



## Connectivite mixte

🕒 paru le 18/03/2020 • adapté au contexte belge francophone • dernière adaptation de contenu le 13/01/2023

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### La connectivite mixte, qu'est-ce que c'est ?

La connectivite mixte est une maladie inflammatoire du tissu conjonctif. C'est une maladie auto-immune, c'est-à-dire que le corps fabrique des anticorps contre ses propres cellules, et dans ce cas-ci, contre les cellules du tissu conjonctif.

Un tissu est un ensemble de cellules. Le tissu conjonctif est le tissu de soutien des organes. Nous avons du tissu conjonctif presque partout dans le corps.

On parle de connectivite « mixte » parce que les symptômes sont ceux de plusieurs maladies auto-immunes :

- la [polyarthrite rhumatoïde \(PR\)](#) ;
- le [lupus érythémateux disséminé \(LED\) ou lupus systémique \(LS\)](#) ;
- la polymyosite ;
- la [sclérodermie](#) ou sclérose systémique.

On ne connaît pas la cause de la connectivite mixte.

Une certaine sensibilité ou prédisposition héréditaire, associée à des facteurs environnementaux. Mais certains facteurs de risque pourraient contribuer à l'apparition de la maladie comme .

### Quelle est la fréquence de la connectivite mixte ? Qui est le plus souvent touché par la connectivite mixte ?

La connectivite mixte est une maladie rare. On ne connaît pas les chiffres en Belgique. En Norvège en 2008, sur 100 000 personnes, il y avait moins de 4 personnes touchées par la connectivite mixte.

La maladie touche surtout les femmes.

Elle débute généralement vers l'âge de 30-40 ans.

### Comment reconnaître la connectivite mixte ?

La maladie présente les signes (symptômes) de ces 4 maladies auto-immunes :

- la [polyarthrite rhumatoïde \(PR\)](#) ;
- le [lupus érythémateux disséminé \(LED\) ou lupus systémique \(LS\)](#) ;
- la polymyosite ;
- la [sclérodermie](#) ou sclérose systémique.

Presque toutes les personnes qui ont une connectivité mixte ont une inflammation et donc des symptômes au niveau des muscles et des articulations :

- douleur aux muscles et aux articulations ;
- doigts souvent gonflés et raides ;
- faiblesse musculaire.

La peau devient raide et dure.

Le [phénomène de Raynaud](#) est présent chez presque toutes les personnes atteintes de connectivité mixte.

Comme nous avons du tissu conjonctif partout dans notre corps, d'autres symptômes peuvent se manifester. Ils sont liés à l'inflammation et à la fibrose du tissu conjonctif au niveau :

- des reins ([néphrite](#)) avec du sang dans les urines. Cette néphrite peut parfois évoluer en [insuffisance rénale](#) ;
- de l'enveloppe du cœur ([péricardite](#)) :
  - douleur dans la poitrine ;
- de l'enveloppe des poumons (pleurésie) :
  - essoufflement,
  - douleur dans la poitrine,
  - toux ;
- de l'œsophage :
  - problème pour avaler (dysphagie) ;
  - brûlant.

Des symptômes généraux sont également présents comme :

- de la fatigue ;
- de la fièvre.

### Comment le diagnostic de connectivité mixte est-il posé ?

Votre médecin pose le diagnostic sur base de vos symptômes, d'un examen clinique et d'une prise sang.

Dans la prise de sang, on recherche certains anticorps que le corps fabrique contre le tissu conjonctif (auto-anticorps).

Les autres examens complémentaires dépendent de vos symptômes.

C'est un médecin spécialiste (rhumatologue) qui pose le diagnostic.

### Que pouvez-vous faire ?

En fonction de vos symptômes, il peut être utile de suivre certains conseils comme

- [arrêter de fumer](#) ;
- continuer à bouger. Votre kinésithérapeute peut vous conseiller ;
- protéger sa peau du froid et du soleil.

### Que peut faire votre médecin ?

Le traitement a pour but de :

- limiter les symptômes ;
- contrôler votre système immunitaire.

Pour freiner l'inflammation, votre médecin peut vous prescrire

- un [anti-inflammatoire](#) ;
- de la cortisone.

Pour freiner et neutraliser la réaction du système immunitaire, votre médecin peut vous prescrire un immunosuppresseur

Le traitement dépend de vos symptômes, des résultats des examens et de l'évolution de la maladie.

### En savoir plus ?

- [Activité physique – Manger Bouger – Question Santé](#)
- [Bouger à tout âge... Après 50 ans aussi ! – Manger Bouger – Question Santé](#)
- [Arrêter de fumer. C'est possible – Tabacstop](#)
- [Anti-inflammatoires non-stéroïdiens – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Corticostéroïdes – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)

*Vous cherchez une aide plus spécialisée ?*

- [GymSana – Une activité physique adaptée pour les personnes fragilisées](#)
- [Centre d'Aide aux Fumeurs \(CAF®\) – FARES – Fonds des Affections Respiratoires](#)
- [Tabacologues – FARES – Fonds des Affections Respiratoires](#)

### Sources

- [Guide de pratique clinique étranger 'Connectivite mixte' \(2000\), mis à jour le 01.08.2017 et adapté au contexte belge le 07.10.2019 – ebpracticenet](#)
- [Mixed Connective Tissue Disease, mis à jour le 03.07.2021, consulté le 13.01.2023 – Dynamed](#)
- [Clinical manifestations and diagnosis of mixed connective tissue disease, mis à jour le 03.11.2022, consulté le 13.01.2022 – UpToDate](#)
- [Prognosis and treatment of mixed connective tissue disease, mis à jour le 23.02.2022, consulté le 13.01.2023 – UpToDate](#)