

Atelier

du

Médicament



Le bon usage des
produits de santé
Remis Patient

L'ATELIER DU
MÉDICAMENT

"Bien utiliser
ses corticoïdes
au quotidien"





Travaux issus du groupe d'experts suivant : L Carton (1); L Grange (2); J Giraud (3); DR Bertholon (4); P Claudepierre (5); L Gossec (6); JN Dachicourt (7);

(1) Vice Présidente, Aflar, Paris; (2) Président, Aflar, Paris; (3) Associations de Patients, Empatient, Paris; (4) Directeur, Empatient, Paris; (5) Service de Rhumatologie, C.H.U. Henri Mondor, Créteil; (6) Service de Rhumatologie, C.H.U Pitié-Salpêtrière, Paris; (7) Directeur, Aflar, Paris.

1 - Messages Clefs à retenir

- **Ne pas arrêter brutalement un traitement qui a débuté il y a plus de 3 à 4 semaines, ni modifier les doses de façon importante sans avis médical**

Les corticoïdes entraînent l'arrêt de la sécrétion naturelle de cortisol. L'arrêt progressif du traitement permet à vos glandes surrénales de se remettre en fonction.

- **La bonne dose, au bon moment**

Privilégier la prise des corticoïdes le matin car les corticoïdes sont excitants, une prise tardive peut vous gêner pour vous endormir le soir. Les risques 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). 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.

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.

- **Surveiller sa tension artérielle**

Les corticoïdes augmentent le risque d'hypertension artérielle. Vous devez surveiller votre tension régulièrement, en particulier si vous avez beaucoup de rétention d'eau et des maux de tête persistants.

- **Adopter un régime alimentaire pauvre en sel et en sucres et riche en protéines et en calcium, avec une supplémentation en vitamine D.**

Les corticoïdes entraînent des modifications physiques et fragilisent les os, mais vous pouvez limiter leur impact grâce à l'alimentation.

- **Limiter les complications infectieuses**

Les corticoïdes augmentent le risque d'infections : avertissez votre médecin en cas de fièvre (>38°C) ou d'autres signes d'infection (rhume, infection urinaire...), bien nettoyer ses plaies...

- **Faire attention à ses yeux :**

Les corticoïdes augmentent le risque de glaucome et de cataracte. Faites-vous suivre par un ophtalmologue.

- **Prendre soin de sa peau :**

Les corticoïdes fragilisent la peau. Hydratez votre peau tous les jours et limitez l'exposition au soleil (utiliser des crèmes solaires indice 50+ et porter des vêtements couvrants).

- **Eviter le surdosage**

Le risque d'effets indésirables augmente avec la dose. Informez systématiquement les soignants de vos traitements.

2 - Bien observez la boîte du médicament

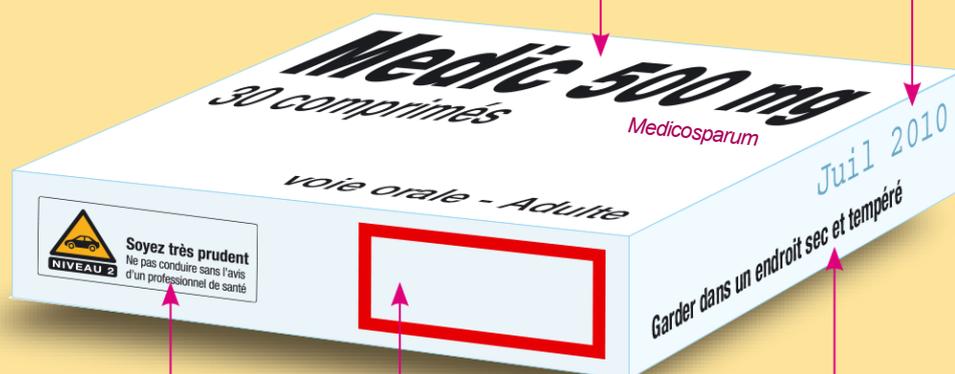
Certaines informations importantes figurent aussi sur la boîte extérieure qui, de plus, assure l'identification et la protection du médicament : c'est pourquoi vous devez conserver le médicament et sa notice dans la boîte d'origine (il est également nécessaire de lire attentivement les mentions figurant sur le conditionnement en contact direct avec le médicament : plaquette ou film aluminium, emballage plastique, étiquette des ampoules...).

Nom du médicament

Il est toujours accompagné du nom de la substance active, encore appelée DCI (dénomination commune internationale). **NB : si votre médicament est un générique, son nom est souvent identique au nom de la substance active.** Le nom du médicament est également accompagné du dosage (quantité de substance active par unité de prise) ; si le dosage est adapté à un usage pédiatrique, il est précisé qu'il s'agit d'un médicament indiqué pour l'enfant ou le nourrisson.

Date de péremption

Au-delà de cette date, vous ne devez plus consommer les médicaments mais les rapporter à votre pharmacien. Attention, certains médicaments ne se conservent que quelques jours après ouverture.



Pictogrammes

Ce sont des alertes visuelles indiquant que :

- si vous devez conduire, ce médicament peut présenter des risques. Les couleurs précisent le niveau de risque et l'attitude à adopter
- vous devez éviter de vous exposer au soleil.

Dans tous les cas, la lecture de la notice vous donnera des informations complémentaires.

Conditions de délivrance

La présence d'un cadre rouge ou vert indique que le médicament ne peut être délivré que sur ordonnance ; lorsque vous ne voyez pas de cadre, cela signifie que le médicament peut être délivré sans ordonnance.

Conditions de conservation

Sont indiquées les conditions éventuelles de température et de luminosité auxquelles vous devez conserver votre médicament.

Demandez conseil à votre médecin, à votre pharmacien ou votre médecin traitant. En cas de doute, ils sont ceux qui vous renseigneront le mieux. Connectez vous sur : www.medicaments.gouv.fr

En cas d'intoxication, consultez le site : www.centres-antipoison.net



3 - Informations relatives aux corticoïdes

La cortisone est le précurseur d'une hormone appelée cortisol.

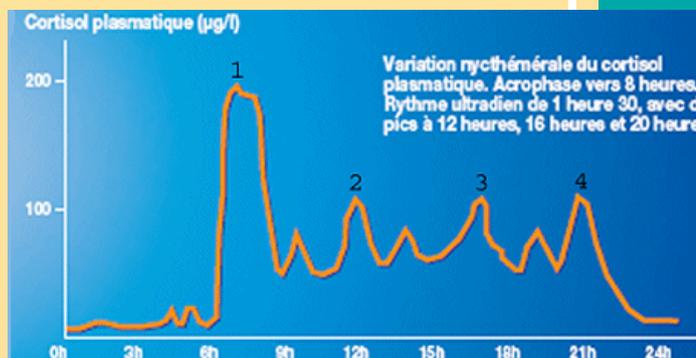
Corticoïdes = corticostéroïdes = glucocorticoïdes = dérivés de la cortisone naturelle

Les glandes surrénales produisent le cortisol avec une production principale vers 8h, puis un plus petit vers 12h, 16h et 20h.

Cette production du cortisol peut également augmenter en cas de stress émotionnel ou d'exercice physique.

Lorsqu'on prend des corticoïdes par voie orale, les glandes surrénales réduisent ou ne produisent plus de cortisol.

Pour respecter le cycle du sommeil, les prises de corticoïdes doivent respecter le rythme naturel de sécrétion du cortisol : une prise le matin entre 6h et 8h et, lorsqu'une seconde prise est nécessaire, elle doit correspondre à l'heure du dîner sans dépasser 21h.



Arrêter les corticoïdes en toute sécurité

Lorsqu'on prend des corticoïdes pendant plus de 3 à 4 semaines, le corps diminue la sécrétion de cortisol naturel, jusqu'à l'arrêt. Si l'on interrompt son traitement par corticoïdes sans diminution progressive, la production naturelle n'a pas le temps de se remettre en route. On risque alors une « insuffisance surrénalienne aiguë », susceptible de mettre la vie en danger, et qui se manifeste notamment par une fatigue intense, de la fièvre, des malaises avec vertiges, des douleurs abdominales et musculaires, des vomissements et des diarrhées.

4 - Pour en savoir plus :

• Documents de l'ANSM (disponibles auprès de l'AFLAR) :

Toujours lire la notice de votre médicament
Médicaments & conduite automobile
L'ibuprofène en bref
Médicaments & contrefaçon

• Formulaire de déclaration des effets indésirables de l'ANSM :

<http://ansm.sante.fr/Declarer-un-effet-indesirable/>

• Liens utiles :

www.medicaments.gouv.fr
www.ameli.fr
www.aflar.org

<http://ansm.sante.fr/>
www.eukasante.fr
www.rhumatismes.net

Les ateliers du médicament de l'AFLAR ont été lauréat de l'appel à projet 2012 et ont reçu un soutien financier de l'ANSM.

Retrouvez tous les outils de ces ateliers et la vidéo d'animation sur le site :
<http://www.ateliersdumedicament.org>

Avec le soutien de :

ansm

Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé