



.....

## L'auto-injection du méthotrexate

Simple et facile

Québec

## **L'auto-injection du méthotrexate : simple et facile**

Par Aline Morin, infirmière clinicienne, Clinique externe de rhumatologie, octobre 2007

Édition révisée

Chelgas Exilus, infirmière clinicienne, Clinique externe de rhumatologie, mars 2019

### **Remerciements**

Collaborateurs interdisciplinaires :

Isabelle D. Tremblay, pharmacienne

D<sup>r</sup> Sophie Ligier, rhumatologue

D<sup>r</sup> Michel Zummer, rhumatologue

Manon Bougie, infirmière clinicienne

Carine Lemyre, adjointe administrative

Marie-Ève Veilleux, patiente

Carole Scully, patiente

Alexandra Lambert, patiente

Lise Lafrance, patiente

### **Comité aviséur**

Jocelyne Roberge, conseillère clinicienne en soins infirmiers, CSSS de la Montagne

Johanne Rodrigue, infirmière, Clinique médicale rhumatologie Rive-Sud

Michelle Ouellet, infirmière, Institut de rhumatologie de Montréal

Isabelle D. Tremblay, pharmacienne, Hôpital Maisonneuve-Rosemont

### **Collaborateurs pour l'édition révisée**

D<sup>r</sup> Nicolas Richard, rhumatologue

D<sup>r</sup> Sandra Chartrand, rhumatologue

Merci aux personnes atteintes d'arthrite, qui nous enseignent le courage et la force de vivre dans l'adversité.

Nous remercions également Amélie Terreault et Myrto Nadeau pour la photo de la page couverture.

### **Editeur**

CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

5415, boul. de l'Assomption

Montréal (Québec) H1T 2M4

<https://ciussss-estmtl.gouv.qc.ca>

### **Dépôt légal**

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2019

ISBN 978-2-550-85730-3 (pdf)

Tous droits réservés. Il est strictement interdit de reproduire par quelque moyen que ce soit une partie quelconque de cet ouvrage sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

© CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, HMR, 2019

**CP-MED-067**



## Table des matières

|  |    |
|--|----|
| Introduction .....                                 | 1  |
| L'ABC du méthotrexate .....                        | 1  |
| Les effets secondaires et les précautions .....    | 4  |
| La compatibilité avec les autres médicaments ..... | 8  |
| L'entreposage et l'administration .....            | 9  |
| La technique d'auto-injection .....                | 11 |
| Évaluation .....                                   | 15 |
| Corrigé .....                                      | 16 |
| Pour en savoir plus .....                          | 17 |
| Annexe I .....                                     | 18 |
| Annexe II .....                                    | 19 |
| Annexe III .....                                   | 20 |
| Annexe IV .....                                    | 21 |



## Introduction

Ce document est un guide d'apprentissage conçu pour vous permettre de bien connaître votre nouveau médicament : le méthotrexate. Vous trouverez plusieurs sections explicatives afin de mieux comprendre l'utilité du méthotrexate, dont :

- ses avantages ;
- ses effets indésirables ;
- les précautions concernant son utilisation ;
- les étapes à suivre pour l'injection sous-cutanée (c'est-à-dire sous la peau) ;
- un aide-mémoire abrégé pour la technique d'injection (Annexe I) ainsi qu'un rappel des notions importantes (Annexe II).

Un test visant à évaluer vos connaissances fait aussi partie du document.



## L'ABC du méthotrexate

### À qui prescrit-on le méthotrexate ?

Le méthotrexate est utilisé fréquemment pour le traitement de différentes maladies auto-immunes<sup>1</sup> et pour certaines formes de cancer. Il est toutefois important de savoir qu'en ce qui concerne l'arthrite, il est donné à petite dose.

### Pourquoi utiliser le méthotrexate ?

Le docteur Andy Thompson, rhumatologue, explique que l'arthrite est ressentie comme une douleur brûlante dans les articulations. Il compare la maladie à un feu qui s'installe dans la cuisine. Si on le laisse flamber, le feu détruira la pièce et se propagera dans le reste de la maison.

<sup>1</sup>Maladie auto-immune : les individus atteints de maladies auto-immunes produisent des anticorps contre leurs propres tissus.

Le même phénomène se produit avec l'arthrite inflammatoire : si on la laisse évoluer, elle risque d'atteindre les os et le cartilage. Il est essentiel de traiter rapidement la maladie pour éviter que les articulations ne se détériorent.

Le méthotrexate pourrait être comparé à un pompier qui tente d'éteindre le feu et, tout comme dans un incendie, plus vite le pompier est sur place, moins grands seront les dommages.

Le méthotrexate est reconnu comme un efficace anti-rhumatismal modificateur de la maladie (ARMM)<sup>2</sup>. C'est le médicament le plus souvent utilisé pour traiter l'arthrite. Il est peu coûteux et son utilisation chaque semaine peut être un avantage pour certaines personnes. Toutefois, il a parfois besoin d'une équipe pour mieux contrôler l'arthrite. C'est pourquoi il est souvent utilisé en association avec d'autres médicaments.

## Qu'est-ce que le méthotrexate ?

Le méthotrexate est un médicament cytotoxique, c'est-à-dire qu'il peut être toxique pour certaines cellules du corps. Il change l'utilisation que fait le corps de l'acide folique, une vitamine nécessaire à la croissance des cellules.

Par conséquent, il favorise la diminution des cellules inflammatoires, ce qui a pour effet de réduire l'inflammation, la douleur et le gonflement des articulations causés par l'arthrite. Il est possible que d'autres mécanismes, pas encore bien compris, soient aussi favorables à l'efficacité du méthotrexate.

On utilise le méthotrexate à petite dose pour le traitement de l'arthrite.

Contrairement à ce que l'on peut parfois lire sur le méthotrexate, il ne s'agit pas d'un traitement de chimiothérapie à la dose utilisée pour votre arthrite.

Vous n'avez pas besoin de prendre de précautions particulières, pas besoin de laver la toilette ni de rester isolé de la famille lorsque vous prenez votre traitement.

<sup>2</sup>ARMM : les antirhumatismaux modificateurs de la maladie sont une classe de médicaments dont le but est d'atténuer l'inflammation et de prévenir les dommages articulaires. En conséquence, il y a une diminution des douleurs, ainsi que des gonflements et des raideurs articulaires.

## **À quelle fréquence se donne-t-on l'injection ?**

Le méthotrexate est un médicament administré une seule fois par semaine. Il vous suffit de choisir le jour de la semaine qui vous convient le mieux et de toujours conserver le même jour.

## **L'injection ou les comprimés ?**

Le méthotrexate donné en injection est mieux absorbé que lorsqu'on prend les comprimés par la bouche. Il devient ainsi plus facile d'atteindre la dose à laquelle vous répondez le mieux.

L'injection réduit certains inconforts gastro-intestinaux parfois causés par la prise des comprimés.

De plus, l'injection sous-cutanée se fait avec une petite aiguille, ce qui rend son utilisation simple et peu douloureuse.

## **Puis-je prendre des comprimés et l'injection de méthotrexate en même temps ?**

Non. Si votre médecin modifie la prise par la bouche du méthotrexate à la forme injectable, il est essentiel d'attendre une semaine avant de débuter les injections sous-cutanées et de cesser la prise des comprimés par la bouche. Vous pouvez donc conserver le même jour d'administration.

## **Quels sont les avantages du méthotrexate ?**

Il permet de :

- Réduire la douleur, le gonflement et les raideurs des articulations;
- Améliorer votre capacité à vaquer à vos activités quotidiennes;
- Retarder ou prévenir les dommages à long terme causés par l'arthrite;
- Améliorer le contrôle de la maladie et augmenter votre confort.

## **Puis-je m'injecter moi-même ?**

Oui, le méthotrexate s'injecte facilement par vous ou par un membre de votre famille si cela est nécessaire.

Il est fortement recommandé que la technique d'injection soit enseignée par un professionnel de la santé.

## **Quels sont les avantages de l'auto-injection ?**

Elle permet de :

- Diminuer vos visites au CLSC;
- D'avoir plus de contrôle et d'indépendance sur votre horaire et vos déplacements;
- Développer une certaine confiance en vos habiletés.

## **Le méthotrexate est-il rapidement efficace ?**

Le méthotrexate peut prendre de 8 à 12 semaines avant que vous en ressentiez les bienfaits. Il se pourrait que vous deviez attendre de 4 à 6 mois avant d'avoir l'effet maximal du médicament. Lors de l'arrêt du médicament, la perte de son effet sera graduelle et peut s'étendre jusqu'à 3 à 4 mois.

Selon votre réponse au médicament, il est possible que votre médecin ajuste la dose au cours du traitement.

## **Les effets secondaires et les précautions**

### **Qui ne devrait pas utiliser le méthotrexate ?**

- Les personnes qui ont déjà eu une allergie à ce médicament;
- Les femmes enceintes ou qui essaient de le devenir et celles qui allaitent;
- Les personnes qui ont une infection active ;
- Les personnes qui ont une maladie du foie, des reins ou des anomalies du sang.

Soyez assuré que votre rhumatologue a vérifié que votre condition de santé permettait la prise du méthotrexate avant de vous le prescrire.

Si vous croyez avoir omis de mentionner une condition de santé qui pourrait empêcher la prise du méthotrexate, n'hésitez pas à prévenir votre rhumatologue.

## **Quels sont les effets indésirables du méthotrexate ?**

La majorité des patients prenant le méthotrexate ne présentent pas d'effets secondaires. Les effets secondaires possibles du méthotrexate sont bien connus et habituellement faciles à gérer. De plus, comme on l'utilise à faible dose une fois par semaine, ses effets néfastes sont souvent de faible intensité. Si vous ressentez un inconfort, votre médecin vous aidera à le solutionner. Contactez-le au besoin.

Voici les effets secondaires les plus courants :

- Sensation d'inconfort physique et de fatigue pendant 12 à 24 heures après l'injection ;
- Perte d'appétit et parfois nausée dans les heures suivant la prise du médicament ;
- Inconfort abdominal, maux de tête ;
- Irritabilité.

Voici des effets secondaires plus rares :

- Ulcères dans la bouche ;
- Sensibilité accrue de la peau au soleil ;
- Légère perte de cheveux ;
- Diminution des globules blancs (ceux-ci agissent comme des soldats qui luttent contre les infections) ;
- Diminution des plaquettes sanguines (celles-ci jouent un rôle dans la coagulation du sang) ;
- Problèmes pulmonaires (une toux sèche, un souffle court ou de la fièvre qui nécessitent que vous contactiez rapidement votre rhumatologue).

N'oubliez pas que chaque personne est différente, vos symptômes ne seront pas les mêmes que quelqu'un d'autre.

## **Est-il vraiment nécessaire de faire des prises de sang toutes les 4 à 12 semaines ?**

Oui, les effets indésirables au niveau du foie, des globules blancs et des plaquettes sont la plupart du temps asymptomatiques. Ils sont réversibles s'ils sont détectés tôt, grâce à la prise de sang que vous ferez toutes les 4 à 12 semaines.

Il est donc essentiel de respecter la fréquence des prises de sang demandées par votre médecin. Ce suivi sanguin est obligatoire tant et aussi longtemps que vous recevez le méthotrexate. Un suivi régulier vous permet d'avoir un traitement sécuritaire.

Vous n'avez pas besoin d'être à jeun pour faire vos prises de sang sauf si votre médecin vous demande autrement. Cela vous permet donc d'aller faire vos prises de sang plus tard dans la journée. Renseignez-vous d'avance sur l'heure de fermeture du centre de prélèvement de votre CLSC ou de l'hôpital de votre quartier.

Pour une meilleure interprétation de vos résultats, votre rhumatologue peut vous recommander d'attendre 48 heures après votre dernière injection de méthotrexate avant de faire vos prises de sang.

## **À quoi sert l'acide folique ?**

Le méthotrexate modifie l'utilisation que fait le corps de l'acide folique, une vitamine nécessaire à la croissance des cellules.

La prise de comprimés d'acide folique permet de diminuer certains effets secondaires qui pourraient survenir durant votre traitement avec le méthotrexate.

C'est pourquoi votre médecin pourrait vous recommander un supplément d'acide folique. La dose dépendra de votre condition de santé et pourrait être augmentée en fonction de certains inconforts que vous pourriez ressentir ou des résultats du suivi de vos prises de sang.

## **Y a-t-il des précautions particulières avec la prise de méthotrexate ?**

- La consommation d'alcool pourrait augmenter les effets indésirables sur votre foie. Discutez-en avec votre médecin.
- Ce médicament augmente la sensibilité de votre peau au soleil. Il est recommandé d'éviter l'exposition directe au soleil et d'utiliser une crème solaire avec un facteur de protection solaire (FPS) de 30 ou plus lors de vos activités en plein air.
- Les femmes en âge d'avoir des enfants doivent utiliser une méthode contraceptive sûre et efficace durant le traitement au méthotrexate. Si vous planifiez une grossesse, discutez-en avec votre rhumatologue. Il/Elle vous indiquera le délai nécessaire entre l'arrêt du traitement et le moment où vous pourrez commencer à concevoir un enfant. Ce médicament peut entraîner des malformations congénitales et causer des fausses couches.
- Ne pas allaiter pendant votre traitement au méthotrexate.
- Si on vous prescrit un nouveau médicament, vérifiez avec votre pharmacien s'il y a une interaction avec le méthotrexate.

## **Quand dois-je cesser le méthotrexate ?**

Certaines situations nécessitent l'arrêt temporaire du médicament.

- Ulcères dans la bouche;
- Nausées sévères, vomissements ou diarrhées;
- Grippe avec fièvre;
- Infection sévère active pour laquelle vous devez prendre des antibiotiques;
- Si vous pensez être enceinte ou savez que vous êtes enceinte.

Contactez votre rhumatologue si vous devez cesser votre méthotrexate.

## **Puis-je cesser n'importe quand le méthotrexate ?**

Oui, votre traitement peut être cessé en tout temps. Toutefois, en cessant le méthotrexate, vous pourriez avoir une poussée d'arthrite. La prise régulière de la médication est importante pour le contrôle des symptômes à long terme. Il est préférable de discuter avec votre médecin avant l'arrêt de votre traitement.

# La compatibilité avec les autres médicaments

## Dois-je cesser les autres médicaments en débutant le méthotrexate ?

Vous devez continuer de prendre tous vos médicaments habituels, à moins d'avis contraire de la part de votre médecin. La prise de supplément de vitamine est également possible avec votre traitement. Plusieurs médicaments peuvent être prescrits par votre médecin en association avec le méthotrexate pour le traitement de l'arthrite dont :

- Les anti-inflammatoires (diclofenac (Voltaren®), naproxen (Naprosyn®), celecoxib (Celebrex®), etc.);
- L'acétaminophène (Tylénol®);
- La cortisone (Prednisone);
- Les autres anti-rhumatismaux (sulfazalazine (Salazopyrin®), l'hydroxychloroquine (Plaquenil®) et le leflunomide (Arava®)).

## Les agents biologiques sont-ils compatibles avec le méthotrexate ?

Oui, en débutant un de ces médicaments, vous devez continuer les injections de méthotrexate, à moins d'avis contraire de votre médecin.

Il existe maintenant sur le marché une panoplie de médicaments biologiques et ils ont tous été étudiés avec la prise du méthotrexate. Les médicaments biologiques les plus courants sont les suivants : l'Enbrel®, le Brenzys® l'Erelzi®, l'Humira®, le Rémicade®, l'Inflectra®, le Renflexis®, le Simponi®, le Cimzia®, l'Actemra®, le Kevzara®, l'Orencia®, le Rituxan®, le Cosentyx, le Taltz®, le Stelara® et l'Anakinra®.

Il existe aussi des nouvelles molécules se prenant par la bouche ayant des effets aussi puissants que les biologiques, pouvant aussi être pris avec le méthotrexate : le Xeljanz®, l'Olumiant® et le Renvoq®.

La combinaison du méthotrexate et de l'un de ces agents favorise un meilleur contrôle de la maladie et peut diminuer le risque de perdre l'effet anti-arthrite de certains agents biologiques. Discutez-en avec votre médecin.

## **Puis-je injecter le méthotrexate le même jour que l'injection d'un agent biologique ?**

Plusieurs personnes préfèrent s'injecter les deux médicaments le même jour. Toutefois, si donnés le même jour, injectez-les à deux sites différents. Par exemple : le méthotrexate dans la cuisse gauche et le médicament biologique dans la cuisse droite.

## **L'entreposage et l'administration**

### **Où puis-je me procurer le méthotrexate ?**

Le méthotrexate est disponible en seringue préremplie, emballée individuellement. Vous pouvez les commander dans toutes les pharmacies. Parfois, la dose nécessaire à votre traitement pourrait ne pas exister en seringue préremplie et devra donc être préparée par une pharmacie spécialisée (autre que votre pharmacie).

### **Entreposage et stabilité du produit**

- Le méthotrexate est limpide et jaune pâle.
- Il est livré en seringues prêtes à être utilisées, habituellement pour une période de 4 semaines (4 seringues).
- Chaque seringue porte une date de péremption du produit.
- Toujours laisser le médicament dans l'emballage pour le protéger de la lumière. Il se conserve à température ambiante. Éviter les températures excessives chaudes ou froides. Ne pas entreposer près du four ou dans la boîte à gants de votre automobile.
- Garder hors de la portée des enfants et des animaux de compagnie.
- Pour les voyages en avion, votre médecin pourra vous signer une lettre pour éviter les désagréments d'avoir à expliquer pourquoi vous avez en votre possession des seringues avec aiguilles (Annexe III).

## Quels sont les sites d'injections ?

Le tissu sous-cutané recouvre tout le corps. Cependant à cause des articulations, des nerfs et des vaisseaux sanguins, certaines régions ne sont pas favorables pour recevoir l'injection.

### Les zones plus facilement accessibles sont :

- Sur le ventre à 5 cm (2 pouces) du nombril (figure 1-A),
- Sur le devant de la cuisse, côté externe (figure 1-B),
- Sur la face externe du haut du bras si injecté par une autre personne (figure 1-C).



Figure 1-A: Sur le ventre à 5 cm (2 pouces) du nombril



Figure 1-B: Sur le devant de la cuisse côté externe



Figure 1-C: Côté externe du bras

Choisir un site où il n'y a pas de rougeur, d'inflammation, d'induration, de vaisseaux sanguins, de grain de beauté, de cicatrice et de démangeaison. Un bon éclairage vous aidera à choisir le meilleur site.

Tel qu'illustré sur la figure 2, il est recommandé de changer de site à chaque injection. Pour ce faire, nous vous suggérons de noter le site à chaque injection. L'Annexe IV comprend un outil qui vous servira d'aide-mémoire.

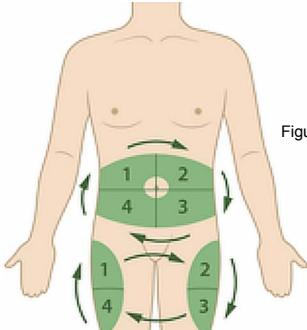


Figure 2

# La technique d'auto-injection

## Comment faire une auto-injection de méthotrexate ?

### Matériel requis :

- Seringue de méthotrexate ;
- Aiguille stérile. *Dans bien des cas, votre seringue de méthotrexate préremplie viendra avec une aiguille déjà préassemblée ;*
- Ouate ;
- Alcool ;
- Contenant à déchet cytotoxique (demandez-le à la pharmacie) ;
- Gants jetables si les injections sont faites par une autre personne (demandez à votre pharmacien des gants spéciaux pour ce type de médicament) ;



Figure 3

### Préparation à l'injection :

- Choisissez une surface de travail lisse, bien éclairée, comme une table ;
- Lavez la surface de travail à l'eau et au savon, puis asséchez. Vous pouvez également utiliser un piqué jetable à endos plastifié pour déposer le matériel et garder votre surface de travail propre ;
- Lavez vos mains ;
- Sortez tout le matériel requis (figure 3) ;
- Installez le matériel sur la surface propre ;
- Soyez accompagné, au besoin seulement, de la personne qui vous assiste. Évitez d'être en présence d'enfants ou de petits animaux ou de toute autre distraction ;
- Choisissez un site d'injection (figure 2) ;
- Lavez vos mains une deuxième fois.

## **Vous êtes prêt :**

- Installez-vous confortablement;
- Vérifiez la seringue\* :
  - votre nom ;
  - la dose ;
  - la date d'expiration ;
  - l'aspect de la solution (doit être limpide et jaune clair).

\*Si un des éléments n'est pas adéquat, contactez votre pharmacien.

- Nettoyez le site d'injection avec de l'alcool ou avec un savon doux et de l'eau.
- Attendez que la peau soit sèche avant d'injecter (environ 30 secondes);
- Ouvrez l'emballage de l'aiguille en la laissant dans son enveloppe. L'aiguille est stérile. Si elle touche quoi que ce soit, vous devez la changer. Votre pharmacien pourra vous en donner quelques-unes en surplus. Vous devez changer d'aiguille à chaque injection;
- Enlevez le capuchon de la seringue, puis vissez l'aiguille à la seringue et enlevez le capuchon protecteur de l'aiguille en tirant d'un mouvement sec. Il existe certains modèles de seringues dont l'aiguille est déjà ajustée;
- Avec votre main dominante, tenez la seringue comme un crayon et avec l'autre main, pincez la peau du site d'injection;
- Tenez la seringue à 2,5 cm (1 pouce) du site d'injection, à un angle de 90° (perpendiculaire) par rapport à la peau.
- Insérez doucement et jusqu'au bout l'aiguille dans le pli cutané, puis lâchez la peau tout en maintenant la seringue en place;
- D'une main, tenez la seringue pour lui assurer une stabilité et de l'autre, poussez doucement sur le piston. Il n'est pas nécessaire de tirer sur le piston avant de procéder à l'injection;
- Une fois le médicament injecté, comptez jusqu'à 5, puis retirez l'aiguille en retenant la peau avec un tampon d'ouate. Appuyez sur le site avec le tampon pendant trente secondes;
- Jetez la seringue et la ouate dans le contenant à déchets cytotoxiques. Ne remettez pas le capuchon de l'aiguille avant de jeter la seringue ;

- Si l'injection est donnée par une autre personne, celle-ci devra porter des gants sans poudre, spécialement conçus pour les médicaments cytotoxiques. Référez-vous à votre pharmacien pour savoir comment les obtenir;
- Évitez de surcharger le contenant à déchets cytotoxiques : rapportez-le à votre pharmacie lorsqu'il est plein aux trois quarts. Le pharmacien vous en remettra un autre et se chargera de la destruction sécuritaire des déchets. Vous ne devez pas jeter le contenant dans vos ordures ménagères ;
- Lavez-vous les mains et nettoyez votre surface de travail à l'eau et au savon ;
- Notez la date et le site d'injection.

Si le médicament se déverse accidentellement au sol ou sur la surface de travail, utilisez pour le nettoyage une solution d'eau de Javel : 70 mL d'eau de Javel (1/4 de tasse) pour environ 625 mL d'eau (2 1/2 tasses).

## Solutions aux inconforts liés à l'injection

Si vous touchez un petit vaisseau sanguin en injectant votre médicament, cela causera peut-être une légère ecchymose (bleu) au site d'injection, qui devrait disparaître en peu de temps.

Si vous avez souvent des bleus aux sites d'injection, installez-vous dans un endroit bien éclairé, afin de vous assurer de ne pas piquer dans un vaisseau sanguin et prenez l'habitude de faire une pression avec la ouate pendant 30 secondes, à la fin de l'injection.

Si l'odeur de l'alcool vous est désagréable, remplacez l'alcool par votre savon préféré. Très rarement, le méthotrexate peut causer une rougeur ou de l'irritation au site d'injection. Si c'est le cas, contactez votre médecin et il vous aidera à trouver une solution.

L'injection le soir, avant de se coucher, évite parfois de ressentir certains effets indésirables comme la nausée et la fatigue car ils se produisent durant la nuit.

Laissez fondre un cube de glace sur le site d'injection juste avant de vous donner le méthotrexate peut aider à diminuer l'inconfort de la piqûre.

Si vous vous sentez fatigué après votre injection, donnez-vous le méthotrexate un jour de la semaine où vous avez peu d'activités.

Si vous n'aimez pas vous piquer, vous êtes normal! Un individu sain aime rarement se faire mal, aussi minime soit la douleur causée par l'injection.

Nous vous suggérons d'associer la journée du méthotrexate à un évènement agréable, par exemple :

- Faire une soirée cinéma-maison et maïs soufflé ;
- Téléphoner à un être cher ;
- Planifier un projet intéressant pour la fin de semaine.

Vous êtes un membre actif de l'équipe de traitement de l'arthrite, nous vous en remercions. Rappelez-vous que l'auto-injection du méthotrexate a pour but d'améliorer votre qualité de vie.



## Évaluation

|     |  | Vrai | Faux |
|-----|--|------|------|
| 1.  | Je dois m'injecter toujours le même jour de la semaine.  |      |      |
| 2.  | La prise de sang est nécessaire pour que le traitement soit sécuritaire.                                     |      |      |
| 3.  | La prise de boisson alcoolisée régulière peut me causer des problèmes au niveau du foie.                     |      |      |
| 4.  | J'avise le médecin si j'ai des effets secondaires indésirables.  |      |      |
| 5.  | Je peux cesser les prises de sang toutes les quatre semaines, après deux ans de traitement.                  |      |      |
| 6.  | Je peux disposer des seringues utilisées dans la poubelle de ma cuisine.                                     |      |      |
| 7.  | Le méthotrexate se conserve loin des enfants et des animaux.   |      |      |
| 8.  | Je peux me piquer n'importe où sur la cuisse et sur le ventre à 5 cm (2 pouces) du nombril.                  |      |      |
| 9.  | Je dois aviser le médecin que je prends du méthotrexate chaque fois qu'il me prescrit un nouveau médicament. |      |      |
| 10. | Je peux utiliser toujours la même aiguille à chaque injection.   |      |      |
| 11. | L'injection en soirée diminue certains inconforts.   |      |      |
| 12. | Je dois porter des gants spéciaux pour m'injecter le méthotrexate.   |      |      |

Corrigé à la page suivante



## Corrigé

1. **Vrai :** Le méthotrexate est un médicament administré une seule fois par semaine. Il vous suffit de choisir le jour de la semaine qui vous convient le mieux et de toujours conserver le même jour.
2. **Vrai :** Les effets indésirables au niveau du foie, des globules blancs et des plaquettes sont rares et souvent asymptomatiques. Ils sont réversibles s'ils sont détectés tôt, grâce à la prise de sang que vous ferez toutes les 4 à 8 semaines.
3. **Vrai :** La consommation d'alcool pourrait augmenter les effets indésirables sur votre foie.
4. **Vrai :** Certaines situations nécessitent l'arrêt temporaire ou permanent du médicament et pour chacune d'entre elles, contactez votre médecin :
  - Ulcères dans la bouche ;
  - Nausées, vomissements ou diarrhées ;
  - Grippe avec fièvre ;
  - Infection sévère active ;
  - Maux de tête sévères ;
  - Difficulté respiratoires ;
  - Malaises importants 24 à 48 heures suivant la prise du méthotrexate.
5. **Faux :** Il est essentiel de respecter la fréquence des prises de sang demandées par votre médecin. Ce suivi sanguin est obligatoire tant et aussi longtemps que vous recevez le méthotrexate. Un suivi régulier vous permet d'avoir un traitement sécuritaire.
6. **Faux :** Votre pharmacie vous fournira sans frais un contenant à déchet cytotoxique, dans lequel vous disposerez de la seringue, de la ouate et des gants, si utilisés. Rapportez le contenant chez votre pharmacien quand il est plein aux 3/4.
7. **Vrai :** Garder hors de la portée des enfants et des animaux de compagnie.
8. **Faux :** Le tissu sous-cutané recouvre tout le corps. Cependant à cause des articulations, des nerfs et des vaisseaux sanguins, certaines régions ne sont pas favorables pour recevoir l'injection. Vous devez, vous injecter sur le devant de la cuisse, côté externe ou sur le ventre à 5 cm (2 pouces) du nombril.
9. **Vrai :** Il faut aviser chaque médecin qui me prescrit un nouveau médicament que je prends du méthotrexate, afin d'éviter les incompatibilités.
10. **Faux :** Vous devez utiliser une aiguille stérile à chaque injection.
11. **Vrai :** L'injection le soir, avant de se coucher, évite parfois de ressentir certains effets indésirables comme la nausée car ils se produisent durant la nuit.
12. **Faux :** Vous n'avez pas à porter de gants si vous vous injectez vous-même le produit. Toutefois, si le méthotrexate est injecté par une autre personne, celle-ci portera les gants suggérés par votre pharmacien.



## Pour en savoir plus

Alliance Canadienne des Arthritiques. (s.d.). Méthotrexade : conseils et astuces. Repéré à <http://arthritispatient.ca/tips-and-tricks-whentakingmethotrexate>

Centre hospitalier de l'Université de Montréal. (2019). Le MTX - Pour réduire les symptômes de maladies auto-immunes. Repéré à <https://www.chumontreal.qc.ca/fiche/methotrexate-pour-reduire-lessymptomes-de-maladies-auto-immunes>

RheumInfo. (s.d.) Apprenez à injecter : Injections sous-cutanées. Repéré à <https://rheuminfo.com/fr/vivre-avec-larthrite/apprenez-a-injecterinjectionssous-cutanees/>

RheumInfo. (s.d.). Méthotrexate.

Repéré à <https://rheuminfo.com/fr/medicaments/methotrexate/>

## Annexe I

### En bref

Technique d'injection du méthotrexate

1. Préparez le matériel requis :
  - Vérifiez la seringue de méthotrexate : nom, dose, date de péremption, aspect jaune limpide ;
  - Aiguille sous-cutanée ;
  - Tampon d'alcool et ouate ;
  - En cas de déversement, gardez à proximité une solution d'eau et d'eau de Javel.
2. Lavez-vous soigneusement les mains (si l'injection est donnée par une autre personne, elle doit porter des gants) ;
3. Choisissez le site d'injection et nettoyez-le ;
4. Fixez l'aiguille à la seringue, puis enlevez le capuchon de l'aiguille ;
5. Avec votre main dominante, tenez la seringue comme un crayon et avec l'autre main, pincez la peau ;
6. Tenez l'aiguille à 2,5 cm (1 pouce) au-dessus du pli cutané et insérez-la doucement dans la peau ;
7. D'une main, tenez la seringue et de l'autre poussez doucement sur le piston, afin d'injecter le méthotrexate ;
8. Faites une pression sur le site d'injection avec de la ouate pendant 30 secondes ;
9. Jetez la seringue et la ouate dans le contenant pour déchets cytotoxiques ;
10. Lavez-vous les mains, puis notez le site et la date de l'injection. Profitez-en pour vérifier la date de la prochaine prise de sang.



Sur le ventre à 5 cm (2 pouces)  
du nombril



Sur le devant de la cuisse côté  
externe



Côté externe du bras



## Annexe II

### En bref

- On prend le méthotrexate une seule fois par semaine.
- On fait les prises de sang aux 4 à 12 semaines ou selon les recommandations de votre médecin.
- On évite les boissons alcoolisées.
- On ne conçoit pas d'enfant lorsque l'on est sous traitement avec le méthotrexate et on ne doit pas allaiter.
- Il faut arrêter le traitement et contacter son médecin, en cas de toux sèche et d'essoufflement, de fièvre ou d'ulcère dans la bouche.
- Il faut aviser chaque médecin qui me prescrit un nouveau médicament que je prends du méthotrexate, afin d'éviter les incompatibilités.



## Annexe III

Exemple de lettre d'information médicale qui vous sera remise

*Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Est-de-  
l'Île-de-Montréal*

Québec

Date

Madame X Métho  
44, rue Notre-Dame  
Pohénégamook (Québec) G0L 4J0

**Objet : Madame X Métho, Information médicale,  
N° à la RAMQ : MÉTX 1601 0000**

Madame,  
Monsieur,

Madame Métho est suivie en rhumatologie à l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont à Montréal pour une polyarthrite rhumatoïde.

Pour contrôler sa maladie, Madame Métho doit s'injecter du méthotrexate par voie sous-cutanée une fois par semaine. Ceci l'oblige à se déplacer avec des seringues et des aiguilles.

Merci de votre compréhension.

Dr A. Untel  
Rhumatologue

AU/cl

## Annexe IV

## Aide-mémoire

## Exemple :

| INJECTION DU MÉTHOTREXATE |                      |                  |                     |                          |
|---------------------------|----------------------|------------------|---------------------|--------------------------|
| Date                      | Dose de méthotrexate | Site d'injection | Prise de sang       | Commentaires             |
| 26 septembre 2019         | 15 mg                | Cuisse droite    |                     |                          |
| 2 octobre 2019            |                      |                  | Prise de sang faite |                          |
| 3 octobre 2019            | 15 mg                | Abdomen droit    |                     |                          |
| 5 octobre 2019            |                      |                  |                     | Rendez-vous rhumatologue |
| 10 octobre 2019           | ↑ 17,5 mg            | Abdomen gauche   |                     |                          |

## **CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal**

---

### **Hôpital Maisonneuve-Rosemont**

5415, boul. de l'Assomption  
Montréal (Québec) H1T 2M4

📞 514 252-3400

🌐 <https://ciusss-estmtl.gouv.qc.ca>

D'autres publications et ressources d'intérêt sur la santé sont disponibles sur le site Internet du Centre d'information pour l'usager et ses proches (CIUP).

🌐 <https://biblio-hmr.ca/in/fr/ciup>

Tous droits réservés

© CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, HMR, 2019

**CP-MED-067**

---

ISBN 978-2-550-85730-3 (pdf)

*Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Est-de-  
l'Île-de-Montréal*

**Québec** 