

Mon traitement par anti-TNF α

Votre médecin vous a prescrit un traitement anti-TNF α pour soigner un rhumatisme inflammatoire tel qu'une polyarthrite rhumatoïde (PR), une spondyloarthrite (SPA) ou un rhumatisme psoriasique.

Pour que vous compreniez bien l'intérêt de ces traitements et leurs particularités, nous vous recommandons de lire attentivement ce document.

Que sont les anti-TNF α ?

Les anti-TNF α (étanercept : ENBREL® ; adalimumab : HUMIRA® ; infliximab : REMICADE® ; certolizumab pegol : CIMZIA® et golimumab : SIMPONI®) sont des médicaments utilisés contre la PR, la SPA ou le rhumatisme psoriasique. Ils font partie des traitements dits « de fond » car leur action est ciblée sur les causes du rhumatisme. Ils font partie des « biothérapies » ou « traitements biologiques ». Ce sont des médicaments qui régulent votre système immunitaire, lequel est responsable de l'inflammation chronique des articulations ou de la colonne vertébrale. En empêchant la libération de TNF (tumor necrosis factor), les anti-TNF α bloquent une des étapes de la réaction inflammatoire responsable des gonflements articulaires, des douleurs rachidiennes ou sacro-iliaques.

Les anti-TNF α sont-ils efficaces ?

Ces médicaments sont très efficaces contre les rhumatismes inflammatoires.. Ils permettent de réduire les douleurs et le gonflement articulaire ainsi que la fatigue que vous pouvez ressentir. Ces traitements ont aussi pour objectif de bloquer la progression de votre maladie en réduisant le risque de destruction des articulations. Si vous souffrez de spondyloarthrite, ils diminuent l'inflammation de la colonne vertébrale, des articulations sacro-iliaques et de l'insertion des tendons, ainsi que la fatigue que vous ressentez. L'efficacité peut prendre plusieurs semaines avant de se manifester, le maximum est attendu à partir du troisième mois.

Le traitement par anti-TNF α peut mettre la maladie en rémission, mais le plus souvent la maladie réapparaît au bout de quelques semaines en cas d'arrêt du traitement. De ce fait, si le traitement est bien supporté et efficace, il faut généralement le poursuivre. La durée maximale du traitement n'est pas connue, mais certains patients prennent ce traitement depuis plus de 15 ans.

Comment utilise-t-on les anti-TNFa en pratique ?

Ces médicaments ne peuvent être prescrits que par un médecin travaillant à l'hôpital, et leur prescription implique un suivi au minimum annuel par le prescripteur hospitalier.

Les anti-TNFa ne sont disponibles qu'en injection, pas en comprimés. Le mode de prise dépend de l'anti-TNFa. L'etanercept (ENBREL®) se fait en injections sous-cutanées (sous la peau) à la maison, toutes les semaines ; l'adalimumab (HUMIRA®) est aussi en injections sous-cutanées, mais tous les 14 jours ; le certolizumab (CIMZIA®) est disponible en injections sous-cutanées, tous les 14 jours ; le golimumab (SIMPONI®) est aussi disponible en injections sous-cutanées, mais une fois par mois. À l'inverse, l'infliximab (REMICADE®) se fait en perfusions à l'hôpital. L'intervalle entre les 2 perfusions est variable.

Les traitements administrés par voie sous-cutanée sont disponibles sous forme de seringue pré-remplie ou de stylo injectable, vous pouvez choisir la forme qui vous convient le mieux. Si nécessaire, une infirmière pourra vous éduquer aux auto-injections. Le traitement doit être conservé au **réfrigérateur**, et la chaîne du froid respectée (vous pouvez vous procurer un petit sac isotherme en pharmacie). Après utilisation, vous devrez jeter la seringue ou le stylo dans une **boîte jaune et verte** spécifique disponible gratuitement en pharmacie sur présentation de votre ordonnance.

Au cours de la PR, les anti-TNFa sont souvent associés à un autre médicament, votre médecin peut, par exemple, vous demander de continuer à prendre du méthotrexate car ces associations sont plus efficaces. Ne modifiez pas votre traitement sans en informer votre médecin. De plus, les anti-TNFa peuvent être associés à des traitements dits « symptomatiques » et/ou « de confort » comme les médicaments anti-inflammatoires, ces médicaments contiennent de la cortisone (encore appelés produits stéroïdiens) ou non (on parle alors d'anti-inflammatoires non stéroïdiens ou dans le jargon médical « AINS »)

Quels sont les risques d'un traitement par anti-TNFa ?

Les risques principaux sont les infections qui peuvent survenir sous anti-TNFa car ce médicament réduit l'activité du système immunitaire. Ce sont le plus souvent des infections des poumons, des bronches ou des voies urinaires. Il s'agit le plus souvent d'infections sans gravité qui pourront être traitées facilement. **Il est très important de ne pas prendre votre anti-TNFa (ne pas faire l'injection sous-cutanée, ou ne pas faire la perfusion) au moment d'une infection en cours.**

D'autres complications liées au produit sont possibles. C'est pour cela que votre médecin vous propose de vous surveiller et qu'il faudra lui signaler tout ce qui vous est arrivé. Toutefois, si ce risque d'infection est certain, il faut savoir qu'il est moins important que celui encouru avec la prise d'autres médicaments comme la cortisone. De plus, avant de commencer le traitement, il sera recherché chez vous des facteurs de risque d'infections comme par exemple une infection préalable par le virus de l'hépatite ou un antécédent de tuberculose. Enfin, il vous sera proposé de prévenir ces risques et notamment d'avoir recours à des vaccinations quelque soit votre âge.

Les anti-TNFa favorisent les infections : réponses à quelques situations courantes

A. Que faire si je suis malade alors que je prends le traitement ?

Les anti-TNFa ont pour effet de diminuer vos défenses immunitaires et vous exposent à un risque accru d'infection. Respectez les règles d'hygiène courantes et signalez rapidement à votre médecin tout signe d'infection (fièvre de plus de 38°C, toux, mal au ventre). Il pourra alors évaluer s'il faut faire des examens complémentaires et si un traitement antibiotique est nécessaire. De plus, **si vous pensez avoir une infection (et en particulier en cas de fièvre à plus de 38°C, toux, brûlures en urinant) il ne faut pas prendre votre anti-TNFa (ne pas faire l'injection sous-cutanée, ou ne pas faire la perfusion) pendant que vous avez l'infection. Il faut décaler la prise de quelques jours ou d'une semaine, jusqu'à ce que l'infection soit réglée.**

B. Que faire en cas de rhume ? de mal de ventre ou de mal de tête ?

Pas de panique. Tout le monde peut être malade à certains moments de l'année à la suite d'une indigestion ou avoir un mal de tête ! Par contre, signalez à votre médecin tout signe anormal qui dure plus d'une journée d'autant plus si vous avez de la fièvre. Un traitement adapté sera prescrit par votre médecin selon le cas, par exemple un antibiotique.

C. Comment m'organiser si je dois subir une opération ?

Informez votre médecin si vous devez vous faire opérer car les anti-TNFa diminuent vos défenses immunitaires et augmentent le risque d'infection, il faudra peut-être interrompre temporairement votre anti-TNFa quelques semaines avant l'intervention. En cas d'intervention chirurgicale indispensable ou urgente, votre médecin peut mettre en place les mesures adéquates pour qu'elle se déroule dans les meilleures conditions. Votre médecin vous indiquera quand reprendre votre traitement anti-TNFa après l'intervention.

D. Puis-je me faire soigner les dents ?

Le traitement habituel d'une carie ne demande pas de précaution particulière et est possible pendant votre traitement par anti-TNFa. Pour un détartrage, votre dentiste peut vous prescrire un traitement préventif par antibiotique, de même pour une extraction ou la pose d'un implant. Pour les opérations dentaires plus lourdes (chirurgie), il faut voir avec votre médecin si un arrêt temporaire de l'anti-TNFa avant l'intervention est nécessaire.

E. Puis-je me faire vacciner contre la grippe ?

Oui, tous les vaccins sont possibles et même recommandés lorsque les défenses immunitaires sont diminuées : c'est le cas du vaccin contre la grippe ou celui contre le pneumocoque. **Les seuls vaccins à éviter sont les vaccins « vivants inertes »** tels que le vaccin contre la fièvre jaune nécessaire pour voyager dans certains pays ou le BCG contre la tuberculose.

F. Puis-je aller voir des amis dont le petit garçon 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 cependant d'embrasser une personne malade et de visiter (si vous n'y êtes pas obligé(e)) les services de maladies infectieuses.

Mon apparence physique va-t-elle changer ?

Le traitement n'a aucun impact sur votre physique.

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, une quantité suffisante de médicaments, ainsi qu'une trousse de désinfectant et de pansements pour vous soigner en cas de blessure.

Attention cependant, si vous avez un anti-TNFa en injections sous-cutanées à la maison, il faut respecter la chaîne du froid pour vos anti-TNFa. Vous devrez donc garder votre traitement dans un sac isotherme (que vous pouvez vous procurer en pharmacie). **Si vous devez prendre l'avion, pensez à demander à votre médecin un certificat médical vous permettant de garder votre traitement avec vous, en bagage à mains.**

Attention, **il est contre-indiqué de se faire vacciner contre la fièvre jaune** (obligatoire pour se rendre dans certains pays) et le BCG (tuberculose), ce qui peut limiter les possibilités de voyage ou alors faire effectuer cette vaccination après un arrêt momentané de votre traitement : renseignez-vous, auprès de votre médecin, avant votre départ.

Enfin, pensez à renforcer les règles basiques d'hygiène dans les pays non développés (éviter les aliments crus, préférer l'eau en bouteille...) pour éviter les infections du voyageur.

Puis-je 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 tout en respectant les conseils de modération habituels.

Puis-je m'exposer au soleil ?

L'exposition au soleil n'est pas contre-indiquée, il vous suffit d'appliquer les règles de protection qui s'adressent à tout le monde.

Grossesse et allaitement

Comme pour beaucoup d'autres médicaments, par mesure de prudence, il est déconseillé pour les femmes d'avoir un enfant pendant le traitement par anti-TNFα.

Utilisez des moyens contraceptifs efficaces pendant la durée du traitement. **Si vous désirez avoir un enfant, parlez-en à votre médecin** : toute « fabrication de bébé » (procréation) doit être discutée avec votre médecin, d'autant que certains médicaments prescrits contre la PR, comme le méthotrexate ou les anti-inflammatoires, ne sont pas toujours compatibles avec une grossesse. Par prudence, il est aussi déconseillé d'allaiter votre enfant pendant le traitement. Cependant des données rassurantes sont maintenant disponibles : vous pouvez en parler avec votre médecin ou vous renseigner vous-même sur le site internet du CRAT (www.lecrat.org).