



Maladies auto-immunes

Questions fréquemment posées (FAQ)

1) Une maladie auto-immune est-elle définitivement guérissable ou seulement supprimable par des médicaments ?

Réponse : Les maladies auto-immunes ne peuvent pas être guéries mais beaucoup d'entre elles peuvent être traitées efficacement.

Les maladies auto-immunes se manifestent généralement par poussées. Des inflammations se produisent régulièrement. Les maladies évoluent de manière chronique et sont incurables. Mais beaucoup d'entre elles peuvent désormais être traitées efficacement : La cortisone freine les processus inflammatoires typiques, les analgésiques contenant des substances antirhumatismales et anti-inflammatoires soulagent en grande partie les troubles ou les douleurs.

2) Que va-t-il m'arriver dans les prochaines années ; quel est mon pronostic ?

Réponse : L'évolution des maladies auto-immunes est imprévisible dans la plupart des cas, et c'est pourquoi il n'est malheureusement pas possible de faire un pronostic, ou seulement de manière limitée. Certaines maladies auto-immunes guérissent spontanément, alors que d'autres sont létales en l'absence de traitement. Les conséquences de la maladie mentionnées dans les livres ou informations spécialisés doivent être comprises de manière statistique. Cela signifie qu'il est possible de dire quel pourcentage de malades aura telle complication ou telle évolution. Mais il est impossible de déduire de cette information l'évolution individuelle de la maladie, la guérison ou les complications.

3) Je n'ai jamais eu ça avant, pourquoi ça commence maintenant ?

Réponse : Le début d'une maladie auto-immune est tout aussi imprévisible que son évolution. La plupart des maladies ne sont pas innées, mais se manifestent fatalement à un moment ou à un autre de la vie (remarque du comité de l'Association LS : Le lichen scléreux est probablement héréditaire, ce qui ne signifie pas pour autant que la maladie se déclare obligatoirement chez tous les membres de la famille). On ne peut presque jamais fournir d'explication sur le moment du début, car la cause exacte et le mécanisme pathologique des maladies auto-immunes ne sont actuellement pas **suffisamment** élucidés.

4) Pourquoi les médecins ne parviennent-ils pas à établir un diagnostic sûr dans mon cas depuis des mois/années ?

Réponse : En règle générale, les maladies auto-immunes suivent une évolution individuelle imprévisible. Il est typique que le processus de la maladie soit d'évolution très lente et que les personnes concernées ne développent pas, dans un premier temps, tous les symptômes classiques faisant partie des critères de diagnostic. Dans d'autres cas, des symptômes non spécifiques ou d'autres maladies concomitantes peuvent compliquer le diagnostic. Dans certains cas, les symptômes imitent même ceux d'une autre maladie ou indiquent un mélange de différentes maladies auto-immunes. Il faut s'armer de patience. La cause du retard n'est pas imputable aux personnes touchées, mais à la nature de la maladie.

5) Les effets secondaires du traitement sont-ils pires que la maladie elle-même ?

Réponse : Les personnes concernées recevront un traitement adapté à leurs besoins, dont les effets secondaires ne seront vraisemblablement pas plus graves que la maladie elle-même. Toutefois, si les effets secondaires du traitement sont insupportables, le médecin traitant doit être consulté.

6) Les personnes concernées peuvent-elles/doivent-elles renforcer leur système immunitaire à l'aide de vitamines ou de toute autre mesure ?

Réponse : Le problème principal des maladies auto-immunes est un système immunitaire trop fort, trop réactif, que l'on essaie même d'affaiblir avec des médicaments. Un renforcement du système immunitaire n'est donc pas souhaitable, les préparations qui renforcent les défenses sont déconseillées.

7) Quelle alimentation pourrait améliorer ma situation ?

Réponse : Une alimentation saine (sans régime extrême) doit être tout à fait suffisante. Les personnes concernées qui envisagent malgré tout de prendre des préparations vitaminées ou de suivre un régime spécial doivent de préférence consulter leur médecin ou leur diététicien au préalable.

L'influence de certaines pratiques alimentaires dans la régulation des maladies auto-immunes est souvent évoquée, même si elle est encore difficile à démontrer formellement. Un exemple, le fameux "**régime méditerranéen**". Il suscite déjà l'intérêt pour sa capacité suggérée à diminuer la sévérité des maladies cardiovasculaires... Mais il pourrait également contribuer à réduire l'inflammation de notre système immunitaire. Son secret ? Une alimentation faite de **produits frais et de saison, d'huile d'olive** et de **poisson** deux fois par semaine, et l'élimination des produits transformés.

Lien intéressant : <https://maladie-autoimmune.fr/regime-maladie-auto-immune/>

Centre de référence des maladies auto-immunes systémiques rares, Strasbourg :

Le rôle de l'alimentation dans la survenue ou l'aggravation des maladies inflammatoires et auto-immunes est souvent suggéré mais difficile à démontrer. La correction d'une carence en vitamine D reste une mesure essentielle, en particulier concernant l'homéostasie osseuse. Certaines modifications alimentaires peuvent être envisageables à condition de faire preuve de discernement et d'éviter toute carence, qui sont particulièrement fréquentes avec les régimes restrictifs.

Association Lichen Scléreux

www.lichensclereux.ch, www.lichensclereux.fr
www.lichensclerosus.ch, www.verein-lichensclerosus.de, www.vulvodynie.ch

Secrétariat : Association Lichen Scléreux, Bleicheweg 6, CH-5605 Dottikon