

# Le syndrome de Sjögren et vous

## Qu'est-ce que c'est?



Le syndrome de Sjögren est une maladie auto-immune chronique (à long terme) qui entraîne une sécheresse des yeux et de la bouche, des douleurs articulaires et de la fatigue. Habituellement, il touche les personnes âgées de 30 à 50 ans.

Actuellement, on ignore les causes du syndrome de Sjögren, mais on sait il s'agit d'une maladie auto-immune. Cela signifie que quelque chose entraîne le dérèglement du système immunitaire, qui commence à attaquer le corps, notamment les glandes qui produisent différents liquides. Les plus fréquemment touchées sont les glandes lacrymales et les glandes salivaires. D'autres glandes et d'autres types de tissus peuvent aussi être affectés.



### Le syndrome de Sjögren est comme un caméléon

Le syndrome de Sjögren peut avoir l'air d'une affection différente d'une personne à l'autre. Les symptômes dépendent des glandes et du tissu conjonctif touchés par la maladie. Habituellement, les glandes lacrymales et salivaires sont affectées, mais la maladie peut cibler du tissu conjonctif, des nerfs et des articulations, causant des symptômes semblables à ceux de l'arthrite.

## Que va-t-il m'arriver?



Il arrive souvent que les personnes atteintes du syndrome de Sjögren ont une sensation de sécheresse oculaire et l'impression d'avoir du sable dans les yeux. En général, cette sécheresse s'intensifie au fil de la journée. La sécheresse de la bouche est un autre symptôme fréquent. Elle peut causer de la difficulté à avaler et des problèmes dentaires. Chez les personnes atteintes, la fatigue est très courante, comme c'est le cas avec d'autres maladies auto-immunes. C'est parce que le système immunitaire est toujours « en fonction ».

Chez certains patients, les glandes touchées par la maladie, habituellement celles du visage et du cou, deviennent enflées.

Certains patients présentant un syndrome de Sjögren font aussi de l'arthrite, et leurs articulations sont douloureuses, raides et enflées. Des symptômes douloureux de fibromyalgie peuvent aussi affecter les personnes atteintes du syndrome de Sjögren.

Bonne nouvelle : chez de nombreux patients, le syndrome de Sjögren peut être bénin et les symptômes peuvent être pris en charge. Dans de rares cas, la maladie peut être sévère et toucher le tissu conjonctif de la peau, du cerveau, du cœur et des poumons.

## Visitez RheumInfo.com



RheumInfo.com est un site Web éducatif gratuit, où vous pouvez en apprendre davantage sur le syndrome de Sjögren et sur les traitements de cette maladie. Ce site Web est géré par le Dr Andy Thompson, rhumatologue.

## Que puis-je faire?



Les personnes atteintes du syndrome de Sjögren peuvent mener une vie active et productive lorsqu'elles reçoivent un traitement approprié. Comme la maladie peut différer beaucoup d'une personne à l'autre, votre plan de traitement sera personnalisé en fonction de votre cas. Le traitement du syndrome de Sjögren inclut habituellement de bonnes pratiques d'hygiène et des médicaments.

Il est important d'avoir une bonne hygiène oculaire et de prendre soin de vos paupières. Gardez vos yeux propres et procurez-vous une bonne paire de lunettes ou de lunettes de soleil pour protéger vos yeux contre le soleil et le vent. L'emploi de larmes artificielles pendant le jour et d'un lubrifiant en gelée durant la nuit peut soulager la sécheresse des yeux.

Brossez-vous les dents et passez la soie dentaire régulièrement pour prévenir les caries. Plusieurs mesures peuvent soulager la sécheresse de la bouche, notamment mâcher de la gomme sans sucre, laisser fondre des menthes sans sucre dans votre bouche, utiliser un lubrifiant en vaporisateur ou boire des liquides clairs (p. ex., de l'eau).

Le fait d'atteindre un équilibre entre vos activités quotidiennes et le besoin de vous reposer vous aidera à composer avec la fatigue.

De nombreux médicaments peuvent être utilisés pour traiter le syndrome de Sjögren, tout dépendant de vos symptômes spécifiques. Même s'ils ne guérissent pas la maladie, ils peuvent rendre la vie beaucoup plus confortable pour les patients atteints du syndrome de Sjögren.

Voici d'autres recommandations :

- **Renseignez-vous le plus possible sur la maladie**
- **Allez régulièrement à vos rendez-vous chez le rhumatologue**
- **Subissez des analyses sanguines à intervalles réguliers, tel que suggéré par votre médecin**
- **Renseignez-vous sur les médicaments utilisés pour le traitement du syndrome de Sjögren**
- **Si vous fumez, essayez d'arrêter**