

RÉPONSES



À VOS QUESTIONS PRATIQUES SUR LES CORTICOÏDES

Ce document a été créé en complément de la fiche « Apprendre à s'organiser avec son traitement par corticoïde ». Il a été rédigé pour répondre de façon pratique à la plupart des questions que se posent les personnes recevant un traitement par corticoïde. Cependant, seul le dialogue avec votre centre de greffe (médecin, pharmacien et/ou infirmière coordinatrice ou ETP) vous permettra d'avoir les réponses les plus ajustées à votre situation. Votre traitement antirejet est souvent composé de plusieurs médicaments : pensez à télécharger et lire les différentes fiches d'information correspondantes.

Vigilance et auto-surveillance face aux sur-risques infectieux ou risque de survenue de maladies graves

Les traitements antirejet diminuent les défenses naturelles du corps, ce qui est nécessaire pour qu'il tolère le nouvel organe greffé. Pour éviter l'apparition d'une infection ou d'une maladie grave, il faut acquérir de nouveaux réflexes : la désinfection rapide des plaies, le signalement auprès de l'équipe du centre transplantateur de tout désagrément ou signe physique anormal et la réalisation des examens de suivi nécessaires (prises de sang, surveillance dentaire, surveillance de la peau et autres examens).

A noter qu'il est parfois nécessaire de prendre (tous les jours ou plusieurs fois par semaine) d'autres médicaments en plus du traitement antirejet afin de prévenir l'apparition de maladies infectieuses et d'effets secondaires liés aux traitements. On parle de traitements « préventifs ou prophylactiques » : cela peut-être par exemple un antibiotique (ex : Bactrim®), un antifongique (ex : Fungizone®), un antiviral (ex : Zelitrex®), un biphosphonate (ex : Fosamax®) pour renforcer les os.

février 2016

PUIS-JE ME FAIRE VACCINER CONTRE LA GRIPPE ?



En général oui mais c'est à vérifier avec votre centre transplantateur. Les vaccins contre la grippe (tous les ans) ou contre le pneumocoque (à ce jour tous les 3 à 5 ans, en cours de modification par un vaccin unique), ainsi que la plupart des vaccins sont recommandés lorsque les défenses immunitaires sont diminuées. Les vaccins à éviter lorsque l'on prend un traitement antirejet 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...

COMMENT M'ORGANISER SI JE DOIS ME FAIRE OPÉRER ?



Informez votre médecin, votre chirurgien et votre anesthésiste, si vous devez vous faire opérer pour éviter les complications infectieuses. 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 est possible pendant le traitement. Pour un détartrage ou pour les opérations dentaires plus lourdes à risque infectieux (extraction, abcès) votre dentiste peut décider de vous prescrire un traitement préventif par antibiotique. Enfin, la pose d'un implant dentaire doit se décider avec l'avis de votre médecin spécialiste.

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 se mesure par la présence en quantité suffisante de médicaments antirejet dans le sang (prises de sang) et en examinant l'organe greffé (radios, échographies, biopsies). Le médecin essaiera de baisser progressivement les doses de médicaments pour atteindre les doses efficaces les plus faibles possibles dans le but de réduire le risque de survenue d'effets indésirables graves. Il est à noter que le dosage dans le sang est personnel et donc non comparable d'une personne à une autre ou entre 2 types de transplantations. Il peut évoluer dans le temps

QUE DOIS-JE FAIRE SI JE L'AI PRIS DEUX FOIS (DOUBLE DOSE) ?



Pas de panique ! Prenez votre médicament à la prise suivante selon les horaires habituels et les doses habituelles.

Par contre là aussi évitez que cela se produise trop souvent : par exemple en notant vos prises de médicament sur la boîte ou en utilisant un pilulier pour être sûr de ne prendre qu'une seule dose à la fois !

QUE DOIS-JE FAIRE SI J'AI OUBLIÉ DE PRENDRE LA CORTISONE ? SI JE VOMIS PEU APRÈS AVOIR PRIS MES MÉDICAMENTS ?



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 mais il faut que cela reste exceptionnel. D'où l'importance de réfléchir à des 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 !

Si vous êtes fatigué(e) de prendre votre traitement ou vous sentez démotivé(e) : parlez-en autour de vous et faites-vous aider (médecin, psychologue, associations...) pour trouver des solutions. Ce traitement pour la vie (rester en vie et traitement à vie) peut parfois sembler lourd mais beaucoup de patients arrivent à en faire une routine habituelle et, vous aussi, vous y arriverez ! Si vous vomissez peu de temps après avoir pris vos médicaments (dans l'heure), vous devez les reprendre (puis la prise suivante à l'heure habituelle). Si vous vomissez plus d'une heure après la prise de vos médicaments, ce n'est pas utile de reprendre vos médicaments avant la prise suivante (à l'heure habituelle).

PUIS-JE ARRÊTER SEUL(E) LE TRAITEMENT ?



Un traitement par corticoïde ne doit jamais être interrompu brutalement. S'il est efficace et bien toléré, il peut être poursuivi à la plus faible dose efficace possible. Toute diminution de traitement doit se faire de façon très progressive et sous surveillance médicale. D'une part, pour éviter que les défenses immunitaires s'activent contre le greffon et déclenchent un rejet. D'autre part, pour éviter des désagréments liés au manque de cortisone (qui n'est fabriquée de nouveau par le corps que progressivement). Le manque de cortisone 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. Evitez peut-être d'embrasser une personne malade, ce qui peut tout à fait se comprendre, que l'on prenne ou pas un traitement antirejet. 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.

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 du visage, du ventre ou du 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). De l'acné peut apparaître et des poils peuvent également se mettre à pousser ;
- Une perte de cheveux modérée ;
- Problème de vue / yeux.

Si cela 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 de fin d'après-midi. 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 »). D'autre part, après une période « d'euphorie », l'inverse peut se produire avec des épisodes de baisse importante d'énergie, de déprime, voire de dépression : soyez attentif et déclarez ces éventuelles baisses de moral à votre médecin.

VAIS-JE AVOIR DES TROUBLES DIGESTIFS :

(NAUSÉES, DIARRHÉES, TROUBLES DU TRANSIT...) ?



Les corticoïdes peuvent entraîner des troubles digestifs en particulier remontées acides (toux), maux de ventre, brûlures, ulcères au niveau de l'estomac, diarrhées... Si c'est votre cas, parlez-en à votre médecin.

VAIS-JE AVOIR DES PERTURBATIONS AU NIVEAU DE MA SEXUALITÉ ?



Tout d'abord, rappelons qu'il n'y a pas de contre-indication médicale aux relations sexuelles après une greffe. Les causes physiques d'éventuelles difficultés sexuelles avant la greffe peuvent disparaître après la greffe une fois que vous retrouvez une forme « normale ».

Par contre les traitements antirejet peuvent aussi induire des difficultés : perte du désir (libido) ou problèmes d'excitation (érection, lubrification) ou encore modification du plaisir (orgasme ou éjaculation différés). Si c'est votre cas, parlez-en à votre médecin pour trouver ensemble des solutions.

Faire un bébé, grossesse et allaitement

Malgré le fait que ce soit un projet personnel, il est nécessaire d'en parler à vos médecins. En effet, des aménagements de traitement sont parfois indispensables (risques pour le fœtus) et certaines grossesses peuvent être contre-indiquées (risques trop importants pour la future maman).

L'allaitement est à discuter avec les équipes prenant en charge le nouveau-né. 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 poursuite du 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.

Réussir à apprivoiser et à diminuer les effets indésirables gênants

Les traitements antirejet peuvent entraîner de nombreux désagréments plus ou moins gênants dans la vie quotidienne. L'enjeu pour nous, personnes malades, est de trouver des solutions afin de soulager les plus pénibles et d'arriver à vivre quasi normalement avec nos traitements. Le monde médical est parfois démuné pour nous aider d'où l'importance de partager nos astuces ou adaptations entre nous et construire un dialogue avec nos médecins.

POURQUOI MON MÉDECIN NE S'INTÉRESSE-T-IL QU'AUX EFFETS INDÉSIRABLES GRAVES ?



D'une façon générale, la surveillance médicale se centre sur le dépistage précoce des éventuelles complications infectieuses ou autre effet indésirable grave pour la santé. D'autant plus que ces effets peuvent parfois demeurer « cachés » sur certains organes (artères, cœur, os, foie, rein...). En cas d'effet indésirable grave, le traitement antirejet peut être interrompu et/ou sa composition modifiée.

Pour les autres troubles jugés « non graves » pour la santé comme les troubles digestifs, les maux de tête ou les troubles du sommeil, les médecins nous demandent souvent de nous en accommoder. Et c'est souvent à nous, personnes malades, (et au système « D ») de réussir à trouver des solutions pour nous soulager.

OÙ SE RENSEIGNER SUR LA FRÉQUENCE ET LA GRAVITÉ DES EFFETS INDÉSIRABLES ?



Le recueil d'information sur la réalité des effets indésirables se fait principalement au moment des essais cliniques qui évaluent l'efficacité mais aussi les toxicités possibles de nos médicaments. Ce sont ces données qui sont reprises dans les notices d'information présentes dans les boîtes de médicament.

Une fois le médicament commercialisé, la remontée d'information sur les effets indésirables est plus difficile. Normalement les professionnels de santé doivent déclarer aux autorités tous les effets indésirables observés. Mais dans la réalité, seuls les effets indésirables jugés graves sont rapportés. Il faut savoir qu'aujourd'hui les patients peuvent eux-mêmes déclarer les effets indésirables (voir encart), notamment ceux qui nous compliquent notre vie quotidienne et qui ont parfois des conséquences « graves » dans notre vie sociale et familiale. En plus des notices à l'intérieur des boîtes (et de vos médecins), vous pouvez vous renseigner sur certains sites comme www.theriaque.fr et medicaments.gouv.fr.

Réussir à s'organiser au quotidien

L'enjeu avec les traitements antirejet c'est de réussir à avoir un quotidien quasi normal, malgré certains effets indésirables gênants (voir paragraphe précédent) et aussi pour penser à prendre ses médicaments régulièrement.

Participer à des séances d'éducation thérapeutique peut être particulièrement précieux pour réussir à trouver nos propres solutions (renseignez-vous dans votre hôpital). De même, le partage d'expérience entre personnes est souvent très riche et profitable.

OÙ TROUVER DES SOLUTIONS POUR SOULAGER CERTAINS PROBLÈMES ET RETROUVER UN QUOTIDIEN ACCEPTABLE ?



C'est surtout les astuces du quotidien qui peuvent nous aider le plus même s'il existe parfois des médicaments pour nous soulager (ex : prendre un anti vomitif si on souffre de nausées). Internet et les forums de discussion peuvent parfois nous aider, c'est à dire les expériences d'autres patients qu'ils reçoivent un traitement antirejet ou même un tout autre traitement.

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. Votre médecin peut alors vous faire un certificat médical vous permettant de vous rendre quand même dans ces pays. Renseignez-vous auprès de votre médecin, au minimum 3 mois avant votre départ pour avoir le temps de programmer les vaccinations ou certains traitements (ex : traitement antipaludisme ou antibiotique). Sur place, pensez à renforcer les règles d'hygiène dans les pays où vous séjournerez (éviter les aliments crus, se laver les mains, préférer l'eau en bouteille y compris pour vous laver les dents...) pour diminuer les risques d'infection. Enfin, protégez-vous des rayons solaires avec une crème écran total, un chapeau et des vêtements couvrants bras et jambes.

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. N'oubliez pas de voyager avec vos ordonnances !

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 ?



Sauf historique personnel, il n'y a pas d'interdiction stricte, vous pouvez consommer de l'alcool mais de façon exceptionnelle et en quantité modérée.

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.

Cette recommandation ne s'applique pas aux personnes atteintes de mucoviscidose.

COMMENT SAVOIR SI MON ARMOIRE À PHARMACIE EST COMPATIBLE AVEC MON TRAITEMENT ? DOIS-JE ÉGALEMENT ÉVITER CERTAINES TISANES, CERTAINES BOISSONS OU CERTAINS FRUITS ?



Tous les médicaments sont absorbés plus ou moins rapidement par le tube digestif et ensuite ils sont éliminés par le corps. La dose de chaque médicament est donc fixée de façon personnelle. L'absorption du médicament peut être modifiée par des troubles du transit persistants comme des diarrhées ou une constipation qui se prolongent. De plus, des substances présentes au même moment dans le tube digestif peuvent accélérer ou au contraire freiner l'élimination du médicament. Il peut s'agir de certains médicaments ou de certains aliments ou plantes. A tel point qu'on va parler d'incompatibilité voire de contre-indication: il faut alors éviter de prendre deux médicaments qui se bloquent (ou se potentialisent trop) ou un médicament avec certaines plantes. Un exemple souvent connu : le pamplemousse (frais, en conserve ou même le jus de pamplemousse) est à éviter quand on prend un traitement antirejet car il entraîne des diminutions importantes des doses de médicaments dans le sang. Pour éviter tout risque de surdosage ou de sousdosage de votre traitement antirejet, vérifiez systématiquement auprès de votre pharmacien/médecin la compatibilité de votre traitement antirejet avec le nouveau médicament, produit homéopathique ou plantes (phytothérapie).

Il existe aussi un répertoire des interactions médicamenteuses (appelé Thésaurus) sur le site de l'Agence Nationale de Sécurité du Médicament : www.ansm.sante.fr. Consulter la rubrique « médicaments immunosuppresseurs » (http://ansm.sante.fr/var/ansm_site/storage/original/application/900cfbea1323fcba007143b2ee4481f0.pdf).

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 votre peau du soleil (crème solaire d'indice 50+, chapeau et vêtements couvrants), hydratez-la tous les jours.

COMMENT LIMITER LE RISQUE DE SURVENUE DE CANCER ?



Les traitements antirejet augmentent le risque de survenue de certains cancers du sang (lymphomes) ou de la peau. Surveillez votre peau, montrez-la à un dermatologue au moins une fois par an et demandez-lui son avis pour tout grain de beauté, ou même un bouton, qui change de forme ou ne se soigne pas. Il est également indispensable de consulter votre gynécologue tous les ans.

EST-CE QUE LA VERSION GÉNÉRIQUE EST AUSSI EFFICACE QUE LA VERSION ORIGINALE DU MÉDICAMENT ? SONT-ILS « SUBSTITUABLES » OU REMPLAÇABLES DE L'UN À L'AUTRE ?



Un médicament générique ou un médicament « de marque » contiennent le même médicament (molécule). Cependant les autres composants sont souvent différents et peuvent entraîner des différences dans le passage du médicament du tube digestif au sang. C'est pourquoi il est officiellement recommandé de ne jamais modifier son traitement et de ne pas remplacer votre médicament par sa copie générique ou vice-versa d'un mois à l'autre. Il faut donc veiller à ce que votre pharmacien puisse chaque mois vous commander les mêmes médicaments.

COMBIEN COÛTE MON MÉDICAMENT ? EST-CE BIEN REMBOURSÉ ?



Le traitement antirejet peut coûter plusieurs centaines d'euros par mois. Il est généralement remboursé à 100% par l'Assurance Maladie dans le cadre de notre affection longue durée. Le coût étant important, il convient de s'organiser pour éviter tout gâchis (ex : oublis ou pertes répétés de boîtes).

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 et à une meilleure prise en compte de leurs conséquences sur la vie quotidienne et la santé. C'est pourquoi, n'hésitez pas à signaler tout effet indésirable, notamment sur Internet :

www.effet-indesirable.fr.

Vous pouvez remplir vous-même un formulaire de déclaration, même de façon incomplète.

Un document synthétique sur le traitement par corticoïde est téléchargeable sur les sites des différentes associations partenaires.

Il s'intitule « *Apprendre à s'organiser avec son traitement par corticoïde* ».

Fédération Française des associations de greffés Cœur-Poumons (FFAGCP) :

www.france-coeur-poumon.asso.fr

Fédération Nationale d'Aide aux insuffisants Rénaux (FNAIR) :

www.fnair.asso.fr

Fédération nationale des déficients et transplantés hépatiques (Transhepate) :

www.transhepate.org

Fédération SOS Hépatites : www.soshepatites.org

Vaincre la mucoviscidose : www.vaincrelamuco.org

Donnez-nous votre avis et faites nous part de vos suggestions sur le document en répondant au questionnaire suivant :

<https://fr.surveymonkey.com/r/antirejet>

Ce document a été conçu par un groupe de personnes vivant depuis plusieurs années avec un traitement antirejet (donc basé sur leur expérience et les conseils qu'ils souhaitent partager), et a été validé par des experts médicaux. Son contenu n'est pas exhaustif. N'hésitez pas à contacter votre médecin ou pharmacien pour toute question complémentaire. Que l'ensemble des personnes ayant participé (bénévolement) à ce projet soient ici remerciés, ainsi que l'association ANDAR dont les fiches pratiques médicament ont inspiré ce travail.

Remerciements pour leur relecture médicale : Dr Aurélie Hesbert (pharmacien, hôpital Beaujon de Clichy), Dr Marc Stern (pneumologue, hôpital Foch de Suresnes), Dr Shaida Varnous (cardiologue, hôpital de La Pitié Salpêtrière de Paris)