

Le méthotrexate

Pour réduire les symptômes de maladies auto-immunes systémiques



Votre médecin vous a prescrit du méthotrexate. Ce médicament aide à contrôler la douleur due à plusieurs maladies auto-immunes systémiques. Cette fiche vous explique comment vous l'injecter vous-même.

Pourquoi dois-je prendre ce médicament ?

Le méthotrexate vous est prescrit parce que vous avez une maladie auto-immune systémique (votre système immunitaire s'attaque à votre propre organisme).

Le méthotrexate permet de réduire les symptômes dus à :

- la polyarthrite rhumatoïde
- l'arthrite psoriasique
- d'autres maladies auto-immunes systémiques

Il a notamment les effets suivants :

- il diminue l'inflammation et la douleur aux articulations
- il ralentit la maladie
- il réduit les dommages causés par la maladie



Comment dois-je prendre ce médicament ?

Le méthotrexate s'injecte dans la peau. Une infirmière vous apprendra comment le faire vous-même. Il se prend une fois par semaine, le matin ou le soir, à votre choix. Il faut prévoir 5 à 10 minutes pour chaque injection.

De quel matériel ai-je besoin ?

Voici ce qu'il faut.



Dans quelle partie du corps dois-je injecter le médicament ?

Si vous vous piquez vous-même, choisissez le ventre ou les cuisses. Ce sera plus facile.

Si l'injection est faite par une autre personne, elle pourra piquer dans vos bras.

Examinez votre peau. Il ne faut pas vous piquer à un endroit où il y a :

- > une plaie
- > de la douleur
- > une rougeur
- > un gonflement
- > un bleu (ecchymose)
- > une cicatrice

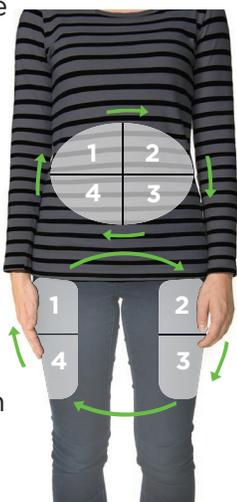


ATTENTION

Changez de zone à chaque injection. Cela réduit l'inconfort, préserve la peau et permet au médicament d'être plus efficace.

Pour changer d'endroit, tournez dans le sens des aiguilles d'une montre d'une zone à l'autre.

Gardez toujours une distance d'au moins 2,5 cm (1 pouce) entre les zones où vous vous piquez.



Comment m'injecter le médicament ?

En annexe, page 4, se trouvent toutes les étapes à suivre pour bien vous injecter le méthotrexate.

Si cela vous effraie, faites-le faire par quelqu'un d'autre les premières fois. Toutefois, la personne qui vous fait l'injection doit avoir été formée, comme vous, par une infirmière.

Comment dois-je conserver le matériel ?

Il est important de prendre certaines précautions. Vous devez :

- > Demandez à votre pharmacien si vous devez garder les seringues dans le réfrigérateur. Si c'est le cas, mettez-les dans une boîte solide, fermée, bien identifiée et qui ne sert pas à autre chose.
- > Rangez les seringues et le contenant pour déchets à objets pointus hors de portée des enfants, des femmes enceintes et des animaux.

Y a-t-il des précautions à prendre ?

- Si vous prenez de l'acide folique, n'en prenez pas le jour de votre injection. Cela peut diminuer l'efficacité de ce dernier.
- Si une autre personne vous injecte le méthotrexate, elle ne doit pas être enceinte ou allaiter. Cela peut être dangereux pour son bébé.
- Si le méthotrexate vous donne mal au cœur, prenez-le le soir.
- Diminuez votre exposition au soleil et mettez de la crème solaire FPS 60 ou plus lors de vos activités en plein air. Ce médicament vous rend plus sensible aux effets du soleil.
- L'alcool peut augmenter les effets indésirables du méthotrexate sur votre foie. Parlez-en à votre médecin.
- Vous devez faire des analyses de sang toutes les **4 à 12 semaines**, selon les indications de votre médecin. Cela permet de vérifier que le méthotrexate n'a pas d'effet indésirable sur votre foie et votre sang.
- Ce médicament vous fait courir plus de risques d'avoir des infections. Lavez-vous les mains sur une base régulière.
- Si vous êtes une femme en âge d'avoir des enfants, vous devriez utiliser un moyen de contraception. Si ce n'est pas le cas, parlez-en votre médecin le plus vite possible.





ATTENTION

Vous ne devez pas prendre le méthotrexate dans les cas suivants :

- vous prévoyez avoir un enfant dans les prochains mois, que vous soyez une femme ou un homme
- vous êtes enceinte
- vous allaitez
- vous avez une maladie grave au foie ou au rein

Quels sont les effets secondaires du méthotrexate ?

Voici les principaux effets que ce produit peut causer :

- une douleur ou rougeur à l'endroit de la piqûre
- des maux de cœur (nausées)
- de la fatigue

Ces effets durent en général de 1 à 2 jours après avoir pris le médicament. Si vous prenez le méthotrexate pendant un certain temps, les effets secondaires se feront de moins en moins sentir.

Quels sont les signes et les symptômes à surveiller ?

Cessez de prendre votre méthotrexate et appelez votre médecin si :

- Vous avez de la toux, des difficultés à respirer et de la fièvre sans avoir de rhume. Dans de rares cas, le méthotrexate cause de graves problèmes pulmonaires.



- Vous avez des effets secondaires qui vous empêchent de fonctionner normalement et vous forcent à vouloir cesser le traitement.
- Vous avez d'autres réactions qui vous semblent anormales.

À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions ?

Appelez une infirmière de votre Clinique de rhumatologie. Votre pharmacien ainsi que les infirmières des cliniques médicales ou des CLSC de votre région peuvent aussi vous aider.



POUR EN SAVOIR PLUS

Rheuminfo :

> rheuminfo.com

Cliquez sur Français → Médicaments

→ Méthotrexate

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

Voici, étape par étape, comment procéder.

1

PRÉPAREZ-VOUS



- 1 Si la seringue de médicament est au réfrigérateur, sortez-la 15 minutes avant de l'utiliser. L'injection peut être plus douloureuse lorsque le médicament est froid. Vérifiez l'aspect du liquide dans la seringue. Il doit être jaune clair et limpide.



- 2 Lavez-vous bien les mains à l'eau et au savon.



- 3 À l'endroit où vous allez piquer, passez un tampon d'alcool ou une ouate imbibée d'alcool du centre vers l'extérieur. Laissez sécher à l'air quelques secondes. Pour ne pas contaminer la zone, ne séchez pas en soufflant sur la peau en agitant la main ou en essuyant.

2

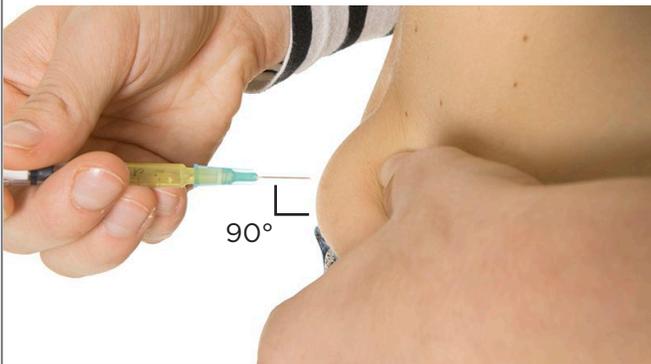
INJECTEZ LE MÉDICAMENT



1 Retirez le bouchon de l'aiguille sans toucher à celle-ci. Si nécessaire, retirez le bouchon et mettez une aiguille. Ne retirez pas la bulle d'air.



2 Quel que soit l'endroit où vous vous piquez, pincez votre peau. Cela permet d'injecter le médicament dans la couche de tissu qui se situe sous la peau.



3 Rentrez l'aiguille à 90 degrés par rapport à la peau. Si vous souffrez d'obésité ou que vous êtes très maigre, votre infirmière vous donnera une autre technique.



4 Lâchez la peau. Il faut injecter le produit dans un tissu relâché pour éviter la douleur. Poussez lentement sur le piston de la seringue. L'injection doit durer environ 30 secondes pour éviter d'avoir mal. **Ne tirez jamais sur le piston.**



5 Retirez l'aiguille selon le même angle que lorsque vous l'avez rentrée.

3**TERMINEZ LE SOIN**

- 1 Essuyez votre peau avec un tampon d'ouate pour éponger les gouttes de médicaments ou de sang qui pourraient couler. Ne massez pas et n'appuyez pas sur l'endroit où vous vous êtes piqué.



- 2 Jetez la seringue, l'aiguille et le bouchon dans le contenant pour objets pointus. Ne remettez pas le bouchon sur l'aiguille pour ne pas vous piquer. Lavez-vous les mains après avoir tout fini.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca



Questions

Notez les questions que vous voulez poser à votre équipe de soins pour ne pas les oublier.





Observations - Remarques

Notez les observations que vous jugez importantes : sur vos symptômes, vos soins, votre suivi, votre niveau d'énergie, etc.





Prochains rendez-vous

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca