

ZAPPING MEDICAL #7

Place de l'éducation thérapeutique dans
les maladies inflammatoires chroniques

Yamina HADDOUCHE et Andréas ALKIVIADIS

Mardi 20 Mai 2025

Qu'est ce que l'ETP ?

- Selon la HAS, l'ETP vise à aider les patients à acquérir ou maintenir les compétences dont ils ont besoin pour gérer au mieux leur vie avec leur maladie chronique et devenir acteur de leur santé
- Peut-être proposée a toute personne ayant une maladie chronique quelque soit son âge, le stade ou l'évolution de sa maladie
- L'ETP peut-être proposée par tout professionnel de santé impliqué dans la prise en charge d'un patient ayant une maladie chronique

Le programme EURO-IMMUN

Il s'adresse aux patients atteints de :

- **Maladies Inflammatoires Chroniques de l'Intestin (MICI)**
- **Rhumatismes Inflammatoires Chroniques (RIC)**
- **Maladies Auto-immunes et Auto-Inflammatoires (MAI²)**

Pourquoi un programme unique?

- Les traitements communs : La corticothérapie, les immunosuppresseurs et les biothérapies
- Des problématiques communes : La douleur, la fatigue, le stress, l'alimentation ou encore l'activité physique adaptée
- Les besoins en accompagnement psycho-social

A qui s'adresse notre programme ?

- Découverte de la pathologie
- Survenue d'une complication
- Initiation ou changement de traitement
- Problématique d'observance
- Souhait de partager son expérience
- Difficultés dans la vie quotidienne

Le programme EURO-IMMUN

Comment se passe le recrutement ?

- En HDJ
- Au moment de la consultation avec le médecin spécialiste (HE ou hors HE)
- Pendant une hospitalisation
- En externe adressé par le professionnel de ville (MT, IDE...)

Programme d'ETP adapté à chaque patient :

- Un diagnostic éducatif initial
- Suivi individuel et/ou en ateliers de groupe
- Synthèse finale

Le programme EURO-IMMUN

Ateliers socle



La maladie de Crohn et la rectocolite hémorragique



Les maladies auto-immunes rares



Les Rhumatismes Inflammatoires Chroniques



Gérer ma douleur et ma fatigue chronique



Alimentation et cortisone



Alimentation équilibrée



Les traitements



Alimentation et MICI



Vaccination et maladie chronique



Gérer mon traitement par biothérapie

Le programme EURO-IMMUN

Ateliers transversaux



Droit des patients



Mieux vivre avec sa maladie et
prendre soin de moi



Aide au sevrage tabagique



Emotion et alimentation



Gestion du stress et
stratégies d'adaptations



Vie affective, santé sexuelle et
maladie chronique



Image et confiance en soi



Automassage des mains

Les outils

Brochure Corticothérapie

Couramment prescrits, les corticoïdes possèdent de nombreuses indications mais aussi certains effets secondaires. En mimant l'action du cortisol, une hormone naturellement produite par l'organisme, la cortisone apporte une action immunosuppressive et anti-inflammatoire puissante, qui en fait un médicament incontournable dans de nombreuses maladies auto-immunes.

Prescrite pour seulement quelques jours ou au long cours, certaines précautions sont à connaître, voici les principales :

IMMUNITÉ & INFECTIONS

La cortisone fait baisser les défenses de l'organisme contre les infections. Un suivi régulier chez votre dentiste, un statut vaccinal à jour et le respect des gestes barrières sont essentiels.

⚠ En cas de fièvre, frissons, brûlures urinaires, toux ou tout autre signe infectieux, consultez rapidement votre médecin.

MÉTABOLISME & ALIMENTATION

La prise de poids sous cortisone n'est pas automatique. Cependant les sensations de faim et de satiété peuvent être modifiées.

📌 Conseils pour limiter la prise de poids :

- Limiter les grignotages.
- Avoir une alimentation équilibrée.
- Pratiquer une activité physique régulière et adaptée. Un régime sans sel strict systématique n'est pas nécessaire (en dehors de certaines situations particulières comme un syndrome néphrotique...)

GLYCÉMIE (taux de sucre dans le sang) :

Le traitement entraîne aussi une augmentation de la glycémie. Il est donc important de limiter ses apports en sucre et de surveiller sa glycémie lors des bilans sanguins prescrits.

Si vous êtes déjà diabétique : une surveillance très régulière de vos glycémies est impérative afin d'adapter le traitement de votre diabète.

Si besoin, n'hésitez pas à demander un avis diététique et/ou médical.

MUSCLES & OS

La cortisone peut favoriser une perte de la masse musculaire et osseuse. Si vous prenez de la cortisone au long cours (plusieurs mois à une dose supérieure à 7,5 mg par jour) ou que vous présentez déjà un facteur de risque d'ostéoporose (fracture spontanée, ménopause précoce), il est indiqué de réaliser une densitométrie osseuse pour dépister l'ostéoporose.

Parlez-en avec votre médecin généraliste ou à un rhumatologue. Veillez donc à maintenir un apport en protéine, calcium et vitamine D suffisant ainsi qu'une activité physique régulière et adaptée.

YEUX

La cortisone peut favoriser la cataracte et le glaucome. Un suivi régulier par votre ophtalmologue est primordial.

PHYSIONOMIE

La cortisone peut entraîner un développement des graisses dans les parties supérieures du corps (visage, cou, dos et ventre). Ces modifications sont le plus souvent réversibles après l'arrêt du traitement. Une alimentation équilibrée et une consommation de sucre réduite limitent cet effet.

HUMEUR

Sous cortisone certains patients décrivent une certaine irritabilité, des épisodes de tristesse ou d'excitation, des perturbations du sommeil ou encore des troubles de la libido. Un accompagnement psychologique peut être proposé si nécessaire, et ce, dès le début de la prise en charge.

🕒 Importance du moment de la prise :

- La cortisol, hormone de l'éveil et du stress, est naturellement sécrétée à l'aube.
- Prendre le traitement tôt le matin est essentiel pour préserver ce rythme.

📌 Importance de la dose : bien que variable, ces effets sont souvent plus importants avec les doses importantes de cortisone et peuvent diminuer voire disparaître lors de la réduction des doses.

PHYSIOLOGIE

En cas d'arrêt brutal après plusieurs semaines de traitement à doses élevées, il existe un risque d'insuffisance transitoire de la sécrétion de cortisol par les glandes surrénales.

Il est donc primordial de ne pas sauter la prise quotidienne (en cas de vomissements, une injection peut être proposée) et de respecter la décroissance progressive des posologies prescrites par votre médecin afin d'accompagner la reprise de la production de cortisol par l'organisme. Dans les mois qui suivent l'arrêt (et même pour des posologies ≤ 5 mg/jour), en cas de situation à risque (chirurgie, infection...), il est important de signaler le risque d'insuffisance surrénalienne à l'aide d'un document dédié.

La cortisone peut aussi faire diminuer le taux de potassium dans le sang (kaliémie). Ce risque survient surtout chez les personnes déjà traitées par des médicaments qui diminuent la kaliémie (certains diurétiques) ou qui souffrent de maladies augmentant ce risque (maladies entraînant des diarrhées).

📌 Suivi essentiel : un suivi de ces taux grâce aux bilans sanguins est donc essentiel.

TROUBLES DIGESTIFS

Les corticoïdes peuvent entraîner des brûlures d'estomac et leur prise lors du petit déjeuner est à privilégier. Le risque d'ulcère est très faible et la prise de cortisone ne justifie donc pas la prescription systématique de protecteurs gastriques.

La prise associée de cortisone et d'anti-inflammatoire majeure grandement ce risque. En cas de doute, contactez votre médecin référent.

PEAU

Une fragilité de la peau, un retard de cicatrisation et des hématomes peuvent survenir sous corticoïdes. Une chirurgie non urgente peut parfois justifier d'attendre une réduction voire l'arrêt de la cortisone avant de programmer l'intervention. Le traitement peut aussi favoriser l'apparition de vergetures, d'acné, de rosacée ou une hyperpilosité chez certains patients.

Gérer mes traitements

Comment nous joindre

➤ Nous sommes présents du lundi au vendredi de 8h à 17h au C5, 1^{ER} étage de l'HE



- Par téléphone au 04 13 42 74 79
- Par mail à etp@hopital-europeen.fr

➤ Sites utiles :

- <https://www.afa.asso.fr/>
- <https://www.polyarthrite.org/>
- <https://www.fai2r.org/>

Brochure ETP



Brochure Cortisone



**MERCI POUR VOTRE
ATTENTION !**

 **medac**  **NOVARTIS**  **CELLTRION** **abbvie** **AMGEN**
 **GSK**  **Pfizer**  **Biogen** **AstraZeneca**  **sanofi** *Lilly*