

Les conseils de Caroline pour élaborer un plan de jeu contre les maladies inflammatoires chroniques

AVANTAGE
POUR
ELLE 

Caroline Wozniacki est l'athlète féminine la mieux classée connue pour avoir reçu un diagnostic de polyarthrite rhumatoïde alors qu'elle était encore joueuse de tennis professionnelle. Elle partage ici ses meilleurs conseils pour élaborer un plan de jeu à long terme contre la maladie.

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

1 Se connaître soi-même

C'est votre corps, donc vos règles. Lorsque j'ai présenté les premiers symptômes, et après avoir reçu mon diagnostic, j'ai fait des recherches approfondies sur mon affection. Je pense qu'il est important de rester informée et d'avoir mis en place les bons outils pour être son propre défenseur.

2 Consultez votre équipe de soins

L'une des meilleures choses que vous puissiez faire est d'élaborer un plan de traitement et de prise en charge adapté à vos besoins spécifiques ! Nous sommes toutes si différentes, et il est essentiel de rester en contact régulier avec le professionnel de santé qui vous suit pour avoir l'assurance que votre plan de jeu est sur la bonne voie.

Vous trouverez de plus amples informations sur les maladies inflammatoires chroniques*, comme la polyarthrite rhumatoïde, la spondyloarthrite axiale, le rhumatisme psoriasique et le psoriasis, ainsi que des ressources pour vous aider à tirer le meilleur parti de vos échanges avec un spécialiste, à l'adresse suivante : AdvantageHers.com

3 Tenir un journal pour suivre vos symptômes, vos facteurs déclencheurs et vos sentiments

Je trouve utile de suivre mes symptômes de polyarthrite rhumatoïde. Il est dans ma nature de me pousser au bout de mes limites, et parfois je vais trop loin, ce qui peut me conduire à avoir une poussée ; il est donc important de constater les résultats directs de toutes les actions que nous entreprenons. Je surveille toutes sortes de choses (symptômes et autres), y compris mon alimentation, mon activité physique, mon niveau de stress, ma fatigue ou mes douleurs, et bien d'autres choses encore.

4 Mais faire aussi des projets pour son avenir

Les principales raisons qui ont motivé l'arrêt de ma carrière de joueuse de tennis étaient que je voulais poursuivre mes études à Harvard, travailler en étroite collaboration avec des femmes atteintes de maladies inflammatoires chroniques, soutenir la sensibilisation et la recherche sur ces maladies, et envisager de fonder une famille. Je suis très enthousiaste à l'idée de ce qui m'attend.

5 Parlez avec d'autres personnes qui vivent une situation similaire à la vôtre

Depuis que j'ai été diagnostiquée, le fait d'avoir reçu le soutien de la communauté des personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde et d'être capable d'apporter un soutien à ces personnes, a compté énormément pour moi. Si vous êtes atteinte d'une maladie inflammatoire chronique, comme la polyarthrite rhumatoïde, la spondyloarthrite axiale, le rhumatisme psoriasique ou le psoriasis, il existe tellement de forums en ligne, de groupes de soutien et d'associations caritatives auxquels vous pouvez participer que vous pourrez croiser des personnes qui vous inspirent et sont atteintes d'affections similaires.

6 Soyez toujours proche de vos amis et votre famille

Ma famille, mes amis et mon mari, David, sont sans conteste mes piliers ! Ils m'ont aidé à traverser mes pires moments et ont célébré les meilleurs moments avec moi. Il y a eu des jours où je remportais des matchs de tennis, et des jours où je ne pouvais physiquement pas sortir du lit. Ils n'ont pas toujours compris ce qui arrivait à mon corps, mais ils m'ont soutenue pendant tout ce temps.



7 Soyez indulgente

Les termes « **Advantage Hers** » me touchent personnellement, parce que certains jours, comme au tennis, j'aurai l'avantage, mais parfois je ne l'aurai pas. C'est à cela que ressemble la vie avec une maladie comme la polyarthrite rhumatoïde. Il y a des matins où je me sens parfois prête à tout assumer ; mais d'autres jours, j'ai juste besoin de me reposer : l'essentiel est d'écouter son corps et de se pardonner si on a besoin d'y aller doucement.

8 Advantage Hers : restez informée

Impliquez-vous dans la campagne **#AdvantageHers** en partageant vos propres témoignages

Suivez-moi sur :
Instagram : [@carowozniacki](https://www.instagram.com/carowozniacki);
Twitter : [@CaroWozniacki](https://twitter.com/CaroWozniacki);
Facebook : [Caroline Wozniacki](https://www.facebook.com/CarolineWozniacki)

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

*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 plusieurs mois à plusieurs années.¹ Les maladies inflammatoires chroniques sont une description au sens large et en évolution des affections associées à l'inflammation chronique. Dans sa définition des maladies inflammatoires chroniques, UCB met 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.

Références:

1. Pahwa R, Jialal I. Chronic Inflammation. StatPearls Publishing. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK493173/>. Accessed January 2020.