

# MALADIE AUTOIMMUNE ET SANTÉ DU CŒUR

PARCE QU'ELLE NOUS TIENT À CŒUR • POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS : [VOTRECŒUR.CA](http://VOTRECŒUR.CA)



La maladie du cœur est la principale cause de décès chez les personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde ou de lupus.

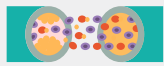


Le risque de crise cardiaque est 2 fois plus élevé en cas de polyarthrite rhumatoïde et 9 fois supérieur en cas de lupus.



Les femmes sont 3 fois plus susceptibles que les hommes de souffrir de polyarthrite rhumatoïde et leur risque d'être atteinte de lupus est 9 fois supérieur.

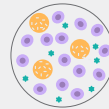
## QU'EST-CE QU'UNE MALADIE AUTOIMMUNE?



Le système immunitaire combat ses propres cellules, ce qui cause des lésions et un dysfonctionnement de l'organisme.





**Polyarthrite rhumatoïde :**  
un type chronique d'arthrite inflammatoire




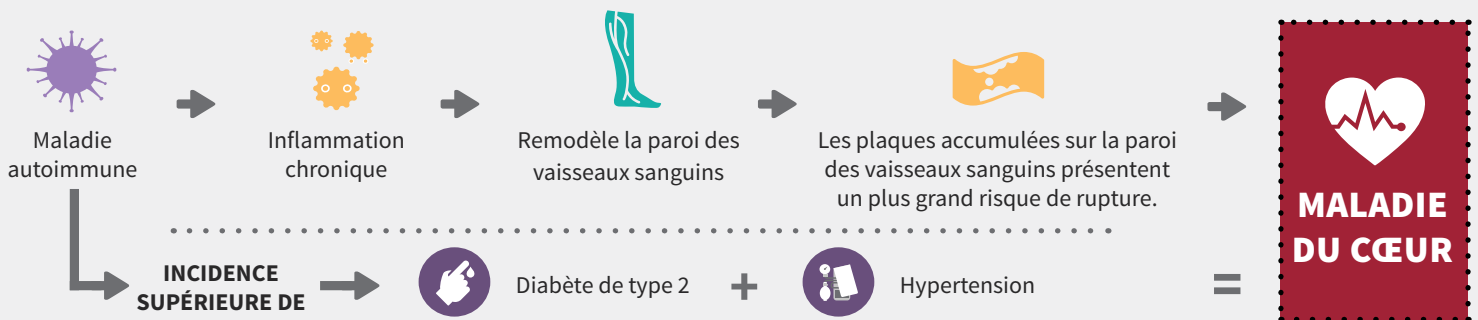
**Lupus érythémateux disséminé (lupus) :**  
affection qui attaque les cellules et les tissus sains

## FACTEURS DE RISQUE

Femme 

Antécédents familiaux 

Âge (femmes jeunes) 



## CE QUE JE PEUX FAIRE?

Les mesures que vous prenez pour maîtriser votre polyarthrite rhumatoïde ou votre lupus vous aideront à diminuer votre risque de maladie du cœur.



**Apprenez à connaître vos chiffres importants et ce qu'ils signifient :**

Test d'hémoglobine A1c (analyse de la glycémie), tension artérielle et cholestérol.



**Soyez plus active, moins souvent assise.**

Choisissez une activité qui vous plaît et qui correspond à votre mode de vie. Visez 30 minutes par jour (marche, vélo, etc.).



Si vous fumez, **demandez de l'aide pour cesser.**



**Prenez vos médicaments** selon l'ordonnance.



Téléchargez les 5 principales questions à poser à votre médecin à [votrecœur.ca](http://votrecœur.ca)