



En tant que personnes atteintes de maladies auto-immunes, nous sommes prédisposés aux complications : certaines causées par l'inflammation elle-même et d'autres par les médicaments utilisés pour réduire l'inflammation. En raison de ces risques, votre médecin peut vous demander de passer certains tests pour surveiller de près votre santé et les effets secondaires des médicaments. (Évalué par plusieurs médecins*)

QUE POUVONS-NOUS FAIRE EN TANT QUE PATIENTS?

- Renseignez-vous sur les facteurs qui ont un impact sur notre santé : le sommeil, la nutrition, la connexion entre le corps et l'esprit, le mouvement et les médicaments.
- Travaillez avec votre équipe de soins de santé pour garder à l'œil les résultats des tests suivants (énumérés ci-dessous) à des intervalles qu'ils recommandent, en fonction de votre maladie et de votre état de santé général, des médicaments que vous prenez et de vos facteurs de risque.
- « Connaissez vos chiffres » (résultats de vos tests et analyses) et surveillez leurs tendances. Référez-vous à la plage normale de valeurs fournie par le laboratoire et examinez-la avec votre équipe de soins de santé pour voir quelles valeurs sont appropriées pour vous.
- Joignez-vous à des groupes de patients comme ceux énumérés ci-dessous pour en savoir plus et obtenir du soutien.

- * **ACA (Alliance canadienne des arthritiques):** Aide les patients atteints d'arthrite à trouver leur voix www.arthritispatient.ca (lien en anglais)
- * **Dragon Claw:** Encourage les autosoins pour les personnes atteintes de maladies auto-immunes www.dragonclaw.net (lien en anglais) et Dragon Talks, une réunion hebdomadaire sur zoom, écrivez à info@dragonclaw.net pour vous inscrire (c'est gratuit).



Le tableau ci-dessous présente une liste d'analyses sanguines avec des explications simples. Il y a aussi une liste aide-mémoire à la fin de ce document qui répertorie ces analyses, vous pouvez l'imprimer et l'apporter à vos rendez-vous.

ANALYSES SANGUINES

1	FORMULE SANGUINE COMPLÈTE (FSC)	Pour s'assurer que les globules rouges (hémoglobine), les globules blancs (combattants contre l'infection), et les plaquettes (aides à la coagulation) sont dans une plage sûre.
2	MARQUEURS DE L'INFLAMMATION : LA PROTÉINE C-RÉACTIVE (CRP) ET LA VITESSE DE SÉDIMENTATION (VS)	Dans certains cas, ces tests mesurent l'inflammation. Il est important de garder l'inflammation sous contrôle pour prévenir les complications à long terme, comme les maladies cardiovasculaires, la sarcopénie, l'ostéoporose.
3	HÉMOGLOBINE A1C (HBA1C)	Ce test mesure la glycémie moyenne au cours des 3 derniers mois. Un HbA1c élevé signale la résistance à l'insuline, le prédiabète, ou le diabète auto-immun latent (LADA).
4	CHOLESTÉROLS ET TRIGLYCÉRIDES	En tant que personnes atteintes de maladie auto-immune, nous sommes prédisposés aux maladies cardiaques. Certains médicaments augmentent le cholestérol. Les lignes directrices actuelles conseillent une évaluation complète des risques pour le syndrome métabolique plutôt que de compter sur le cholestérol seulement.
5	VITAMINE D	Il devient évident que la vitamine D joue un rôle dans de nombreuses fonctions. Beaucoup d'entre nous sont déficients en vitamine D.
6	AUTRES	Votre équipe de santé pourrait aussi vouloir surveiller la ferritine (stockage du fer), l'albumine, les tests de la fonction hépatique (certains médicaments peuvent irriter le foie) et la fonction rénale.



Il y a d'autres valeurs ou tests à examiner régulièrement et ils sont décrits dans le tableau ci-dessous :

1 TENSION ARTÉRIELLE	L'hypertension chronique a des ramifications dans tout notre corps. Certains médicaments peuvent augmenter la pression artérielle qui a également tendance à augmenter avec l'âge.
2 DENSITÉ MINÉRALE OSSEUSE (DMO), DEXA SCAN (OSTÉODENSITOMÉTRIE)	L'inflammation, de nombreuses maladies, la ménopause précoce et certains médicaments peuvent causer une perte osseuse, tout comme l'inactivité. La perte de masse osseuse est « silencieuse » jusqu'à ce qu'une fracture se produise. Il existe des médicaments et des changements de mode de vie qui peuvent aider à prévenir l'ostéoporose et les fractures.
3 EXAMENS DE LA VUE	Le glaucome (augmentation de la pression dans l'œil) est silencieux jusqu'à ce que les dommages soient faits. Nos maladies et nos médicaments peuvent affecter la santé oculaire. Des examens de la vue réguliers comprenant des photos de l'arrière de l'œil (rétine) sont recommandés.
4 IMMUNISATIONS	Parce que nos médicaments réduisent certains aspects de notre système immunitaire, il est très important de garder tous nos vaccins à jour. Consultez votre équipe de soins de santé et la santé publique pour connaître les dernières recommandations : la grippe annuelle, la pneumonie, le zona, la COVID-19 et les vaccins de l'enfance.
5 POIDS	Surveillez votre poids. Un poids trop élevé ou trop bas est malsain. Travaillez avec un nutritionniste au besoin. Surveillez les tendances à la hausse ou à la baisse et intervenez au besoin.
6 VÉRIFICATION DE LA PEAU	Les immunodépresseurs peuvent augmenter nos risques de cancers de la peau.
7 IMAGERIE (RAYONS X, SCANS) DES ARTICULATIONS TOUCHÉES	Parfois, il peut être utile d'obtenir une image pour évaluer des choses comme l'érosion, les fusions, les dislocations, l'usure.

LISTE AIDE-MÉMOIRE

Voici la feuille à imprimer et à apporter avec vous à votre rendez-vous de soins de santé. Nous vous avons laissé de la place pour prendre des notes telles que la plage des valeurs et la fréquence appropriées des tests pour vous. Nous n'avons pas inclus les valeurs normales, car celles-ci peuvent varier d'un pays à l'autre, puisque les laboratoires utilisent différentes unités de mesure.

ANALYSES SANGUINES

<input type="checkbox"/>	FSC Formule sanguine complète	Hémoglobine Numération globulaire blanche	Plaquettes
<input type="checkbox"/>	Marqueurs de l'inflammation	Protéine C-réactive (CRP) Vitesse de sédimentation (VS)	
<input type="checkbox"/>	HbA1c hémoglobine A1C		
<input type="checkbox"/>	Cholestérols et triglycérides	Cholestérol Cholestérol HDL (« bon ») Cholestérol non HDL	Cholestérol LDL (« mauvais ») Triglycérides
<input type="checkbox"/>	Vitamine D		
<input type="checkbox"/>	Foie (un ou plusieurs peuvent être choisis)	Alanine aminotransférase (ALAT) Aspartate aminotransférase (ASAT) Phosphatase alcaline (PAL)	Gamma-glutamyl-transpeptidase (GGT) Lactate déshydrogénase (LDH)
<input type="checkbox"/>	Reins	Créatinine DFG	Sodium Potassium

AUTRES TESTS

<input type="checkbox"/>	Tension artérielle
<input type="checkbox"/>	Densité minérale osseuse via DEXA scan
<input type="checkbox"/>	Examens de la vue
<input type="checkbox"/>	Immunisations Envisagez d'utiliser l'une des applications pour en faire le suivi. p. ex., CAN Immunize pour les Canadiens ou l'application My Health Record pour les Australiens
<input type="checkbox"/>	Poids

CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ

Le présent document ne remplace pas les conseils de votre ou vos fournisseurs de soins de santé. Nous sommes des associations de patients, dirigées par des patients et ce sont des conseils que nous avons recueillis de nos expériences collectives. Les liens figurant dans les paragraphes suivants ne sont disponibles qu'en anglais.

- * Révisé en février 2023 par [le comité consultatif médical](#) (lien en anglais) de [l'ACA](#) (lien en anglais) et les médecins suivants pour Dragon Claw :
 - * [Dr Daniel Lewis](#) (lien en anglais), rhumatologue, The Lewis Institute for Health & Wellbeing, Melbourne, Australie. <https://www.daniellewis.com.au/> (lien en anglais)
 - * Dr Peter Bell, médecin de famille principal, Sharbot Lake Family Health Team, Ontario, Canada
 - * Dre Barbara Schumacher, directrice médicale à la retraite, Bien-être sur le campus, Université de Waterloo, Ontario, Canada
 - * Dre Kathleen Kett, médecin de famille (à la retraite)

S'il vous plaît examinez ceci avec votre ou vos fournisseurs de soins de santé. Les conseils peuvent changer à mesure que la médecine en apprend davantage et que de nouveaux médicaments sont mis au point. Le contenu du site Web de l'Alliance canadienne des arthritiques (ACA) et Dragon Claw sont destinés à des fins d'éducation, d'information et de communication seulement, et ne constitue pas un avis médical tel que décrit dans la [politique juridique et de confidentialité de l'ACA](#) (lien en anglais). Vous devriez toujours demander l'avis d'un médecin.

