



GLUCOCORTICOÏDES (Corticostéroïdes)

(Méthylprednisolone – Medrol®)

(Prednisone / Prednisolone)

(Triamcinolone – Albicort® & Kenacort®)

ENSEMBLE C'EST

CLAIR



TABLE DES MATIÈRES

Que sont les glucocorticoïdes et comment fonctionnent-ils ?.....	3
Dans quelles maladies les glucocorticoïdes sont-ils utilisés ?.....	3
Comment prendre les glucocorticoïdes ?.....	4
Quels sont les avantages d'un traitement aux glucocorticoïdes ?.....	4
Puis-je prendre des glucocorticoïdes en association avec d'autres médicaments ?.....	5
Quels sont les risques et les effets potentiels indésirables des glucocorticoïdes ?.....	5
D'autres informations importantes à propos des glucocorticoïdes?.....	7
Alcool.....	7
Conservation et voyage.....	8
Vaccinations.....	8
Fertilité des hommes	8
Fertilité des femmes, grossesse et allaitement.....	9
Qui peut répondre à mes questions à propos des glucocorticoïdes ?.....	9

QUE SONT LES GLUCOCORTICOÏDES ET COMMENT FONCTIONNENT-ILS ?

Les glucocorticoïdes (GC), appelés aussi communément « cortisone », sont des médicaments à effet rapide - en quelques jours - qui diminuent les inflammations et les réactions du système immunitaire. Ils imitent l'action d'une hormone naturelle, produite par les glandes surrénales, le cortisol.

Les corticoïdes ont de puissantes propriétés anti-inflammatoires mais aussi anti-allergiques et immuno-modulatrices, expliquant leur utilisation dans de nombreuses pathologies. Les corticoïdes les plus utilisés sont la prednisone, la prednisolone, la méthylprednisolone.

DANS QUELLES MALADIES LES GLUCOCORTICOÏDES SONT-ILS UTILISÉS ?

Un médecin prescrit des glucocorticoïdes pour traiter des maladies rhumatismales auto-immunes telles que la polyarthrite rhumatoïde, le lupus érythémateux systémique, la (dermato-)polymyosite, la sclérose (ou sclérodermie) systémique et les vasculites, ainsi que d'autres formes d'arthrite et de maladies systémiques.

Comme la plupart des médicaments antirhumatismaux ne font de l'effet qu'après environ six semaines, le médecin prescrit en général des GC dès qu'un diagnostic de maladie rhumatismale a été posé, ce qui permet de couvrir cette période en attendant que les autres traitements agissent.

Cependant, les GC ne sont pas utilisés uniquement en début d'un traitement. En cas de poussées de la maladie, on utilise des GC durant une courte période, le temps que la maladie soit de nouveau stabilisée. Dans certains cas, le médecin opte pour un « traitement par assaut intra-veineux », ce qui consiste à injecter une dose de GC plus importante dans le sang. D'autres injections peuvent suivre ou non, en fonction de la gravité de votre maladie et de la manière dont vous réagissez au médicament. L'avantage prouvé de ces administrations de doses plus élevées en assaut est qu'ils induisent les effets bénéfiques anti-inflammatoires de la cortisone, mais beaucoup moins les effets secondaires défavorables.

COMMENT PRENDRE LES GLUCOCORTICOÏDES ?

Il est très important d'utiliser les glucocorticoïdes de façon correcte et en toute sécurité. Il vaut mieux en prendre le moins longtemps possible, en fonction de vos besoins. Cela veut dire que la durée du traitement varie très fort d'un cas à l'autre. On exprime généralement la dose de cortisone en mg de prednisone pour avoir une référence constante.

Les GC sont en général prescrits sous forme de comprimés, parfois sous forme de gouttes. Ils peuvent aussi être injectés dans un muscle ou être administrés à l'aide d'une perfusion dans une veine. Votre médecin déterminera la dose à prendre avec vous, car elle dépend de votre maladie et de son activité.

L'idéal est de prendre les comprimés une fois par jour, le matin (entre 6 et 8 heures maximum), afin de se calquer sur le rythme de production de cortisol du corps. Le mauvais goût de certaines tablettes peut être masqué en les prenant avec de la confiture ou du yaourt.

Si vous utilisez un pilulier, vous pouvez sortir vos médicaments de leur emballage et les conserver dans votre pilulier durant une semaine : cela n'aura pas d'impact sur leur efficacité.

Si la maladie se fait moins virulente, votre médecin suggérera de diminuer la dose, voire d'arrêter le traitement à terme. Cependant, n'arrêtez jamais le traitement de votre propre chef, mais parlez-en toujours avec votre médecin.

QUELS SONT LES AVANTAGES D'UN TRAITEMENT AUX GLUCOCORTICOÏDES ?

Les glucocorticoïdes sont efficaces très rapidement. Vous remarquerez déjà une diminution des douleurs, raideurs et gonflements des articulations dans les premiers jours du traitement.

PUIS-JE PRENDRE DES GLUCOCORTICOÏDES EN ASSOCIATION AVEC D'AUTRES MÉDICAMENTS ?

Les glucocorticoïdes sont souvent prescrits en association avec d'autres médicaments pour traiter votre maladie rhumatismale. Les médicaments pris pour d'autres maladies peuvent presque toujours être pris en association avec de la prednisone sans poser de problèmes.

Certains médicaments contenant eux aussi de la prednisone peuvent impacter l'effet et/ou les effets indésirables des GC. Signalez aux professionnels de la santé les médicaments que vous prenez et informez-les si ceux-ci changent. Cela vaut aussi pour les plantes médicinales et les médicaments à base de plantes.

QUELS SONT LES RISQUES ET LES EFFETS POTENTIELS INDÉSIRABLES DES GLUCOCORTICOÏDES ?

Comme la plupart des médicaments, les glucocorticoïdes peuvent avoir des effets indésirables. Certains sont relativement fréquents, d'autres très rares, mais ces effets indésirables sont loin de se présenter chez tous les patients. La **notice** en donne une liste exhaustive.

Normalement, une faible dose de GC pendant quelques jours à quelques semaines ne provoque pas d'effets indésirables.

En revanche, de fortes doses ou un traitement de plus longue durée peuvent provoquer certains effets indésirables. Certains d'entre eux s'améliorent après l'arrêt du traitement. La plupart peuvent être limités en optant pour une dose efficace et une durée de traitement les plus petites possibles ou encore en injectant le médicament directement dans les articulations ou dans un muscle.

Si les effets indésirables potentiels vous inquiètent, parlez-en avec votre médecin. Réduire la dose peut diminuer ces effets et permettre de continuer le traitement.

Les effets indésirables les plus fréquents sont :

- Prise de poids : lorsque vous prenez des GC, il est possible que votre corps fasse de la rétention d'eau. Baisser la dose ou arrêter le traitement y mettra un terme. De plus, les GC stimulent l'appétit. Essayez de vous contrôler : le poids que vous prendriez ne disparaîtra pas automatiquement quand vous diminuerez la dose ou arrêterez le traitement. Une solution pour soulager la sensation de faim est de manger des petites portions plus étalées. Faire de l'exercice physique est également important.
- Changement de la répartition des graisses : un usage prolongé de GC peut faire grossir le visage et le haut du dos à cause d'un changement dans la répartition de la graisse de votre corps. Cela disparaîtra lorsque vous diminuerez la dose ou arrêterez le traitement.
- Maux de ventre
- Tension artérielle élevée
- Problèmes cutanés : il est possible que votre peau devienne lisse et plus fine ou que des bleus apparaissent plus facilement, en particulier lors d'un usage prolongé. La graisse de l'hypoderme a tendance à disparaître. On peut noter des retards de cicatrisation, de l'acné, de l'hirsutisme ou l'apparition de vergetures.
- Ostéoporose : on vous prescrira en général des médicaments pour la prévenir.
- Sautes d'humeur : parfois vous pouvez être de très bonne humeur, parfois de très mauvaise humeur et vous pouvez souffrir de dépression ou d'insomnie. Si le problème se présente ou s'est présenté chez vous par le passé, parlez-en à votre médecin.
- Diabète sucré: si vous êtes diabétique, votre taux de sucre peut augmenter et si vous avez une prédisposition au diabète, il peut se manifester pour la première fois lors du traitement aux GC. C'est pourquoi votre taux de sucre sera contrôlé régulièrement. Il sera parfois nécessaire d'ajuster votre traitement contre le diabète.
- Troubles oculaires : la pression oculaire peut augmenter (glaucomes) ou des cataractes peuvent se développer plus rapidement.
- Faiblesse musculaire
- Réactions allergiques : une réaction allergique est possible en cas d'hy-

persensibilité aux GC, mais c'est rare. Elle peut se manifester au travers des symptômes tels que des (nouveaux) problèmes cutanés, de la fièvre ou une sensation d'étouffement. Contactez alors votre médecin ou rhumatologue au plus vite.

D'AUTRES INFORMATIONS IMPORTANTES À PROPOS DES GLUCOCORTICOÏDES?

N'arrêtez jamais brusquement de prendre des glucocorticoïdes !

Votre corps produit naturellement une faible dose de GC dans les glandes surrénales. Prendre des GC fera en sorte que ces glandes en produisent moins elles-mêmes, voire en arrêtent la production. Cela rend votre corps dépendant des GC que vous prenez. C'est pourquoi il ne faut surtout pas arrêter brusquement d'en prendre ou tout d'un coup réduire (drastiquement) les doses. Cela pourrait causer des problèmes de santé tels que :

- une fatigue exagérée,
- des nausées et vomissements,
- des douleurs musculaires et articulaires,
- une baisse de la tension artérielle.

Ne modifiez jamais la dose sans l'accord de votre médecin. Il la réduira progressivement en suivant un planning. Vos glandes surrénales pourront ainsi se réactiver et recommencer à produire des GC. Occasionnellement, votre médecin vous recommandera un traitement temporaire par hydrocortisone (la forme de cortisone produite par l'organisme) le temps que vos glandes surrénales reprennent leur fonction normale.

Alcool

Une consommation (modérée) d'alcool ne pose pas de problèmes pendant un traitement par GC. Attention toutefois car l'alcool est souvent riche en sucres.

Conservation et voyage

Conservez toujours le médicament dans l'emballage d'origine et à température ambiante (pas plus de 30°C).

Si vous voyagez à l'étranger, gardez avec vous une attestation du médecin (de préférence en anglais), reprenant le nom du médicament, la durée de votre traitement et les doses prévues ainsi que le nom, la signature et le cachet du médecin et, éventuellement, le nom, l'adresse et le numéro de téléphone de votre hôpital et la date de rédaction de l'attestation. Transportez le médicament dans l'emballage d'origine, avec l'étiquette de la pharmacie et vérifiez la date de péremption. Si vous voyagez en avion, mettez le médicament dans votre bagage à main.

Vaccinations

Au début du traitement, votre médecin vous recommandera probablement de vous faire vacciner annuellement contre la grippe et contre le pneumocoque, car les GC augmentent le risque d'infections.

Si vous avez besoin d'autres vaccins en vue d'un voyage dans un pays lointain, parlez-en avec votre médecin. Certains vaccins fonctionnent moins bien lors d'un traitement aux GC et il peut donc être nécessaire d'arrêter (temporairement) d'en prendre. Organisez-vous bien à temps.

En cas de prises de doses modérées (>10 mg de Médrol/jour) ou élevées, certains vaccins contenant des virus atténués vivants sont déconseillés. Si nécessaire (et si possible) ces vaccins seront réalisés avant l'initiation du traitement.

Fertilité des hommes

Des doses élevées et prolongées de GC peuvent avoir un effet sur la fertilité. Si vous souhaitez avoir des enfants, parlez-en à votre médecin.

Fertilité des femmes, grossesse et allaitement

Vous pouvez prendre des GC pendant la grossesse et l'allaitement, mais il est possible que votre médecin ajuste la dose.

Le passage placentaire du Médrol est de 40% cependant une répercussion sur la surrénale néonatale est peu probable avec des doses de 4 à 12mgr de Médrol par jour au cours de la grossesse.

Pendant l'allaitement, l'enfant reçoit environ 1% de la dose maternelle. Aucun évènement particulier n'a été signalé à ce jour chez les enfants allaités de mères sous Médrol.

QUI PEUT RÉPONDRE À MES QUESTIONS À PROPOS DES GLUCOCORTICOÏDES ?

En cas d'inquiétude, contactez votre médecin.

Pour de plus informations à propos de votre maladie, vous pouvez consulter le site CLAIR.be. Il donne les références de nombreuses brochures que vous pouvez consulter ou commander gratuitement.

La notice officielle a servi de base pour cette brochure, ainsi que les brochures de ReumaNederland, NRAS & Arthritis Research (UK), AN-DAR (France), Arthritis Australia, les fiches du CRI et celles de l'American College of Rheumatology.

Merci aux professeurs et docteurs francophones et néerlandophones, au Professeur R. Westhovens (KULeuven) et au Professeur P. Durez (UCL) ainsi qu'aux patients experts de ReumaNet et de CLAIR pour leur relecture et leurs retours.

Toute notre reconnaissance envers le Docteur Laurent Meric de Bellefon qui a révisé l'ensemble des brochures, nous permettant ainsi d'avoir un texte final clair et agréable à lire.



© ReumaNet vzw (www.reumanet.be – info@reumanet.be) et
CLAIR asbl (www.clair.be – info@clair.be) - 2021