

22

Quelle information pour le patient atteint d'une PR ?

Evidence Based Medicine

Recommandations officielles

Avis d'experts

Les points clés à retenir

1. Le méthotrexate est un traitement indiqué contre la polyarthrite rhumatoïde (PR), souvent en première intention. Il peut se prescrire sous forme orale ou sous-cutanée. Il peut être proposé seul ou en association avec d'autre(s) traitement(s) de la PR. Votre médecin décidera avec vous de la meilleure voie d'administration du traitement.
2. Signalez à votre médecin toute toux, essoufflement, fièvre. Ces symptômes peuvent être ceux d'une simple infection, mais aussi d'une réaction au traitement.
3. Il n'est pas nécessaire d'arrêter le méthotrexate en cas d'intervention chirurgicale ou dentaire.
4. Informez votre médecin ou pharmacien que vous êtes traité par méthotrexate avant de démarrer un nouveau traitement afin de s'assurer de leur compatibilité.
5. Ne diminuez pas de vous-même les doses de vos traitements « de fond » prescrits par votre médecin contre la PR.

Pour que vous compreniez bien l'intérêt et les particularités du traitement par méthotrexate, nous vous proposons une information pratique.

Qu'est-ce que le méthotrexate ?

Le méthotrexate est un médicament utilisé contre la PR. Il fait partie des traitements dits « de fond » ou « anti-PR » car son action est ciblée contre les mécanismes de la PR. Ce traitement a pour objectif de bloquer la progression de votre maladie en réduisant le risque de lésions des articulations (pincement, érosion).

Il peut être associé à des traitements dits « symptomatiques » (et/ou « de confort ») comme les médicaments anti-inflammatoires ou les anti-douleurs.

Pour plus d'efficacité, il peut parfois être associé à d'autres traitements de fond conventionnels de la PR. Il peut aussi être associé aux biomédicaments (anti-TNF, Roactemra[®], Orenia[®], Mabthera[®] ...), pour augmenter l'efficacité de ces biomédicaments.

Comment agit le méthotrexate ?

Le méthotrexate fait partie de la famille des médicaments anti-PR appelée traitements de fond conventionnels ou « chimiques ».

Ce traitement est un immunosuppresseur. Attention, la posologie utilisée en rhumatologie est 100 à 1000 fois inférieure à celle utilisée dans les indications cancéreuses. En d'autres termes, il n'est pas utilisé comme dans les chimiothérapies anti-cancéreuses.

Le méthotrexate est le traitement de première intention de certains rhumatismes inflammatoires, en particulier la polyarthrite rhumatoïde et le rhumatisme psoriasique.

Pourquoi votre rhumatologue vous a-t-il proposé le méthotrexate ?

Votre rhumatologue vous a proposé ce traitement parce qu'il a une efficacité démontrée dans la PR et qu'il est un des traitements avec la meilleure balance bénéfice-risque.

Le choix de ce traitement a été fait avec vous par votre rhumatologue en fonction des caractéristiques de votre maladie, des traitements antérieurs, et de vos caractéristiques personnelles (antécédents médicaux, infections, allergies...).

Le méthotrexate en pratique

- Le méthotrexate peut être donné soit par voie orale (comprimés) soit par voie sous-cutanée (1 injection par semaine). Il faut le prendre un jour fixe de la semaine.
- Il peut être associé à des vitamines (folates) pour améliorer la tolérance du traitement. Dans ce cas, votre médecin vous prescrira ces folates à prendre un jour différent que celui du méthotrexate.
- Le traitement va mettre 2 à 4 mois à devenir efficace. Un des objectifs du traitement sera d'arrêter l'évolution de la maladie et d'arrêter les traitements associés (antidouleur, anti-inflammatoires non stéroïdiens et corticoïdes).
- Une prise de sang régulière sera nécessaire pour surveiller la tolérance du traitement (hémogramme, transaminases, γ GT, phosphatases alcalines, albuminémie et la créatininémie...), au début au moins mensuellement, puis le plus souvent tous les trois mois.

Quels sont les risques d'un traitement par le méthotrexate ?

- Une intolérance à la molécule survient très rarement lors de l'injection sous-cutanée ou dans les quelques heures qui suivent. Elle ne justifie en général qu'un traitement symptomatique simple.
- Les événements indésirables les plus fréquents sont des troubles digestifs comme perte d'appétit, nausées, douleur abdominale, ulcération de la muqueuse de la bouche (aphtes). La prise de vitamines (folates) permet de limiter ce type d'effet secondaire. N'hésitez pas à en parler à votre médecin si ces symptômes apparaissent.
- On peut parfois observer une perte de cheveux. Elle est limitée, vous n'allez pas devenir chauve !
- On peut fréquemment observer des anomalies sur la prise de sang, en particulier une augmentation des transaminases (ASAT, ALAT). Une augmentation modérée des transaminases n'est pas grave et ne justifie pas d'arrêter le traitement.
- Le méthotrexate peut rarement être responsable d'une pneumopathie interstitielle. Les symptômes peuvent être une toux sèche, un essoufflement, voire une douleur thoracique. En cas de doute, il faut suspendre le traitement par méthotrexate et faire des examens pour éliminer une infection pulmonaire.

Cette énumération non exhaustive ne doit pas faire perdre de vue que globalement la tolérance est très bonne.

Qu'allez-vous faire avant la 1^{ère} injection ou prise de méthotrexate ?

Votre médecin va vous interroger sur les points les plus importants.

- Il faut bien connaître les médicaments que vous prenez.
- Il faut bien connaître votre histoire médicale en recherchant en particulier :
 - si vous avez eu une hépatite virale (B ou C)
 - si vous avez une maladie pulmonaire ou une autre maladie chronique
 - si vous avez une insuffisance hépatique ou rénale
 - si vous êtes diabétique
- Il faut vous assurer que vous êtes bien vacciné(e) contre le tétanos, la polio et selon l'avis de votre médecin contre la grippe et le pneumocoque. Dans le cas contraire, il faudra vous revacciner.
- Si vous êtes une femme, vous devez être certaine de ne pas être enceinte car le méthotrexate est tératogène. Vous devrez avoir une contraception efficace pendant toute la durée du traitement jusqu'à la fin du cycle actuel.
- Si vous êtes un homme, il est préférable d'attendre 3 mois entre l'arrêt du méthotrexate (un cycle de spermatogenèse) et une conception, du fait des propriétés mutagènes du traitement.

Si vous avez des questions avant la 1^{ère} prise de méthotrexate, n'hésitez pas à en discuter avec votre médecin.

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

L'efficacité de ce traitement dans la PR a été démontrée : il s'agit d'un traitement efficace aussi bien sur la douleur et la fatigue que sur les gonflements articulaires. Sachez cependant que son effet optimal n'apparaît souvent qu'après plusieurs semaines (le plus souvent 2 à 4 mois) après le début du traitement. Dans l'attente des premiers effets bénéfiques, maintenez le dialogue avec votre médecin. Il peut vous prescrire un traitement antidouleur adapté en attendant l'effet maximum du traitement.

Combien de temps faut-il poursuivre le traitement par le méthotrexate ?

Le traitement par le méthotrexate peut mettre la maladie en rémission, mais la maladie réapparaît en cas d'arrêt du traitement. De ce fait, si le traitement est bien supporté et efficace, il faut le poursuivre. La durée maximale du traitement n'est pas connue mais certains patients ont ce traitement depuis plusieurs dizaines d'années.

Votre rhumatologue vous reverra régulièrement, par exemple tous les six mois, pour vous examiner et vous questionner. Il vous demandera d'effectuer une prise de sang pour mesurer l'inflammation. La poursuite du traitement se discutera avec lui. Vous reverrez votre médecin traitant dans l'intervalle si besoin, en fonction de l'évolution de votre maladie et de la nécessité de surveiller d'autres problèmes de santé.

Réponses aux questions les plus fréquentes

● **Le méthotrexate, c'est une chimiothérapie ?**

Oui, le méthotrexate est un médicament utilisé depuis plusieurs décennies dans le traitement de certains cancers. Par contre, les doses utilisées dans le traitement contre la PR sont beaucoup plus faibles que les doses prescrites en cancérologie.

● **Comment apprendre à se faire seul les injections ?**

L'injection est facile. Elle nécessite une simple désinfection de la peau sur la zone d'injection. Les premières injections peuvent être réalisées par une infirmière. Il existe également des documents pour vous expliquer les différentes étapes de l'injection si vous choisissez de les réaliser vous-même. Metoject® ou Imeth® se présentent sous la forme d'une seringue préremplie à conserver hors de portée des enfants et à ne pas exposer à une température de plus de 25°C. Metoject® dispose également d'une AMM pour une forme stylo prérempli qui devrait être commercialisée à partir du mois de septembre 2016 et qui a été préférée par les patients à la forme seringue préremplie dans une étude clinique.

● **Que dois-je faire si j'ai oublié de prendre le méthotrexate ?**

Ne vous inquiétez pas, prenez votre médicament dès que vous vous en souvenez et attendez une semaine avant de prendre la dose suivante. En cas de doute, demandez conseil à votre médecin.

● **Qui peut renouveler mon ordonnance ?**

Comme votre première prescription de médicament, l'ordonnance peut être renouvelée par votre rhumatologue ou médecin généraliste

● **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 même recommandés lorsque les défenses immunitaires sont diminuées. Les vaccins à ne pas faire lorsque l'on prend du méthotrexate sont les vaccins «vivants atténués» tels que le vaccin contre la fièvre jaune, contre la tuberculose (BCG), contre la rougeole (ROR), contre la varicelle et contre la poliomyélite (par voie orale).

● **Comment m'organiser si je dois subir une opération ?**

Informez votre médecin si vous devez vous faire opérer car le méthotrexate diminue vos défenses immunitaires. 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 un détartrage ainsi que la pose d'un implant restent possibles pendant le traitement. Pour les opérations dentaires plus lourdes, (extraction, abcès), votre dentiste, peut décider de vous prescrire un traitement préventif par antibiotique.

● **Que faire en cas de rhume ? De mal de ventre ou de mal de tête ?**

Pas de panique, tout le monde peut avoir une indigestion ou un mal de tête à certains moments de l'année. 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 pourra alors être prescrit par votre médecin, par exemple un antibiotique.

● **Puis-je aller voir des amis qui ont un enfant 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 tel que le méthotrexate.

● **Grossesse et allaitement**

Si vous désirez avoir un enfant, parlez-en à votre médecin. Il est formellement contre-indiqué pour les femmes et pour les hommes d'avoir un enfant pendant le traitement, en raison des risques connus de malformation. Utilisez des moyens contraceptifs efficaces pendant la durée du traitement et jusqu'à la fin du cycle. Le traitement sera suspendu pendant la grossesse. Un délai de 3 mois pour les hommes après l'arrêt du traitement doit être respecté avant d'arrêter toute contraception. Par prudence, il est aussi déconseillé d'allaiter votre enfant pendant le traitement.

● **Mon apparence physique va-t-elle changer ?**

Le traitement n'a généralement pas d'impact sur votre physique mais peut provoquer dans certains cas, une perte de cheveux modérée. Si cela vous gêne, vous pouvez en parler à votre médecin.

● **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 ?**

Afin d'écartier les risques d'effets indésirables toxiques pour votre foie, la consommation d'alcool doit être très occasionnelle ou évitée.

● **Puis-je m'exposer au soleil ?**

Le traitement par méthotrexate peut rendre la peau plus sensible au soleil. Si vous souhaitez vous exposer au soleil, utilisez des crèmes affichant un indice de protection élevé (30, 40 ou écran total). Une surveillance dermatologique régulière est conseillée.

Nous espérons que ces informations vous ont aidé.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à en discuter avec vos médecins et les infirmières d'éducation thérapeutique.

Fiche patient

Nom de mon rhumatologue :

Téléphone :

cachet du médecin