

# Le Syndrome Sec (Sjögren)

**Le syndrome de Sjögren** est une maladie du système immunitaire qui provoque une sécheresse des muqueuses, surtout aux yeux et à la bouche, par manque de larme et de salive. Ce syndrome survient plus particulièrement chez les femmes d'âge moyen et s'aggrave avec le stress. Les troubles vont et viennent. Le syndrome sec est parfois associé à d'autres maladies rhumatismales. La plupart des patients ne présentent pas de problèmes graves et peuvent mener une vie sociale et professionnelle normale.

## Quelles gênes cause-t-il?

Il peut provoquer une **sècheresse des yeux**, parfois même des lésions des yeux, et une **sècheresse de la bouche**, ainsi que carie dentaire, inflammation des gencives et difficulté à manger.

Il peut aussi causer les gênes suivantes: sécheresse du nez, problèmes intestinaux, bronchite, relations sexuelles douloureuses, douleurs articulaires, fatigue chronique, anxiété et dépression.

## Que puis-je faire?

Maintenez l'humidité de l'air chez vous et au travail. Évitez les endroits fermés, ou pleins de fumée, ou chauds, ou climatisés. Si vous fumez, il est très important d'arrêter. Buvez souvent de l'eau à petites gorgées. La **sècheresse** s'améliore si vous dormez les heures qu'il vous faut. Évitez les médicaments qui produisent de la



sècheresse. L'exercice physique doux aide à soulager la douleur.

**Pour les lèvres:** utilisez de la crème labiale.

**Pour la peau:** de la crème hydratante et des shampooings doux.

**Pour la bouche:** des chewing-gums ou des bonbons sans sucre, ou des salives artificielles. Brossez-vous les dents avec des dentifrices liquides à base de fluor. Visitez votre dentiste périodiquement.



**Pour les yeux:** mettez des lunettes de soleil avec des protecteurs latéraux pour vous protéger aussi de l'air. Évitez de passer beaucoup d'heures devant la télévision ou l'ordinateur. Mettez souvent des larmes artificielles, même si vous n'avez pas de gênes. Au coucher vous pouvez mettre des pommades ophtalmiques hydratantes. Certains patients doivent mettre des lunettes de natation pendant la nuit pour garder leurs yeux humides. N'utilisez pas de lentilles. La myopie ne peut pas être opérée.

**Pour le nez:** mettez souvent de la solution physiologique dans le nez si vous éprouvez de la sécheresse et vous avez des croûtes.

Utilisez un lubrifiant vaginal pour améliorer vos **relations sexuelles**.