu'il ne vous convient pas.

### L'action simple à essayer :

Si votre oreiller actuel est haut et ferme, essayez un modèle plus plat et plus souple pendant quelques nuits. Si votre oreiller est mou et s'écrase, essayez un modèle à mémoire de forme qui offre un soutien stable. Parfois, un petit changement peut faire une grande différence.

**Indépendance : sans publicité, sans partenariat commercial, sans financement d'industriel - on oriente par critères, jamais par marque.**
Document d'information de l'association fibromyalgies.fr (loi 1901, reconnue d'intérêt général). Il ne remplace pas une consultation ni un avis médical personnalisé.