

Les conseils de Caroline pour prendre en charge son affection

AVANTAGE
POUR
ELLE

La championne de tennis Caroline Wozniacki a reçu un diagnostic de polyarthrite rhumatoïde en 2018. Elle partage ici ses meilleurs conseils sur la prise en charge des maladies inflammatoires chroniques*, comme la polyarthrite rhumatoïde, la spondyloarthrite axiale, le rhumatisme psoriasique et le psoriasis.

Il est important de jouer un rôle actif dans sa maladie à tous les stades de la vie. Ce ne sont là que quelques domaines sur lesquels vous devriez prendre l'avantage...

Continuez à consulter le spécialiste qui vous suit

Une communication ouverte et franche avec un médecin est essentielle pour bien vivre avec des maladies inflammatoires chroniques comme la polyarthrite rhumatoïde. J'aime avoir des conversations régulières et continues avec mon spécialiste pour suivre mes facteurs déclencheurs, mes symptômes, mon plan de traitement et mon état de santé général au quotidien. En parlant, vous prenez activement le contrôle.



Donnez-VOUS la priorité !

N'oubliez pas de vous donner la priorité et de vous prendre en charge vous-même autant que possible. En apprenant le plus possible sur votre affection, vous pouvez vous donner rapidement l'avantage sur votre propre corps. Vous avez envie de rester sur le canapé en pyjama ? Faites-le. Vous avez envie d'être entourée d'amis ; appelez-les. N'oubliez pas que c'est votre affection, donc vos règles.

Entourez-vous des bonnes personnes

Mon père (et entraîneur !), mon mari, ma famille, mon équipe et mes amis me soutiennent énormément. Que ce soit au travail, à domicile ou à l'université, gardez un bon cercle de personnes autour de vous pour vous soutenir.

Mangez bien pour vous sentir bien

Peu de gens savent qu'une affection comme la polyarthrite rhumatoïde peut augmenter le risque d'autres pathologies graves comme le diabète et les maladies cardiaques.^{1,2,3,4,5}

Pour réduire au minimum le risque de développer ces autres affections, il faut adopter un régime alimentaire équilibré, riche en vitamines et en bons nutriments, afin de contrôler la tension artérielle et de maintenir un bon taux de cholestérol. Mangez de tout mais avec modération : mon plat préféré sera toujours un plat chinois à emporter, et j'adore grignoter des friandises quand je m'entraîne !



Ayez un mode de vie actif

Bien sûr, je recommande une bonne condition physique, et je ne pourrais pas écrire une liste de conseils sans cela ! Non seulement l'activité physique vous fait vous sentir bien, mais elle est aussi très bénéfique pour votre santé. Les exercices à faible impact, comme la marche ou la natation, peuvent être très bénéfiques pour les articulations. Pourquoi ne pas essayer de pratiquer une activité physique avec un.e ami.e ? Certaines de mes meilleures amies sont des joueuses de tennis et il est bon d'avoir un peu de compétition amicale.

Soyez patiente avec les autres

Souvent, nos affections sont invisibles pour les autres. Les gens ne voient pas la fatigue ou la douleur. N'oubliez pas de faire preuve de patience avec les personnes qui ne comprennent pas ce que vous vivez. Mon dernier conseil est de rédiger une note à placer à côté de votre téléphone, qui explique votre affection pour pouvoir vous y référer lorsque vous rencontrez de nouvelles personnes, ou lorsque vous êtes confrontée à de nouveaux cas de figure.

Références :

1. Armstrong EJ, et al. Psoriasis and major adverse cardiovascular events: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *J Am Heart Assoc.* 2013;2(2):e000062.
2. Rosenbaum JT, et al. Insight into the Quality of Life of Patients with Ankylosing Spondylitis: Real-World Data from a US-Based Life Impact Survey. *Rheumatol Ther.* 2019;6(3):353-367.
3. Coates LC, et al. Group for Research and Assessment of Psoriasis and Psoriatic Arthritis 2015 Treatment Recommendations for Psoriatic Arthritis. *Arthritis Rheumatol.* 2016;68(5):1060-71.
4. Crowson CS, Liao KP, Davis JM, et al. Rheumatoid Arthritis and Cardiovascular Disease. *Am Heart J.* 2013;166(4): 622-628.
5. van der Horst-Bruinsma IE, Nurmohamed MT, Landewé RB. Comorbidities in patients with spondyloarthritis. *Rheum Dis Clin North Am.* 2012;38(3):523-538.
6. Pahwa R, Jialal I. Chronic Inflammation. StatPearls Publishing. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK493173/>. Accessed April 2020.

*Sur les maladies inflammatoires chroniques, comme la polyarthrite rhumatoïde, la spondyloarthrite axiale, le rhumatisme psoriasique et le psoriasis
Une inflammation chronique est une inflammation (un processus qui permet au système immunitaire d'identifier et éliminer les stimuli nocifs) de longue durée, qui peut durer de plusieurs mois à plusieurs années.⁶ Les maladies inflammatoires chroniques sont une description au sens large et en évolution des affections associées à l'inflammation chronique. UCB met particulièrement l'accent sur la polyarthrite rhumatoïde, la spondyloarthrite axiale, le rhumatisme psoriasique et le psoriasis, car ce sont les domaines dans lesquels UCB essaie de faire une différence dans la vie des patients.

Pour plus d'informations,
rendez-vous sur le site :
AdvantageHers.com