

Comprendre l'impact du café sur vos douleurs articulaires : Journal de suivi quotidien

Objectif du suivi

- Remplissez ce journal sur une période minimale de 2 à 4 semaines pour identifier des tendances significatives.
- L'objectif est de corrélérer votre consommation de caféine avec l'évolution de vos symptômes inflammatoires et votre qualité de vie.

Données quotidiennes à renseigner

- Consommation de café : notez la quantité précise en tasses ou en millilitres, car la caféine peut influencer le sommeil et la perception de la douleur.
- Douleur articulaire (EVA) : évaluez l'intensité de votre douleur sur une échelle de 0 à 10.
- Raideur matinale : indiquez la durée en minutes pour évaluer l'activité inflammatoire.
- Sommeil et fatigue : notez vos heures de sommeil et votre sensation de fatigue au réveil, la spondylarthrite perturbant souvent le repos.
- Médication : listez la prise d'antalgiques ou d'AINS pour éviter les biais d'interprétation des données.
- Signes cliniques : notez tout épisode de gonflement articulaire ou de chaleur locale, indicateurs d'inflammation.
- Activité physique : précisez le niveau d'activité quotidien, le mouvement étant un facteur clé modulant la douleur.

Conseils pour une analyse pertinente

- Soyez le plus régulier possible dans vos saisies pour faciliter l'analyse ultérieure avec votre rhumatologue.
- Ne modifiez pas vos habitudes de consommation pendant la période de test afin d'obtenir des données fiables.
- Utilisez une section de notes libres pour mentionner tout événement inhabituel (stress, changement de régime, météo) pouvant influencer vos douleurs.