

LE SYNDROME DE SJÖGREN ASSOCIÉ À LA SCLÉRODERMIE SYSTÉMIQUE

TABLEAU 1

MODIFICATION DE L'ENVIRONNEMENT ET DES HABITUDES DE VIE POUR AMÉLIORER LA SÉCHERESSE DES YEUX

- ▶ Éviter les milieux avec un faible taux d'humidité.
- ▶ Utiliser un humidificateur dans la chambre à coucher.
- ▶ Éviter les courants d'air (ex. air climatisé, ventilateur).
- ▶ Éviter la fumée et la poussière.
- ▶ Éviter le maquillage aux yeux.
- ▶ Prendre de courtes pauses les yeux fermés lors des périodes de lecture ou de travail à l'ordinateur.
- ▶ Appliquer des compresses tièdes sur les paupières, 5 à 10 minutes à la fois, 2 à 4 fois par jour, pour augmenter les sécrétions des glandes.
- ▶ Éviter le port de verres de contact. Si vous devez en porter, utilisez les verres de contact jetables et les remplacer à chaque jour.
- ▶ Porter des lunettes avec protection latérale ou des lunettes à chambre humide, qui ralentissent l'évaporation des larmes (par exemple, les lunettes Ziena® ou 7eye®).
- ▶ Vérifier auprès de votre médecin s'il y a des médicaments qui contribuent à la sécheresse des yeux et qui peuvent être évités.

* Tableau adapté du *Guide de traitement de la xérophtalmie et de la kératoconjonctive sèche chez les patients atteints du syndrome de Sjögren*, avec l'aimable autorisation des Dres Alexandra Albert et Marie-May Collin-Castonguay.

TABLEAU 2

MODIFICATION DE L'ENVIRONNEMENT ET DES HABITUDES DE VIE POUR AMÉLIORER LA SÉCHERESSE BUCCALE

- ▶ Cesser de fumer, car cela assèche et irrite la cavité buccale et augmente le risque de développer la candidose (infection fongique) et la parodontite (inflammation des gencives).
- ▶ Demeurer hydraté(e) : boire de petites quantités d'eau fréquemment pour garder la bouche humide.
- ▶ Effectuer des gargarismes avec de l'huile d'olive ou de coco.
- ▶ Éviter les boissons acides ou sucrées tels que les boissons gazeuses sucrées, les boissons caféinées (café, thé, boissons énergisantes) et l'alcool.
- ▶ Éviter les aliments acides tels que les agrumes, les kiwis, les ananas, les fraises, etc.
- ▶ Éviter la nourriture et les boissons très chaudes.
- ▶ Éviter les aliments trop secs et durs.
- ▶ Éviter les aliments très épicés.
- ▶ Accompagner les aliments de sauce pour faciliter la déglutition.
- ▶ Favoriser les viandes mijotées ou en papillote.
- ▶ Favoriser les viandes plus grasses.
- ▶ Éviter les aliments sucrés et collants afin de diminuer le risque de carie dentaire.
- ▶ Brosser les dents après chaque repas. Si cela n'est pas possible, rincer la bouche avec de l'eau.
- ▶ Utiliser la soie dentaire à chaque jour.
- ▶ Vérifier auprès de votre médecin s'il y a des médicaments qui contribuent à la sécheresse de la bouche et qui peuvent être évités.

* Tableau adapté du *Guide de traitement de la xérostomie chez les patients atteints du syndrome de Sjögren*, avec l'aimable autorisation des Dres Alexandra Albert et Marie-May Collin-Castonguay.