

# Bien connaître HUMIRA® pour mieux vivre son traitement

## Les points clés à retenir :

- 1 Signalez à votre médecin toute fièvre supérieure à 38°C ou tout autre signe d'infection (rhume, infection urinaire, boutons sur la peau, perte de poids). Vos défenses immunitaires étant affaiblies, une infection doit être rapidement traitée pour éviter toute complication.
- 2 Informez votre médecin en cas d'intervention chirurgicale ou dentaire afin d'éviter là aussi des complications infectieuses.
- 3 N'arrêtez pas brutalement votre traitement par cortisone et ne diminuez pas de vous-même les doses de vos autres traitements « de fond » prescrits par votre médecin contre la polyarthrite rhumatoïde (PR), comme le méthotrexate.
- 4 Humira® est un traitement indiqué contre la PR, y compris chez les personnes ayant déjà reçu d'autres traitements (méthotrexate, autres biothérapies).
- 5 Informez votre médecin que vous êtes traité(e) par Humira® avant de démarrer un nouveau traitement afin de s'assurer de leur compatibilité.
- 6 Prenez immédiatement contact avec votre médecin en cas d'effets indésirables inhabituels comme une gêne respiratoire ou des signes d'allergie de la peau (boutons, urticaires).
- 7 Conservez le médicament au réfrigérateur entre +2°C et +8°C hors de portée des enfants.

## Qu'est-ce que Humira® ?

Humira®, aussi appelé adalimumab, est un médicament utilisé contre la polyarthrite rhumatoïde. Il fait partie des traitements dits « de fond » ou « anti-PR » car son action est ciblée contre les mécanismes de la PR. 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, Humira® est souvent prescrit avec un autre médicament anti-PR comme le méthotrexate.

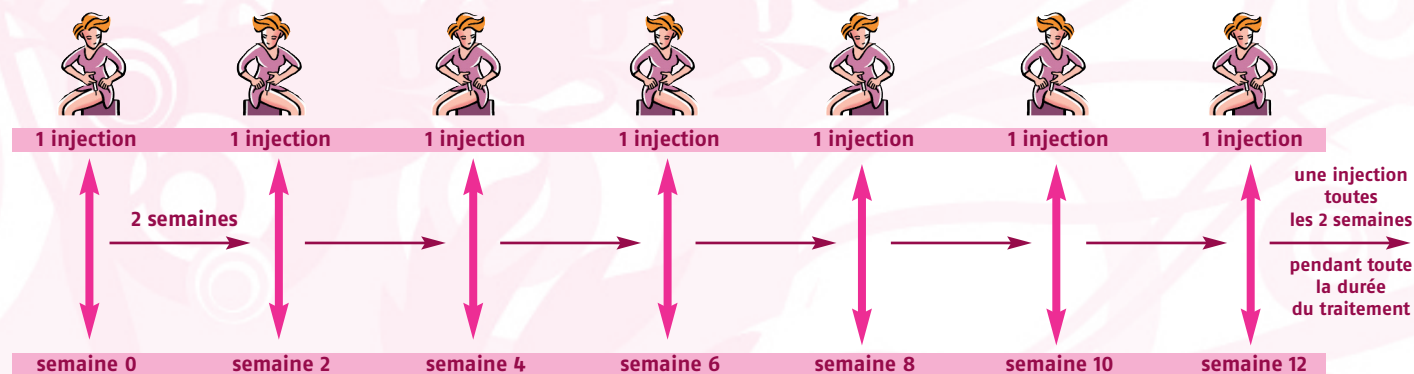
## Comment agit Humira® ?

Humira® fait partie de la famille des médicaments anti-PR appelée « biothérapie ». Les biothérapies ont pour effet d'agir de manière ciblée contre certaines substances ou cellules impliquées dans le dérèglement des défenses immunitaires et l'inflammation chronique des articulations. L'action d'Humira® est ciblée contre une catégorie de molécules (TNF $\alpha$ ) qui sont particulièrement suractivées dans la PR.

## Humira® en pratique :

Le médicament se présente sous la forme d'un liquide contenu dans une seringue (Humira®) ou un « stylo d'injection » pré rempli (Humira® Stylo®). L'aiguille fine permet d'injecter Humira® dans un pli de peau (on parle d'injection sous-cutanée). Les injections ont lieu en général toutes les deux semaines, et vous pourrez choisir de les réaliser vous-même, le jour qui vous convient le mieux. La poursuite du traitement doit être évaluée par votre médecin après 10 à 12 semaines, c'est-à-dire après 6 à 7 injections.

## Rythme des injections sur 3 mois (pratique d'usage)\*



\*Le médecin peut être amené à modifier la dose, cependant la posologie validée par l'Autorisation de Mise sur le Marché est d'une injection de 40mg toutes les deux semaines.

Ce document rédigé par un groupe d'experts, est non exhaustif, il est édité par l'Association Andar, association de malades, qui œuvre pour les personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde. N'hésitez pas à contacter votre médecin ou pharmacien pour toute question complémentaire. Pour plus d'information sur Humira® : Consultez la fiche pratique consacrée aux anti-TNF $\alpha$  du Club des Rhumatismes et Inflammations sur le site : [www.cri-net.com](http://www.cri-net.com)

CARTE DE TRAITEMENT	
À MONTRER AUX PROFESSIONNELS DE SANTÉ	
Nom / name : .....	I am currently receiving a chronic treatment
Prénom / surname : .....	(adalimumab) that lowers immune
Date : .....	defenses.
Je signale recevoir un traitement chronique qui diminue les défenses immunitaires : Signature : .....	
Humira® (adalimumab).	

www.polyarthrite-andar.org  
téléchargez les fiches sur le site :

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE  
N°Vert 0 800 001 159

Pour vous procurer d'autres fiches appelez le



Un forum de discussion : [www.patronsdelapr.fr](http://www.patronsdelapr.fr)  
Un site Internet certifié HON : [www.polyarthrite-andar.org](http://www.polyarthrite-andar.org)  
andar@polyarthrite-andar.com  
149, avenue du Maine - 75014 Paris

ANDAR

Bien connaître HUMIRA®  
pour mieux vivre son traitement

Bien connaître HUMIRA®  
pour mieux vivre son traitement

Bien connaître HUMIRA®  
pour mieux vivre son traitement

**Bien connaître HUMIRA®  
pour mieux vivre son traitement**

**Bien connaître HUMIRA®  
pour mieux vivre son traitement**

**Bien connaître HUMIRA®  
pour mieux vivre son traitement**

#### ANDAR

149, avenue du Maine • 75014 Paris  
andar@polyarthrite-andar.com

Un site Internet certifié HON : [www.polyarthrite-andar.org](http://www.polyarthrite-andar.org)  
Un forum de discussion : [www.parlonsdelapr.fr](http://www.parlonsdelapr.fr)



Pour vous procurer d'autres fiches appelez le

**N° Vert 0 800 001 159**

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

téléchargez les fiches sur le site :  
[www.polyarthrite-andar.org](http://www.polyarthrite-andar.org)

# Réponses aux questions les plus fréquentes

## Comment m'organiser si je dois subir une opération ?

Informez votre médecin si vous devez vous faire opérer car Humira® diminue vos défenses immunitaires. Il pourra peut-être décider de décaler l'intervention ou d'arrêter Humira® au moins quelques semaines avant l'opération. En cas d'intervention chirurgicale urgente, votre médecin peut mettre en place les mesures adéquates pour qu'elle se déroule dans les meilleures conditions. Dans tous les cas, Humira® ne sera repris qu'après cicatrisation complète et en l'absence d'infection.

## Puis-je me faire soigner les dents ?

Le traitement habituel d'une carie ou d'un détartrage ne demandent pas de précaution particulière et restent possibles pendant votre traitement par Humira®. Pour les opérations dentaires à risque infectieux (pose d'implant, extraction, abcès...), il est recommandé d'arrêter Humira® 4 semaines avant l'intervention. Dans tous les cas de figure, votre médecin peut vous prescrire un traitement préventif par antibiotiques.

## Puis-je me faire vacciner ?

Oui, les vaccins contre la grippe (tous les ans) ou le pneumocoque (tous les 3 à 5 ans), ainsi que la plupart des vaccins sont recommandés lorsque vos défenses immunitaires sont diminuées. Les vaccins « éviter lorsqu'on prend Humira® » 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 apprendre à réaliser soi-même l'injection ?

L'injection est facile, elle nécessite une simple désinfection de la peau sur la zone d'injection. Humira® se présente sous la forme d'une seringue ou d'un « stylo d'injection » pré rempli. Pensez à sortir le médicament du réfrigérateur un quart d'heure avant l'injection pour le ramener à température ambiante. Les premières injections peuvent être réalisées par votre médecin ou par une infirmière. Il existe également des documents pour vous expliquer les différentes étapes de l'injection qui vous guideront si vous choisissez de la réaliser vous-même.

## Qui peut renouveler mon ordonnance ?

Votre première prescription de médicament a été faite par un médecin à l'hôpital. Par la suite, vous pourrez renouveler votre ordonnance auprès de votre rhumatologue habituel et chercher votre traitement en pharmacie. Cependant, vous devrez revoir un médecin en consultation hospitalière tous les 12 mois pour le renouvellement obligatoire de l'ordonnance d'exception.

## Puis-je m'exposer au soleil ?

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

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

L'efficacité du traitement peut prendre plusieurs semaines avant de se manifester, le maximum est attendu, en fonction des personnes, autour de la douzième semaine de traitement. Dans l'attente des premiers effets bénéfiques, maintenez le lien avec votre médecin. Il peut vous prescrire un traitement anti-douleur adapté en attendant l'effet maximum du traitement.

## Que dois-je faire si j'ai oublié de prendre Humira® ?

Ne vous inquiétez pas. Si vous avez oublié depuis moins de sept jours, faites votre injection. Si vous avez plus de sept jours de retard, ne faites pas l'injection. Ensuite reprenez le rythme aux dates prévues initialement. En cas de doute, demandez conseil à votre rhumatologue ou à votre pharmacien.

## Pourra-t-on un jour arrêter le traitement ?

A ce jour, comme pour tous les traitements de fond, Humira® doit être continué même lorsque les signes de la maladie ont disparu. S'il est efficace et bien toléré, il doit être poursuivi.

## Que faire en cas de rume, 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 pourra alors être prescrit par votre médecin, par exemple un antibiotique.

## Grossesse et allaitement

Comme pour beaucoup d'autres médicaments, par mesure de prudence, il est déconseillé, surtout pour les femmes, d'avoir un enfant pendant le traitement. Utilisez des moyens contraceptifs efficaces pendant la durée du traitement. Si vous désirez avoir un enfant, parlez-en à votre médecin. Un délai de 5 mois après la dernière injection doit être respecté avant d'arrêter toute contraception. D'autre part, certains médicaments prescrits contre la PR, comme le méthotrexate ou les anti-inflammatoires, ne sont pas toujours compatibles avec une grossesse. Par prudence le traitement sera suspendu pendant le temps de l'allaitement.

## Mon apparence physique va-t-elle changer ?

Le traitement n'aura aucun impact sur votre physique, et n'entraînera pas, par exemple, de perte de cheveux.

## Puis-je consommer de l'alcool ?

Oui, vous pouvez consommer de l'alcool en respectant les conseils de modération habituels.

## Puis-je voyager pendant mon traitement ?

Vous pouvez voyager y compris à l'étranger. Pensez à prendre avec vous vos ordonnances (si possibles traduites en anglais), une quantité suffisante de médicaments, ainsi qu'une trousse de secours contenant de quoi désinfecter d'éventuelles blessures. Il est formellement contre-indiqué de se faire vacciner contre la fièvre jaune, obligatoire pour se rendre dans certains pays, ce qui peut limiter les destinations de voyage. Renseignez-vous auprès de votre médecin au minimum 3 à 4 mois avant votre départ pour avoir le temps de programmer les vaccinations. Enfin, pensez à renforcer les règles d'hygiène dans les pays peu développés (éviter les aliments crus, se laver les mains, préférer l'eau en bouteille...) pour diminuer les risques d'infection. Si vous voyagez en avion, demandez l'autorisation de conserver avec vous, en cabine, le médicament contenu dans un sac isotherme et qui sera remis à l'hôtesse. D'une manière générale, il est recommandé de maintenir le médicament à une température entre +2°C et +8°C lors de vos déplacements.

## Est-ce que je peux conduire pendant mon traitement ?

Sauf contre-indication de votre médecin, la conduite de votre véhicule est possible. Le médicament n'entraîne pas de troubles de la concentration et n'affecte pas l'aptitude à conduire.

## Vais-je être malade ?

Humira® a pour effet de diminuer vos défenses immunitaires et vous expose à un risque accru d'infection. Respectez les règles d'hygiène courante et signalez rapidement à votre médecin tout signe d'infection (fièvre de plus de 38°C, toux, diarrhées, perte de poids).

L'Andar remercie les docteurs Laure Gossec, Thao Pham, Sandrine Jousse-Joulin et Laurent Grange pour leur participation bénévole à la rédaction de cette notice.

