

SEPTEMBRE 2025



Comprendre le lupus systémique (LES)

❁ Qu'est-ce que le lupus ?

Le lupus érythémateux disséminé (LES), souvent appelé lupus, est une maladie auto-immune chronique. Le système immunitaire de l'organisme, qui combat habituellement les infections, attaque par erreur les tissus sains, provoquant une inflammation, des douleurs et des lésions dans de nombreuses parties du corps.

Le lupus en chiffres

Prévalence mondiale : on estime à 5 millions le nombre de personnes atteintes de lupus.

États-Unis : environ 1,5 million d'Américains sont touchés.

Sexe : 9 cas sur 10 surviennent chez les femmes.

Âge : le lupus est plus fréquent entre 15 et 45 ans.

Origine ethnique : il est plus fréquent et souvent plus grave chez les femmes afro-américaines, hispaniques, asiatiques et amérindiennes.

Retard de diagnostic : en moyenne, les patients atteints de lupus consultent 3 à 6 médecins pendant près de 6 ans avant de recevoir un diagnostic correct.

Survie : grâce à un diagnostic et un traitement précoces, le taux de survie à 5 ans dépasse 90 %, contre moins de 50 % dans les années 1950.

👤 Qui est touché ?

Les femmes en âge de procréer (15-45 ans) sont les plus souvent touchées. Il est plus fréquent chez les femmes d'origine africaine, hispanique, asiatique et amérindienne que chez les femmes caucasiennes.

Les hommes et les enfants peuvent également développer un lupus, mais moins fréquemment.

Symptômes courants

Les symptômes peuvent apparaître et disparaître (« poussées et rémissions ») et varier considérablement :

- Fatigue persistante
- Douleurs et gonflements articulaires
- Éruptions cutanées, en particulier une éruption en forme de papillon sur les joues et le nez
- Sensibilité au soleil
- Ulcères dans la bouche ou le nez
- Perte de cheveux
- Fièvre sans cause apparente
- Problèmes rénaux (protéines dans les urines, gonflement des jambes)
- Douleurs thoraciques ou essoufflement (si le cœur ou les poumons sont touchés)

💡 Comment diagnostique-t-on le lupus ?

Il n'existe pas de test unique pour diagnostiquer le lupus. Les médecins utilisent :

- Les antécédents médicaux et l'examen physique
- Les analyses sanguines (ANA, anti-dsDNA, anticorps anti-Smith)
- Des analyses d'urine (pour détecter une éventuelle atteinte rénale)
- Des examens d'imagerie ou des biopsies si des organes sont touchés

💡 Options de traitement

Il n'existe aucun remède, mais le lupus peut être pris en charge à l'aide :

- De médicaments anti-inflammatoires (AINS) pour soulager la douleur/le gonflement
- De médicaments antipaludiques (hydroxychloroquine/Plaquenil) pour réduire les poussées et protéger les organes
- Corticostéroïdes (prednisone) pour contrôler l'inflammation
- Immunosuppresseurs (azathioprine, mycophénolate, méthotrexate) utilisés lorsque les organes sont touchés
- Biologiques (belimumab, anifrolumab) pour les cas de lupus sévères ou résistants

Le mode de vie a également son importance :

Alimentation équilibrée (riche en fruits, légumes, oméga-3)

Repos régulier et exercice physique modéré

Gestion du stress et prière

Protection solaire (chapeaux, crème solaire, manches longues)

👤 Vivre avec le lupus – Espoir et encouragement

Bien que le lupus soit une maladie chronique, de nombreuses personnes mènent une vie pleine et active. Les personnes touchées peuvent gérer les poussées et protéger leur santé à long terme grâce à un traitement approprié, à des soins personnels et au soutien de leur famille, de leur foi et de leur communauté.

« Ma grâce te suffit, car ma puissance s'accomplit dans la faiblesse. » – 2 Corinthiens 12:9

❁ En bref

- Le lupus n'est pas contagieux.
- Un diagnostic et un traitement précoces sont essentiels pour prévenir les complications.
- Les groupes de soutien et le conseil peuvent aider à alléger le fardeau émotionnel.

✨ À retenir : le lupus est une maladie difficile à vivre, mais avec la foi, des soins médicaux et des ajustements du mode de vie, les personnes atteintes peuvent vivre avec résilience et espoir.

