

Bien connaître mon traitement par CORTICOÏDES

Les points clés à retenir :

- 1** N'arrêtez jamais brutalement votre traitement par corticoïde
- 2** N'augmentez pas, ne diminuez pas votre dose de médicament par vous-même. Parlez-en à votre médecin qui vous précisera la conduite à tenir si le traitement n'est pas assez efficace ou si au contraire vous pensez que vous en avez moins besoin.
- 3** Si vous prenez une dose de corticoïde supérieure à 10 mg/jour, adoptez un régime alimentaire avec de faibles apports en sel et en sucres rapides et de forts apports en calcium, protéines et vitamine D (si nécessaire en supplémentation).
- 4** Informez votre médecin que vous êtes traité(e) par corticoïde avant de démarrer un nouveau traitement afin de s'assurer de leur compatibilité.
- 5** Le traitement par corticoïde est un traitement indiqué contre la PR, soit sur une période courte face à un épisode douloureux (ex : poussée), soit en continu à la dose efficace la plus basse possible pour éviter les effets indésirables graves.

Qu'est-ce que la cortisone ?

La cortisone est une hormone fabriquée par notre corps (au niveau des glandes surrénales) et qui joue différents rôles : elle régule la façon dont le corps stocke et utilise les sucres, protéines et graisses issues de l'alimentation, elle régule le sommeil (et surtout le réveil car elle est fabriquée en grande quantité le matin) et enfin elle joue un rôle anti-inflammatoire et immuno-suppresseur en diminuant certaines réponses du système immunitaire. C'est cette dernière fonction qui est recherchée lors de son utilisation comme médicament.

Que sont les corticoïdes, comment agissent-ils ?

Les corticoïdes, encore appelés médicaments anti-inflammatoires stéroïdiens, sont des dérivés de la cortisone naturelle. Dans la PR, les corticoïdes sont fréquemment prescrits à la fois pour faire face à un épisode douloureux (ex : poussée) ou de façon continue (à la plus faible dose possible) en complément des autres traitements dits « de fond » ou « anti PR ». L'action anti-inflammatoire des corticoïdes est rapide et puissante ce qui permet de soulager les symptômes de la PR. D'autre part, comme les autres traitements de fond de la PR, leur action immunomodulatrice (ou immunosuppressive) – surtout à fortes doses – permet de lutter contre certaines substances ou cellules impliquées dans le dérèglement des défenses immunitaires et l'inflammation chronique des articulations.

Quels sont les risques avec les corticoïdes ?

Le revers de l'efficacité des corticoïdes est le risque de survenue d'effets indésirables sérieux et assez nombreux. Certains peuvent être immédiats (prise de poids, hypertension artérielle, ostéoporose...) ou s'installer à bas bruit sur plusieurs années (fragilisation de la peau, diabète, cataracte, fractures osseuses, infarctus, accident vasculaire cérébral...). Avec l'alternative de traitements de fond anti-PR efficaces, il est préférable d'éviter de prendre un traitement par corticoïdes en continu, et si ce n'est pas possible, de le prendre à la dose la plus faible possible. Une surveillance médicale régulière est nécessaire, ainsi que des modifications des habitudes de vie (notamment sur l'alimentation). Ce qui compte aussi en matière de risque de toxicité c'est la dose cumulée, c'est-à-dire la dose totale reçue au fil des mois ou des années.

Les corticoïdes en pratique :

Les deux médicaments les plus prescrits en rhumatologie sont le Cortacyl® (prednisone) et le Solupred® (prednisolone) mais il en existe beaucoup d'autres !

On peut parfois les prendre en injections (dans les articulations ou dans les veines) pour éviter d'avoir à prendre de grosses doses au quotidien, ce qui limite le risque d'effets indésirables. En cas de traitement « oral », il s'agit de prendre 1 ou quelques comprimés à avaler ou à dissoudre dans de l'eau, en une ou deux prises par jour.

Le traitement peut parfois commencer à des doses importantes (supérieures à 20 mg/jour). Dans tous les cas, après quelques semaines, on cherche à diminuer progressivement la dose quotidienne pour arrêter le traitement ou pour atteindre la dose la plus basse possible (le plus souvent moins de 8 mg/jour ou 0,1mg/kg).

Le plus souvent, le corticoïde est pris en une seule fois, de préférence le matin (pour moins gêner le sommeil si le traitement le perturbe). S'il est pris en deux fois, on tentera de prendre une dose plus importante le matin que le soir (par ex : 2/3 le matin et 1/3 le soir).

En pratique, comment on calcule la dose à prendre ?

A noter que la dose à prendre tous les jours est calculée en fonction du poids de la personne. Par exemple, une dose faible est une dose correspondant à 0,1 mg/kg (par jour) ou moins.

Voici un petit récapitulatif des doses en fonction du poids

Poids	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg
Exemple pour une dose faible (0,1 mg / jour)	5 mg / jour	6 mg / jour	7 mg / jour	8 mg / jour

En cas de doses élevées (c'est moins vrai pour les doses faibles), afin de réduire les effets indésirables des corticoïdes, votre médecin peut vous prescrire certains médicaments comme du calcium, de la vitamine D, du potassium... Il vous recommandera également d'adopter un régime alimentaire avec de faibles apports en sel et en sucres mais riche en calcium et en protéines.

La poursuite du traitement devra être évaluée régulièrement par votre médecin. Des prises de sang régulières sont également nécessaires pour vérifier l'absence de toxicité du médicament (par exemple, en fonction de la dose reçue : glycémie ou taux de sucre et de graisses dans le sang, taux de calcium et de potassium...). Il est également utile de surveiller votre poids et votre tension régulièrement (tous les 3 mois par exemple).

Non à l'arrêt non préparé !

Comme beaucoup, une fois que la maladie se fait plus discrète, vous risquez d'être tenté(e) à prendre moins de corticoïde, voire de l'arrêter. C'est quelque chose qui est fortement déconseillé en raison de deux risques importants :

- 1. en cas d'arrêt brutal, la PR peut se « réveiller » fortement et entraîner une poussée importante, parfois plus forte que celle qui avait nécessité la mise en route du traitement par corticoïde.**
- 2. le corps ne se remet à fabriquer « naturellement » la cortisone que très progressivement ; en arrêtant le traitement par corticoïde, le corps n'aura plus assez de cortisone, ce qui entraîne, par exemple, une forte fatigue et d'autres désagréments.**

CARTE DE TRAITEMENT

À MONTRER AUX PROFESSIONNELS DE SANTÉ

Nom / name :

Prénom / surname :

Date :

Je signale recevoir un traitement quotidien par corticoïdes à la dose mg/jour
I am currently receiving a chronic treatment (corticoids)

Signature :

Ce document, rédigé par un groupe d'experts, est non exhaustif. Il est édité par l'Association ANDAR, association de malades, qui œuvre pour les personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde. N'hésitez pas à contacter votre médecin ou pharmacien pour toute question complémentaire.

Pour plus d'information:
consultez les fiches pratiques du Club Rhumatismes et Inflammations (CRI) sur le site internet : www.cri-net.com



Pour vous procurer d'autres fiches appelez le
N° Vert 0 800 001 159
APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE
téléchargez les fiches sur le site :
www.polyarthrite-andar.org



ANDAR
149, avenue du Maine - 75014 Paris
andar@polyarthrite-andar.com
Un site Internet certifié HON : www.polyarthrite-andar.org
Un forum de discussion : www.patronsdelapr.fr

Bien connaître mon traitement par CORTICOÏDES

Bien connaître mon traitement par CORTICOÏDES

Bien connaître mon traitement par CORTICOÏDES

Bien connaître mon traitement par CORTICOÏDES

Bien connaître mon traitement
par **CORTICOÏDES**

ANDAR

149, avenue du Maine • 75014 Paris
andar@polyarthrite-andar.com

Un site Internet certifié HON : www.polyarthrite-andar.org
Un forum de discussion : www.parlonsdelapr.fr

Bien connaître mon traitement
par **CORTICOÏDES**



Bien connaître mon traitement
par **CORTICOÏDES**

Pour vous procurer d'autres fiches appelez le

N° Vert **0 800 001 159**

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

téléchargez les fiches sur le site :
www.polyarthrite-andar.org

Bien connaître mon traitement
par **CORTICOÏDES**



Réponses aux questions les plus fréquentes

Comment m'organiser si je dois subir une opération ?

Informez votre médecin, votre chirurgien et votre anesthésiste, si vous devez vous faire opérer car la cortisone peut diminuer vos défenses immunitaires. D'autre part, il est fréquent que la cicatrisation soit plus difficile et plus longue et qu'elle laisse des marques plus importantes. Votre médecin peut vous demander de diminuer votre dose quotidienne de corticoïde. Cependant, il ne sera pas nécessaire d'interrompre le traitement ou de décaler l'intervention.

Puis-je me faire soigner les dents ?

Le traitement habituel d'une carie ou d'un détartrage est possible pendant le traitement. Pour les opérations dentaires plus lourdes à risque infectieux (pose d'un implant, extraction, abcès) votre dentiste peut décider de vous prescrire un traitement préventif par antibiotique.

Puis-je me faire vacciner contre la grippe ?

Oui, les vaccins contre la grippe (tous les ans) ou contre le pneumocoque (tous les 3 à 5 ans), ainsi que la plupart des vaccins sont recommandés lorsque les défenses immunitaires sont diminuées. Les vaccins à éviter lorsque l'on prend quotidiennement une dose élevée de corticoïdes sont les vaccins « vivants atténués » tels que le vaccin contre la fièvre jaune, contre la tuberculose (BCG), contre la rougeole (ROR), ou contre la varicelle...

Vais-je être malade pendant le traitement ?

Au contraire, la plupart des personnes font part d'un mieux-être notable. Cependant, en plus de certains effets indésirables visibles (notamment sur l'apparence physique), les corticoïdes, en particulier à fortes doses quotidiennes, peuvent entraîner des effets indésirables « cachés » (c'est-à-dire asymptomatiques ou que l'on ne ressent pas), notamment sur les artères, les os (dès les premiers mois de traitement), les yeux, les muscles (dont le cœur), les tendons, la tension artérielle ou encore le diabète.

C'est pourquoi, il est nécessaire de faire régulièrement des prises de sang et de mesurer au moins une fois par mois sa tension, pour dépister d'éventuelles anomalies ou toxicités avant qu'elles n'engendrent des complications. D'autres précautions sont nécessaires comme des changements d'habitudes de vie (alimentation pauvre en sel et sucre, supplémentation en vitamine D, calcium et parfois potassium...) qui ne sont pas toujours simples !

C'est combien une dose élevée de corticoïde ?

Toutes les recommandations officielles sont formelles : il est conseillé de prendre une dose quotidienne de corticoïde la plus faible possible en particulier si on en prend sur de longues périodes (plusieurs semaines, mois, voire en continu). Une dose est dite faible si elle est égale ou inférieure à 0,1 mg / kg / jour.

Par contre il n'existe pas de chiffre pour dire qu'une dose est élevée. C'est donc votre médecin qui doit vous dire en fonction de la dose que vous prenez chaque jour et de la durée de votre traitement s'il convient ou non de prendre des précautions supplémentaires pour réduire le risque de survenue d'effets indésirables (supprimer le sel, éviter certains vaccins, prendre une supplémentation en vitamine D, etc.).

Quand va-t-on savoir si le traitement est efficace ?

L'efficacité et l'effet anti-inflammatoire de la cortisone se mesure rapidement, en quelques heures. En cas de traitement prolongé, on baissera progressivement la dose quotidienne pour atteindre la plus faible possible qui reste efficace, toujours pour réduire le risque de survenue d'effets indésirables graves.

Puis-je arrêter seul(e) le traitement ?

Qu'il dure quelques semaines ou plusieurs mois, un traitement par corticoïde ne doit jamais être interrompu brutalement. Grâce aux autres traitements de fond aujourd'hui disponibles, de plus en plus de personnes réussissent à arrêter leur traitement par corticoïde. Cependant, toute diminution de traitement doit se faire de façon très progressive et sous supervision médicale. D'une part, pour éviter un effet « rebond » de la PR (survenue d'une poussée forte). D'autre part, car le corps se remet à fabriquer de nouveau la cortisone naturelle que progressivement. En cas d'arrêt brusque du traitement, le corps est en manque de cortisone et cela peut entraîner des conséquences graves et une forte fatigue.

Puis-je aller voir des amis dont l'enfant est malade ?

L'un des buts du traitement est de mener une vie la plus normale possible et de ne pas s'exclure de la vie sociale, même avec des personnes malades. Évitez peut-être d'embrasser une personne malade, ce qui peut tout à fait se comprendre, que l'on prenne ou pas un traitement tel qu'un corticoïde. Par contre, si vous n'avez jamais eu la varicelle ou la rougeole (et que vous n'êtes pas vacciné contre ces maladies), évitez tout contact avec un enfant qui en souffrirait.

Grossesse et allaitement

Que l'on soit un homme ou une femme, il est tout à fait possible d'avoir un enfant lorsque l'on prend un traitement par corticoïde, à la plus faible dose efficace possible. En cas de traitement en fin de grossesse, il est préférable de prévenir l'équipe soignante qui prendra en charge le nouveau-né. Il est également possible d'allaiter son enfant.

Mon apparence physique va-t-elle changer ?

C'est une conséquence malheureusement bien connue des corticoïdes, dont la prise peut entraîner, plus ou moins rapidement :

- Une rétention d'eau (œdème) d'où la nécessité de réduire sa consommation de sel ;
- Une prise de poids, d'une part parce que le corticoïde « ouvre » l'appétit (on a tendance à manger plus) et d'autre part parce que les graisses peuvent s'accumuler à certains endroits du corps (notamment au niveau de la face et du tronc : ventre et cou) ;
- Un affaiblissement et une fonte des muscles, notamment au niveau des jambes ;
- Une peau qui devient plus fine, sèche (nécessité de l'hydrater) et fragile (elle « marque » plus en cas de chocs ou de blessures). Des poils peuvent également se mettre à pousser ;
- Une perte de cheveux modérée.

Si cela vous arrive et vous gêne, vous pouvez en parler à votre médecin.

Mon humeur et mon énergie vont-elles changer ?

C'est en effet une autre conséquence connue des corticoïdes : on a le sentiment qu'ils donnent « la pêche » ! D'un côté, on se sent euphorique, de bonne humeur, enthousiaste avec de l'énergie retrouvée. Mais d'un autre, nos proches peuvent se plaindre que l'on soit plus facilement irritable et énervé. Pour préserver votre sommeil, il est recommandé de plutôt prendre votre corticoïde le matin, ou de réduire la dose de la prise du soir. Pour préserver vos relations avec vos proches (mais aussi au travail ou avec vos soignants !), ne laissez pas vos émotions gâcher la communication et tentez d'exprimer plus calmement vos points de vue et vos ressentis (sinon on risque rapidement de vous trouver « insupportable »).

Puis-je voyager pendant mon traitement ?

Si votre médecin ne s'y oppose pas, vous pouvez voyager y compris à l'étranger. Pensez à prendre avec vous vos ordonnances (si possible traduites en anglais ou libellées avec la dénomination internationale et non le nom de marque français du médicament), une quantité suffisante de médicaments, ainsi qu'une trousse de secours contenant de quoi désinfecter d'éventuelles blessures. Si vous prenez une dose quotidienne élevée de corticoïde, il est formellement contre-indiqué de se faire vacciner contre la fièvre jaune, obligatoire pour se rendre dans certains pays, ce qui peut limiter les destinations de voyage. Renseignez-vous auprès de votre médecin, au minimum 3 mois avant votre départ pour avoir le temps de programmer les vaccinations. Enfin, pensez à renforcer les règles d'hygiène dans les pays peu développés (éviter les aliments crus, se laver les mains, préférer l'eau en bouteille...) pour diminuer les risques d'infection. Si vous voyagez en avion, il est préférable de prendre vos médicaments en bagage à main au cas où vos valises soient égarées ou retardées à votre arrivée.

Est-ce que je peux conduire pendant mon traitement ?

Le médicament n'entraîne pas de troubles de la concentration et n'affecte pas l'aptitude à la conduite.

Puis-je consommer de l'alcool ?

Oui vous pouvez consommer de l'alcool en respectant les conseils de modération habituels.

Que dois-je faire si j'ai oublié de prendre la cortisone ?

Ne vous inquiétez pas. Si vous vous rendez compte de l'oubli le jour même, prenez de suite votre traitement puis poursuivez votre traitement selon les horaires habituels. Si vous vous en rendez compte le lendemain, prenez la dose habituelle du jour, sans rattraper la dose oubliée la veille. Il peut arriver d'oublier de prendre son médicament. Il est alors utile de réfléchir aux solutions et à la façon dont vous pouvez vous organiser pour faire en sorte que l'oubli ne se répète pas ! Il existe diverses solutions pratiques : prendre vos comprimés à la même heure chaque jour, faire sonner une alarme, utiliser un pilulier... A vous de trouver ce qui vous convient le mieux !

Dois-je modifier mon régime alimentaire ? Comment éviter le sel ?

C'est en effet une contrainte importante du traitement par corticoïde (en particulier si vous prenez une dose quotidienne élevée) : modifier son alimentation pour qu'elle soit :

- pauvre en sel (pour réduire la rétention d'eau) ; réduire sa consommation de charcuteries, conserves, fromages... et adieu la salière sur la table !
- pauvre en sucres pour éviter la prise de poids et surtout la survenue d'un diabète
- enrichie en calcium et vitamine D (pour renforcer les os) et en potassium (pour renforcer les muscles)

Dans certains cas, en cas de traitement prolongé à forte dose, rencontrer une diététicienne pour faire le point sur votre alimentation et vous aider à changer vos habitudes peut être une aide précieuse.

Puis-je m'exposer au soleil ?

L'exposition au soleil n'est pas contre-indiquée, il vous suffit d'appliquer les mêmes règles de protection qui s'adressent à tout le monde. Préservez-la du soleil (crème solaire d'indice 50+ et vêtements couvrants), hydratez-la tous les jours et désinfectez toute plaie.

Combien coûte mon médicament ? Est-ce bien remboursé ?

Un mois de traitement par corticoïde coûte environ 5 à 6 euros (en fonction de la dose prise). Il est généralement remboursé à 100% par l'Assurance Maladie dans le cadre de votre affection longue durée.

Signalez vos éventuels effets indésirables !

Si vous pensez ressentir un effet indésirable lié à la prise de votre médicament, il est important d'en discuter avec votre médecin qui pourra vous indiquer comment prendre en charge cet effet indésirable ou même comment limiter le risque que cela se reproduise à nouveau. Au-delà de la gestion de votre problème, vous avez la possibilité depuis 2009 de déclarer vous-même un effet indésirable auprès des institutions (auparavant seuls les professionnels de santé pouvaient le faire).

Déclarer soi-même un effet indésirable est une démarche citoyenne : cela contribue à une meilleure connaissance des médicaments. C'est pourquoi, n'hésitez pas à signaler tout effet indésirable, notamment sur Internet : www.effet-indesirable.fr

L'Andar remercie les docteurs Laure Gossec, Laurent Grange et Thao Pham pour leur participation bénévole à la rédaction de cette notice.

