

Lupus

Qu'est-ce que le lupus?

Le lupus érythémateux disséminé (LED) est une maladie auto-immune chronique qui touche près de 15 000 Canadiens. Il existe également d'autres formes de cette maladie, dont le lupus érythémateux discoïde et le lupus érythémateux cutané subaigu, dont les principaux symptômes sont les éruptions cutanées et la sensibilité au soleil. Environ 0,1 pour cent de ces formes plus bénignes de lupus se transforment en LED.

Dans le LED, le système immunitaire chargé de protéger l'organisme contre les virus et les bactéries se dérègle et produit des anticorps (protéines qui entrent dans la composition normale du sang ou des

tissus et qui protègent le corps contre les toxines) qui attaquent des tissus sains. Une inflammation peut alors survenir dans la peau, les muscles, les articulations, le coeur, les poumons, les reins, les vaisseaux sanguins et le système nerveux.

Les symptômes apparaissent et disparaissent sans raison apparente, les périodes d'activité de la maladie étant appelées « crises » ou « poussées ».



LE SAVIEZ-VOUS?

Le LED est plus fréquent chez les femmes de 15 à 45 ans que chez les hommes.

QUELLE EST LA CAUSE DU LUPUS?

La cause du LED est inconnue, mais les chercheurs l'attribuent à un ensemble de facteurs génétiques et environnementaux. Le lupus peut frapper les hommes, les femmes et les enfants de tout âge, mais il survient le plus souvent chez les femmes en âge de procréer. Parmi les facteurs déclenchants possibles du LED, on trouve la prise de certains médicaments, l'infection par certains virus, l'exposition au soleil de même qu'un stress prolongé ou intense.

QUELS SONT LES EFFETS DU LUPUS?

- Éruption rouge sur le nez (placard ou érythème en papillon), les joues, les oreilles, le cuir chevelu, les bras ou la poitrine.
- Sensibilité à la lumière du soleil ou au rayonnement ultraviolet.
- Petites ulcérations indolores aux muqueuses de la bouche ou du nez.
- Arthrite aux mains, aux bras, aux épaules, aux pieds, aux hanches ou à la mâchoire; la douleur peut se déplacer d'une articulation à l'autre et s'accompagner de chaleur, de rougeur et d'enflure.
- Inflammation de la membrane entourant les poumons (pleurite) ou de la membrane entourant le coeur (péricardite) causant des douleurs thoraciques en position couchée ou lorsqu'on inspire profondément.
- Diminution légère ou marquée de la fonction rénale pouvant entraîner un gain de poids ou l'enflure des pieds et des jambes.
- Crises ou psychoses (troubles mentaux caractérisés par la perte de contact avec la réalité).
- Diminution de la numération globulaire (plus faibles quantités de globules rouges, de globules blancs ou de plaquettes en circulation dans le sang).
- Présence dans le sang d'autoanticorps (protéines responsables d'une attaque anormale de tissus sains de l'organisme) qui, selon les chercheurs, dérèglent la défense de l'organisme contre les virus et les bactéries.
- Présence dans le sang d'anticorps antinucléaires (autoanticorps dirigés contre le noyau des cellules de l'organisme).

QUELS SONT LES SIGNES ET LES SYMPTÔMES DU LUPUS?

Le lupus peut être difficile à diagnostiquer, car les symptômes varient d'une personne à l'autre et peuvent ressembler à ceux d'autres affections. Ces symptômes peuvent être bénins ou graves et comprennent :

- des symptômes généraux semblables à ceux de la grippe (fatigue, fièvre, perte d'appétit, douleurs musculaires et articulaires);
- perte ou gain de poids subit et inexplicable;
- maux de tête;
- perte de cheveux;
- décoloration des doigts au froid;
- hypertension.

COMMENT LE DIAGNOSTIC DE LUPUS EST-IL ÉTABLI?

Le diagnostic est posé en fonction des antécédents médicaux, d'un examen physique, des symptômes et des résultats d'analyses en laboratoire. Un diagnostic définitif peut être difficile à établir rapidement, car le LED peut toucher presque tous les organes et les tissus de l'organisme. De plus, les signes et les symptômes varient d'une personne à l'autre. Une fois le diagnostic confirmé, de nombreux traitements permettent d'atténuer les symptômes

du lupus. Le traitement est choisi selon les symptômes observés et leur gravité. Les cas bénins peuvent ne nécessiter aucun traitement. **Il est toutefois essentiel de subir un examen médical à intervalles réguliers.**

QUE FAIRE POUR MAÎTRISER LE LUPUS?

Le traitement médicamenteux du lupus a pour but d'atténuer les symptômes, d'entraîner une rémission et de vous aider à maîtriser votre maladie. Une prise en charge précoce peut empêcher des lésions tissulaires permanentes et réduire la période durant laquelle vous devrez prendre de fortes doses de médicaments.

Anti-inflammatoires

- L'acétaminophène est recommandé pour le soulagement des douleurs bénignes.
- Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) sont indiqués lorsque l'acétaminophène ne suffit pas à maîtriser la douleur. Il existe un grand nombre d'AINS, dont certains sont en vente libres et d'autres ne sont délivrés que sur ordonnance. Vous devrez peut-être essayer différents AINS avant de trouver celui qui vous procure les meilleurs résultats.
- Les corticostéroïdes (ou corticoïdes) sont des hormones produites par l'organisme qui atténuent l'inflammation et l'activité du système immunitaire. Il existe également des corticoïdes de synthèse utilisés comme médicaments. Ceux-ci sont employés quand les autres traitements échouent, quand la cause d'une crise de lupus est inconnue ou dans les cas de LED graves. Le traitement par les corticoïdes doit faire l'objet d'un suivi étroit et ne doit jamais être interrompu subitement. Vous et votre médecin devez vous concerter pour établir une dose appropriée et efficace. Parmi les effets indésirables des corticoïdes, on trouve le gain de poids, l'arrondissement du visage (faciès lunaire), la propension aux ecchymoses, l'acné, l'ostéoporose, l'hypertension, le diabète, le risque d'infections et les ulcères d'estomac. Malgré ces effets néfastes, les corticoïdes peuvent être salvateurs et demeurent les médicaments les plus rapides et les plus efficaces pour maîtriser les cas modérés ou graves de lupus.
- D'élaboration plus récente, les médicaments biologiques ciblent les anomalies immunitaires à l'origine des symptômes du lupus et pourraient donc être plus efficaces et moins toxiques. Ces traitements sont encore à l'essai.

Pour en savoir plus sur les anti-inflammatoires, communiquez avec la Société de l'arthrite afin d'obtenir votre copie du Guide du consommateur sur les médicaments contre l'arthrite ou téléchargez la version électronique de ce document à l'adresse www.arthrite.ca/publications.

Médicaments contre le lupus

- Les antipaludiques sont également efficaces pour maîtriser certains symptômes du LED comme la fatigue, les éruptions cutanées et la douleur articulaire. Dans certains cas, il faut prendre ces médicaments pendant plusieurs mois avant d'en ressentir les bienfaits. D'après les études, la prise d'antipaludiques après une rémission du lupus empêche la survenue de nouvelles crises. Les effets indésirables comprennent le dérangement gastrique. La prise de fortes doses d'antipaludiques pendant une longue période peut avoir une incidence sur les yeux; une perte de la vue peut survenir si le médicament s'accumule dans la rétine (membrane arrière de l'oeil). Il faut subir un examen oculaire avant d'entreprendre ce type de traitement de même qu'à intervalles réguliers par la suite.
- Les médicaments cytotoxiques ou immunosuppresseurs réduisent l'inflammation ainsi que l'activité du système immunitaire. Ils sont prescrits aux personnes dont les symptômes de lupus sont difficiles à maîtriser à l'aide de corticoïdes ou chez qui les corticoïdes entraînent des effets indésirables. Les effets indésirables des médicaments cytotoxiques ou immunosuppresseurs peuvent être graves et comprennent une diminution de la numération globulaire et un risque accru d'infection et de certains types de cancer. Les personnes atteintes de LED qui prennent ce type de médicament doivent subir des analyses de sang à intervalles réguliers et faire l'objet d'un suivi médical étroit.

Pour en savoir plus sur les médicaments contre le lupus, rendez-vous à l'adresse www.lupuscanada.org.

CHANGEMENT DES HABITUDES DE VIE

Il est important de prendre certaines mesures au quotidien afin d'empêcher la survenue de nouvelles crises de lupus. Parmi les facteurs de risque à éliminer, mentionnons l'exposition au soleil, la fatigue excessive, le stress non maîtrisé, les mauvaises habitudes alimentaires, le tabagisme et l'abus d'alcool. Il s'agit de changer ses habitudes de vie de manière à éviter tout ce qui pourrait déclencher une crise de lupus.

Révisé en avril 2008 par Paul Fortin, FRCP, MD, MHP

CONSEILS POUR MIEUX VIVRE AVEC LE LUPUS

1. Renseignez-vous au sujet du LED et de la prise en charge de cette maladie.
2. Consultez votre médecin au sujet de la contraception et du meilleur moment pour une grossesse.
3. Si vous envisagez de recourir à des traitements complémentaires, parlez-en à votre médecin.
4. Obtenez du soutien et des conseils pour maîtriser votre stress.
5. Faites-vous immuniser régulièrement.
6. Faites de l'exercice et suivez un régime alimentaire équilibré.
7. Prenez l'habitude d'utiliser un écran solaire pour protéger votre peau.

Les crises de lupus surviennent selon un schéma propre à chaque personne atteinte. Si vous apprenez à reconnaître les signes avant-coureurs d'une crise, vous contribuerez à améliorer l'efficacité de vos traitements.

En dépit des crises, la plupart des personnes chez qui le lupus est diagnostiqué à un stade précoce réussissent à avoir une vie normale lorsqu'elles suivent les consignes de leur médecin, qu'elles prennent leurs médicaments et qu'elles demandent conseil quand surviennent de nouveaux symptômes ou effets indésirables.

COMMENT LUTTER CONTRE LE LUPUS?

Téléphonez à la Société de l'arthrite

Pour parler à une personne qualifiée pouvant vous fournir soutien et information, composez le numéro sans frais **1.800.321.1433**.

Inscrivez-vous gratuitement au Registre de l'arthrite

Vous recevrez l'information précise dont vous avez besoin pour prendre en charge votre arthrite et améliorer votre qualité de vie. www.arthrite.ca/registre

Inscrivez-vous au Programme d'initiative personnelle contre l'arthrite (PIPA)

D'une durée de six semaines, le Programme d'initiative personnelle contre l'arthrite (PIPA) est offert aux personnes arthritiques de même qu'à leurs parents et amis. Les ateliers hebdomadaires de deux heures sont présentés par des animateurs qualifiés possédant une expérience directe de l'arthrite. Dans un cadre interactif, les participants acquièrent une confiance nouvelle dans leur capacité à maîtriser leurs symptômes, apprennent à élaborer des plans d'action pour atténuer les effets de l'arthrite sur leur vie et tissent des liens avec d'autres personnes atteintes d'arthrite. www.arthrite.ca/pipa

Utilisez des produits Pro Arthrite

La Société de l'arthrite est fière de reconnaître l'apport des fabricants qui ont conçu des produits faciles à utiliser pour les personnes atteintes d'arthrite. Pour consulter la liste complète des produits recommandés par la Société et portant la désignation Pro Arthrite, rendez-vous à l'adresse www.arthrite.ca/proarthrite.

L'ARTHRITE  **ÇA SUFFIT!**

Pour appuyer la recherche sur l'arthrite ou en savoir plus, communiquez avec la Société de l'arthrite : 1.800.321.1433 www.arthrite.ca


La Société
de l'arthrite