

Les maladies cardiovasculaires et le lupus

Le lupus érythémateux disséminé (LED ou lupus) peut affecter votre cœur de plusieurs façons, certaines peuvent être mortelles (y compris les crises cardiaques et d'autres sont beaucoup moins sérieux). Il y a nombreux facteurs de risques pour les conditions associées au cœur, dont plusieurs d'entre eux peuvent être évités. Il est important que rapportiez à votre médecin de toute douleur à la poitrine, afin que vous puissiez déterminer ensemble la cause et, lorsque nécessaire, dresser un plan d'action pour diminuer le risque de développer de sérieuses complications.

Relation lupus - cœur

En général, les gens aux prises avec le LED encourent un risque de cinq à six fois plus grand d'avoir une maladie cardiovasculaire que ceux qui n'ont pas le LED. L'augmentation du risque est plus remarquable chez les jeunes femmes pré-ménopausées atteintes du lupus qui pourraient être jusqu'à 50 fois plus susceptibles d'avoir une crise cardiaque que les femmes du même âge qui n'ont pas le lupus.

La condition cardiaque la plus commune affectant les lupiques est l'athérosclérose. Elle se produit quand le cholestérol et d'autres dépôts de gras obstruent les artères, ralentissant ainsi le flot sanguin et empêchant l'oxygène et les substances nutritives de se rendre à votre cœur et aux autres organes. Si l'athérosclérose bloque le flot sanguin à votre cœur, il peut en résulter une crise cardiaque.

Les lupiques ont souvent un ou plus de facteurs de risques pour l'athérosclérose. Une étude faite par les chercheurs à la Clinique du lupus de l'université de Toronto en 2003 a découvert que les femmes lupiques sont plus susceptibles d'avoir des facteurs de risques pour une maladie cardiovasculaire que leurs homologues qui n'ont pas le lupus.* Ces facteurs de risques incluent le diabète, la haute

pression (l'hypertension) la ménopause précoce, le taux élevé LDL (« mauvais ») de cholestérol. Les femmes lupiques sont également plus susceptibles de mener des styles de vie sédentaires (possiblement à cause de douleurs aux articulations et la fatigue causée par leur maladie). De plus, l'utilisation de corticostéroïdes pour le traitement du lupus peut causer un excès d'embonpoint, autre facteur de risque de maladie cardiovasculaire.

On ne peut assez insister sur la nécessité de cesser de fumer qui est l'une des plus importantes mesures que vous pouvez prendre pour votre santé.

Le tabagisme est l'un des facteurs de risque les plus importants pour l'athérosclérose et il peut écourter votre vie considérablement. **On ne peut assez insister sur la nécessité de cesser de fumer qui est l'une des plus importantes mesures que vous pouvez prendre pour votre santé.**

La bonne nouvelle c'est que vous pouvez agir contre plusieurs de ces facteurs, et réduire votre risque de maladie cardiovasculaire.

Changez ce que vous pouvez changer

Vous êtes possiblement plus susceptible d'avoir certains facteurs de risque de maladie cardiovasculaire à cause de votre lupus, mais vous pouvez faire quelque chose à propos des points suivants :

Haute pression (hypertension) : La haute pression ou l'hypertension (au-dessus de 140/90 mmHg de façon constante) peut rétrécir et éventuellement bloquer les artères qui transportent le sang dans votre corps. Elle fatigue aussi le cœur, menant possiblement à une crise cardiaque. Une hypertension très élevée peut faire éclater les vaisseaux sanguins dans votre cerveau et résulter en accident cérébro-vasculaire. L'hypertension présente rarement des symptômes, alors assurez-vous de faire vérifier votre tension artérielle au moins tous les deux ans.



AGISSEZ

- Menez un style de vie sain, alimentez-vous de façon équilibrée, faites de l'exercice régulièrement et vivez sans fumée.
- Atteignez et maintenez un poids en santé.
- Examinez la façon dont vous vivez le stress et trouvez des moyens plus sains pour y faire face.
- Limitez votre consommation d'alcool à un ou deux verres par jour, jusqu'à un maximum hebdomadaire de neuf pour les femmes et 14 pour les hommes.
- Rendez visite à votre médecin au moins une fois par année pour un examen complet, lequel devrait inclure la prise de la pression artérielle, la surveillance du taux de cholestérol et les tests pour le diabète. Demandez quels sont les niveaux cibles pour votre pression artérielle, votre cholestérol et votre glucose dans le sang et, travaillez en étroite collaboration avec votre équipe de professionnels de la santé pour rencontrer ces objectifs.
- Si votre taille mesure plus de 102 centimètres (40 pouces) pour les hommes ou 88 centimètres (35 pouces) pour les femmes. Informez-vous auprès de votre médecin pour connaître les stratégies à suivre pour perdre du poids.
- Prenez l'engagement d'un nouveau style de vie en mangeant des aliments sains, évitez les diètes riches en gras.
- Alimentez-vous de façon équilibrée en suivant le Guide pour une alimentation saine publié par Canada Food. Profitez de la variété des aliments et mettez l'accent sur les grains de blé entier, les céréales, les légumes et les fruits. Évitez les gras saturés et les gras trans. Choisissez des produits laitiers faibles en gras, des viandes plus maigres et des aliments préparés avec peu ou pas de gras. Quand vous devez utiliser des gras, prenez de l'huile d'olive qui goûte bon et a une haute teneur en gras mono non saturés plutôt qu'en gras poly non saturés et gras saturés.
- Contrôlez la quantité de vos portions. Une méthode facile pour déterminer les portions (tel que recommandé par l'Association canadienne des diabètes) est d'utiliser deux mains ouvertes en que votre mesure pour les légumes; une main fermée pour les hydrates de carbone telles que les pâtes ou le riz, une main fermée pour les fruits, la paume de votre main pour la viande ou un alternatif pour les protéines et le bout de votre pouce pour les gras, tels que l'huile, la margarine ou le beurre.
- Vivez sans fumée. Ce qui inclut cesser de fumer et éviter la fumée secondaire.
- Voici une manière amusante et facile d'augmenter votre niveau d'activité. Relevez vous-même le défi de marcher 10,000 pas par jour. Portez un pedomètre (disponible dans les pharmacies et les magasins d'accessoires électroniques) pendant que vous vaquez à vos tâches journalières
- Écoutez votre corps. Parlez à votre médecin si une activité quelconque vous cause de la douleur.
- Allez chercher de l'aide. Demandez à votre médecin les noms d'un diététiste Diplômé, d'un éducateur pour le diabète et/ou d'un physiothérapeute si nécessaire. Pour de plus amples renseignements, voir la boîte en page 4 vous y trouverez des ressources pour vous aider.

Taux élevé de cholestérol Le cholestérol LDL (le mauvais cholestérol) et les triglycérides sont des types de gras qui peuvent obstruer vos artères et conduire à une crise cardiaque ou un arrêt cérébro-vasculaire. Les taux de cholestérol à niveaux élevés sont associés aux diètes à haute teneur de gras, au tabagisme, à l'inactivité et aux antécédents familiaux. S'alimenter de façon équilibrée, faire de l'exercice régulièrement et ne pas fumer, réduire le sel et la consommation d'alcool, tous ces facteurs peuvent contribuer à baisser votre taux de cholestérol dans le sang de façon significative. Certaines personnes peuvent avoir besoin de médicaments connus sous le nom de statins pour gérer leur cholestérol.

Inactivité physique. Rester inactif peut doubler votre risque déjà plus élevé que la moyenne d'avoir une crise cardiaque ou un arrêt cérébro-vasculaire. Quoique l'activité puisse parfois être un défi pour les lupiques, en particulier durant une poussée, vous n'avez pas à faire des exercices exténuants pour profiter des avantages d'une vie active. Commencez par un objectif de 30 minutes pour une activité de basse intensité comme la marche ou le jardinage chaque jour. Augmentez la durée et l'intensité de façon graduelle. Si l'activité vous cause de la douleur, consultez votre médecin.

Diabète Plus de 80% des gens souffrant de diabète meurent d'une maladie cardiovasculaire.

Alors, si vous avez le lupus, il est particulièrement important de prendre des mesures pour empêcher le développement du diabète type 2 ou, si vous avez déjà le diabète, de contrôler avec soin les taux de glucose dans votre sang. Contactez l'Association canadienne du diabète pour des renseignements au sujet de la prévention et du contrôle du diabète.

Excès de poids Ce n'est pas seulement combien vous pesez, mais également la distribution de l'excès de poids qui peuvent vous mettre à haut risque de développer la maladie cardiovasculaire, l'hypertension, le haut taux de cholestérol et le diabète type 2. Les gens qui portent cet excédent de poids autour du milieu de la taille (forme d'une pomme) versus autour des hanches (forme d'une poire) sont un plus grand risque pour des problèmes de santé. Même une modeste de réduction de poids – aussi petite que 10% - peut réduire de façon significative vos chances* d'avoir une crise cardiaque ou un arrêt cérébrovasculaire ou développer le diabète de type 2 et améliorer, de façon dramatique votre bien-être en général.

Tabagisme Les risques de santé associés au tabagisme (incluant l'exposition à la fumée des autres fumeurs) sont bien connus. Le tabagisme ouvre la porte à l'athérosclérose, augmente le risque de caillots sanguins, réduit l'oxygène dans le sang, augmente

la tension artérielle et le LDL de cholestérol et fatigue votre cœur. Tel que mentionné plus tôt, arrêter de fumer est l'une des décisions les plus importantes que vous pouvez prendre pour la santé de votre cœur.

Consommation excessive d'alcool Alors qu'il est évident qu'un usage modéré d'alcool (en particulier le vin rouge) peut être bon pour le cœur, trop d'alcool peut créer des problèmes de santé. Combien trop est trop ? Si vous buvez de l'alcool, limitez-vous à pas plus d'un ou deux verres ordinaires (une bouteille de bière force régulière, un verre de vin 5 onces, 1^{1/2} once de spiritueux, par jour, soit un maximum hebdomadaire de neuf consommations pour les femmes et 14 pour les hommes.

Stress Tout comme l'excès de poids et l'inactivité, le stress représente une double gifle pour les lupiques, augmentant non seulement votre risque pour une maladie cardiovasculaire, mais également les poussées de lupus. De plus, plusieurs personnes viennent à bout du stress avec des stratégies nuisibles pour leur santé, telles que fumer, boire et trop manger. Il est important pour vous d'apprendre à réduire et composer avec le stress dans votre vie. Certaines stratégies incluent les exercices, le yoga et les autres formes de méditation ou les techniques de relaxation. Si nécessaire, parlez à votre médecin pour des conseils ou des médicaments.

Ce que vous ne pouvez pas changer

Certains facteurs de risques pour les maladies cardiovasculaires ne peuvent être changés.

Ceux-ci incluent :

- **Sexe** Les hommes âgés de plus de 55 ans et les femmes post ménopausées sont à plus grand risque pour les maladies cardiovasculaires.
- **Vieillesse** Les risques de crises cardiaques et d'accidents cérébro-vasculaire augmentent avec l'âge.
- **Race/Ethnies** Les personnes de descendance aborigène, africaine et sud asiatique sont plus susceptibles de faire de la



EST-CE VOTRE CŒUR ?

Plusieurs personnes atteintes de lupus ressentent des douleurs à la poitrine de temps à autre. Parallèlement, le souffle court pourrait ne pas être un signe de crise cardiaque, mais plutôt un manque de conditionnement physique.

D'autre part, des milliers de Canadiens meurent chaque année de crises cardiaques et d'accidents cérébro-vasculaire parce qu'ils ne font pas de cas des signes annonciateurs et ne reçoivent pas le traitement médical assez rapidement. Étant donné votre risque accru pour les maladies cardiovasculaires et les accidents cérébro-vasculaires il est vital que vous appreniez à reconnaître les signes annonciateurs.

Angine

Douleur: Inconfort ou douleur, habituellement dans la poitrine, le cou, la mâchoire et/ou l'extrémité gauche en haut, qui est normalement déclenchée par une activité physique et soulagée par du repos et/ou des médicaments tels la nitroglycérine. La douleur peut ressembler à une brûlure, une tension, une lourdeur, un serrement ou une pression (la douleur peut être plus vague chez les femmes)

• Souffle court ou difficulté de respirer, accompagné ou non d'une douleur à la poitrine, habituellement déclenché par une activité physique et soulagé avec du repos et/ou des médicaments tels la nitroglycérine

Si vous remarquez des symptômes qui vous font croire à une angine, recherchez l'attention d'un médecin le plus tôt possible. Notez que chez certaines personnes, une douleur aigue à la poitrine et un souffle court, en particulier avec une première attaque, peuvent être le signal d'une crise cardiaque. Les symptômes très graves et soudains devraient être perçus comme une urgence, tel qu'il est indiqué plus bas.

Crise cardiaque

- Une crise cardiaque peut commencer avec les symptômes d'une angine, tels que décrits plus haut (douleur et/ou souffle court). La douleur est normalement très violente, elle arrive soudainement et ne part pas avec le repos.
- Souffle court ou difficulté de respirer, avec ou sans douleur à la poitrine.
- Nausée, indigestion ou vomissement
- Transpiration, frisson, peau moite
- Sensations de peur, d'anxiété, de dénégation



POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS

- Lupus Canada: www.lupuscanada.org. Ce site inclut les versions électroniques des fiches d'informations de *Bien vivre avec le lupus*.

- *Lupus : The Disease with a Thousand Faces*, publié par Dr Sacha Bernatsky et Dr Jean-Luc Senécal, Key Porter Books (2004) ISBN 1-55263-603-8 Contactez Lupus Canada pour commander ce livre (version anglaise)

- Lupus Foundation of America www.lupus.org

- Guide pour une alimentation saine de Canada Food www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_e.html

- Guide pour une vie active en santé par Activité physique Canada www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide
- Association canadienne du diabète www.diabetes.ca 1-800-BANTING

- Vivez sans fumée www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/tobac-tabac/quit-cesser/now-maintenant/1-800/index_e.html 1-800-0-CANADA

- Heart and Stroke Foundation of Canada www.heartandstroke.ca (613) 569-4361

- Quit Lines (free smoking cessation support from Health Canada) www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/tobac-tabac/quit-cesser/now-maintenant/1-800/index_e.html

- c.sgc.ca/hl-vs/tobac-tabac/quit-cesser/now-maintenant/1-800/index_e.html

- visitez le site Internet de Lupus Canada au : www.lupuscanada.org

Pour trouver plus de ressources et obtenir de plus amples renseignements sur le lupus, visitez le site Internet de lupus Canada au : www.lupuscanada.org

haute pression et d'avoir le diabète, et sont donc à plus haut risque pour les crises cardiaques et les accidents cérébro-vasculaires que celles des autres population en général.

- **Antécédents familiaux** – Vos risques sont plus élevés si un membre de la famille ou un parent a développé une maladie cardiovasculaire avant l'âge de 55 ans ou a eu un accident cérébro-vasculaire avant l'âge de 65 ans.

Si vous avez n'importe quel de ces un facteurs de risques non modifiables pour les maladies cardiovasculaires en plus de votre lupus, il est primordial que vous preniez des mesures positives pour réduire vos risques dans d'autres secteurs.

Accident cérébro-vasculaire

- Soudaine faiblesse ou engourdissement soudain du visage, du bras, de la jambe même si temporaire, en particulier sur un coté de votre corps.
- Confusion soudaine ou difficulté de parler ou de comprendre, même si temporaire.
- Trouble de vision dans un œil ou dans les deux yeux
- Mal de tête soudain, grave et inhabituel.
- Étourdissement soudain ou perte d'équilibre spécialement avec n'importe quel des signes mentionnés plus haut.

Si vous avez un ou plus des signes annonciateurs d'une crise cardiaque ou d'un accident cérébrovasculaire composez le 9-1-1 immédiatement !

Une prompt intervention médicale peut vous sauver la vie.

** Bruce IN Urowitz MB, Gladman DD, et al. Arthritis & Rheumatism, Nov. 2003, Vol. 48, Issue 11, 3159-67*

Lupus Canada

590 Alden Road, Suite 211
Markham, Ontario L3R 8N2
(905) 513-0004
lupuscanada@bellnet.ca
www.lupuscanada.org

Avis de non responsabilité

Le lupus érythémateux disséminé est une maladie auto-immunitaire qui affecte des milliers de Canadiens, la plupart du temps les femmes en âge de procréer. Les symptômes varient considérablement d'une personne à l'autre et le traitement est fortement individualisé. Les patients sont vivement conseillés de contacter leur médecin ou leur professionnel de soins de la santé pour toutes questions ou problèmes qu'ils pourraient avoir.

