

# Livret des patient.e.s atteint.e.s de Lupus Érythémateux Systémique

## كتيب مرضى الذئبة الحمراء

L'Association Tunisienne des Jeunes Internistes

en collaboration avec

La Société Tunisienne de Médecine Interne

L'Association Lina Ben Mhenni

L'Association Tunisienne des Patients Lupiques Wejdene

جمعية الأطباء الباطنيين الشبان  
بالتعاون مع  
الجمعية التونسية للطب الباطني  
جمعية لينا بن مهني  
جمعية وجدان لمرضى الذئبة الحمراء



ماي 2022 Mai

# شمعناها مرض الذئبة الحمراء؟

## Qu'est-ce que le lupus ?

Maladie chronique,  
évoluant par poussées et  
contrôlable par le traitement

مرض مناعة مزمن، ينجّم يتحيّر من وقت  
إلى آخر، نجّمو نسيطرو عليه بالدواء

Maladie systémique qui  
touche un organe ou plus

يمسّ عضو أو أكثر في البدن،

Maladie non contagieuse, non  
cancéreuse, non héréditaire,  
sauf formes familiales rares

مرض مش معدي، مش  
سرطاني ومش وراثي، الآ في  
بعض حالات عائليّة نادرة

Maladie à symptômes  
variables d'un patient à un  
autre et d'une poussée à  
une autre

علاماتو مش كيف بعضها من  
مريض إلى آخر و عند نفس  
المريض من فترة إلى أخرى

# شئوًا ينجم يحير مرض الذببة الحمراء؟

## Facteurs pouvant déclencher le lupus



الجراثيم و التّعفّات  
Les infections



أنواع معينة من الدّوايات  
Certains médicaments



التّعرّض لأشعة الشّمس  
L'exposition au soleil



بعد الولادة  
Après un accouchement



بعد الإجهاض  
Après un avortement  
ou une fausse couche



حبالة مش مسموح بيها  
Une grossesse non  
encore permise



الدخّان  
Le tabac



الصّغط النّفسي  
Le stress



عدم الإنتظام في الدّواء  
Non respect  
de la prescription

# مرض الذئبة الحمراء والحباله

## Lupus et grossesse

La fertilité reste conservée au cours du Lupus

مرض الذئبة الحمراء ما ينفصّش من قدرتك على الإنجاب

La grossesse est possible, mais après l'accord de vos médecins traitants

الحباله صحيح ممكنة أما لازمها تكون مبرمجة مع طبيبك المباشر وطبيب التوليد

Si une grossesse n'est pas encore possible, une contraception efficace est nécessaire

إذا كان الحباله مازالت مش ممكنة، استعمال وسائل منع الحمل لازم حسب ما يقولوك عليه الأطباء المباشرين

La grossesse doit être suivie régulièrement par le médecin traitant et le gynécologue

المراقبة المنتظمة مع طبيبك المباشر وطبيب التوليد أثناء فترة الحمل تحميك وتحمي صغيرك

Les médicaments ne doivent être modifiés qu'après accord de votre médecin traitant

ما تبدّل حتى دواء إلا بعد استشارة طبيبك المباشر

L'allaitement est autorisé après avis des médecins traitants

الرّضاعة ممكنة بعد أخذ مشورة الاطباء المباشرين

# كيفاش نعيش مع مرض الذئبة الحمراء؟ Comment vivre avec le lupus?



نسمع نصائح طبيبي، نعيش لابس

Je suis les conseils de mon médecin pour  
une vie saine

Pour éviter les poussées :

باش المرض ما يتحيرش:



نحمي روجي من أشعة الشمس  
Je me protège du soleil



منوقفش على دواياتي و نتبع بانتظام  
Je consulte régulièrement et je n'arrête  
pas mon traitement

Pour préserver ma santé :

باش نحافظ على صحتي :



مناخوش لا دواء ولا حشايش من راسي  
J'évite l'automédication  
et les herbes



نمارس نشاط رياضي مناسب و نحافظ  
على لياقتي البدنية  
Je pratique une activité sportive  
régulière et je conserve ma  
condition physique



ناكل مأكلة صحية  
Je mange équilibré

# كيفاش نعيش مع مرض الذئبة الحمراء؟ Comment vivre avec le lupus ?



نحاول نبعد على مصادر التوتر و  
الضغط

J'essaie d'éviter les sources de  
stress



نحمي روجي من الأمراض المعدية و  
نعمل التلقيح اللازمة

J'évite la contagion et je fais  
les vaccins recommandés



أي حاجة تقلقني، مانحشمش و  
نعلم بيها طبيبي  
Si j'ai une plainte  
quelconque, je n'hésite pas à  
en parler à mon médecin



ما نتكيفش وما نقعدش بحدنا حد يتكيف  
J'évite le tabagisme passif et  
actif pour que mon  
médicament soit efficace et  
pour que ma maladie reste  
stable

نتوجّه بالشّكر لفريق التّحرير و الإنجاز  
Nous remercions le comité de rédaction

Dr Rym Abida  
Dr Sonia Kammoun  
Dr Wiem Helali  
Dr Tayssir Ben Achour  
Dr Wafa Skouri  
Dr Housseem Abida  
Dr Omar Dhrif  
Dr Asma Kefi  
Dr Cherifa Abdelkefi  
Dr Fatma Said  
Dr Hajer Kazdaghli  
Dr Hela Antit  
Dr Imène Rachdi  
Dr Khadija Zitoun  
Dr Lamia Ben Hassine  
Dr Mariem Jebri  
Dr Marwene Mama  
Dr Mouna Malki Abidi  
Dr Nouha Ben Mahmoud  
Dr Rihab Blidi  
Dr Rahma Dhokar  
Dr Saida Ouenniche  
Dr Thara Larbi  
Dr Wiem Ferjani

د ريم عبيدة  
د سنية كمون  
د وئام الهلالي  
د تيسير بن عاشور  
د وفاء سكوري  
د حسام عبيدة  
د عمر الظريف  
د أسماء كافي  
د شريفة عبد الكافي  
د فاطمة سعيد  
د هاجر كزدغلي  
د هالة عنطيط  
د إيمان راشدي  
د خديجة زيتون  
د لمياء بن حسين  
د مريم جابري  
د مروان ماما  
د منى مالكي عبيدي  
د نهى بن محمود  
د رحاب بليدي  
د رحمة ذكار  
د سيدة ونيش  
د ثراء العربي  
د وئام فرجاني

Pour plus de renseignements:  
Facebook: Association Lina Ben Mheni  
STMI: 94 232 923

لمزيد الإستفسارات  
صفحة الفايسبوك: جمعية لينا بن مهنى  
الجمعية التونسية للطب الباطني: 94 232 923

# نتوجهوا بالشكر Nous remercions

كلية الطب بتونس  
Faculté de Médecine de Tunis

الأستاذة رابعة الجملي  
أستاذة في طب النفس وفي التربية الصحيّة  
Pr. Rabaa Jomli  
Professeur en psychiatrie

أعضاء و عضوات جمعية لينا بن مهني  
Les membres de l'Association Lina Ben Mhenni

أعضاء و عضوات جمعية وجدان لمرضى الذئبة الحمراء  
Les membres de l'Association Tunisienne des Patients  
lupiques Wejdene

أساتذتنا وأستاذاتنا بالجمعية التونسية للطب الباطني  
Nos maîtres de la Société Tunisienne de Médecine  
Interne

مؤسسة يوتاكس  
Société Yutex