

— MON PETIT GUIDE —

La cortisone, les points clés à retenir

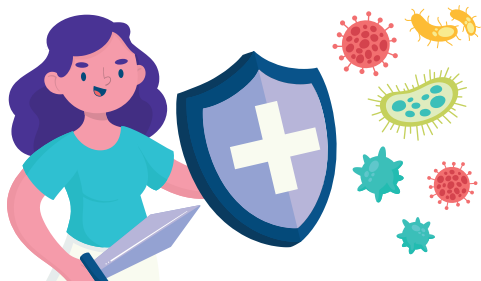
“ Les principales
précautions à connaître ”



Hôpital Européen
MARSEILLE | *L'humain au cœur de nos soins*

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.**

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



IMMUNITÉ

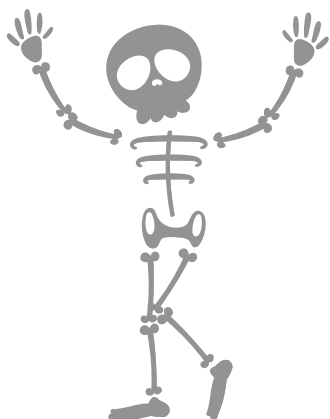
La cortisone fait baisser les défenses de l'organisme contre les infections. Un suivi régulier chez votre dentiste, un statut vaccinal à jour et le respect des gestes barrières sont essentiels.

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

MÉTABOLISME ET ALIMENTATION

La prise de poids sous cortisone n'est pas automatique. Cependant la sensation de faim et de satiété peut être modifiée. Afin de limiter une éventuelle prise de poids, il est essentiel de limiter les grignotages, avoir une alimentation équilibrée et pratiquer une activité physique régulière et adaptée. Un régime sans sel n'est cependant pas nécessaire.

Le traitement entraîne aussi une augmentation de la glycémie (taux de sucre dans le sang). 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.



MUSCLE ET OS

La cortisone entraîne 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 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 modérée de sucre limite 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. Le cortisol étant l'hormone de l'éveil et du stress, sa sécrétion naturelle a lieu à l'aube, il est donc primordial de prendre son traitement le matin tôt pour préserver ce rythme.



PHYSIOLOGIE

En cas d'arrêt brutal après plusieurs mois 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 respecter la décroissance progressive des posologies prescrites par votre médecin afin d'accompagner la reprise de la production de cortisol par l'organisme.

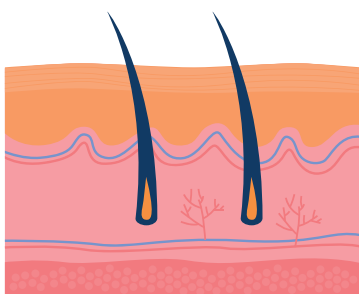
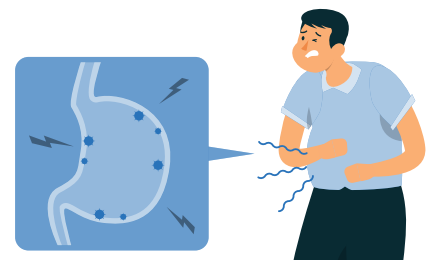
La cortisone peut aussi faire diminuer le taux de potassium dans le sang (kaliémie). Ce risque survient surtout chez les personnes déjà traitées par des médicaments qui diminuent la kaliémie (certains diurétiques) ou qui souffrent de maladies augmentant ce risque (maladies entraînant des diarrhées).

Un suivi de ces taux grâce aux bilans sanguins est donc essentiel.



TROUBLES DIGESTIFS

Les corticoïdes peuvent entraîner des brûlures d'estomac. Afin de limiter le risque d'ulcère, la prise lors du petit déjeuner est à privilégier. Cela ne justifie pas la prescription systématique de protecteurs gastriques mais la prise associée de cortisone et d'anti-inflammatoire majore grandement ce risque.



PEAU

Une fragilité de la peau, un retard de cicatrisation et des hématomes peuvent survenir sous corticoïdes. Le traitement peut aussi favoriser l'apparition de vergetures, d'acné, de rosacée ou une hyperpilosité chez certain patient.

LES POINTS ESSENTIELS



- 1** La majorité des effets secondaires sont réversibles dans les mois qui suivent l'arrêt du traitement.
- 2** Respecter toujours les doses prescrites et ne modifier pas votre traitement sans avis médical.
- 3** L'arrêt de la cortisone doit être progressif et encadrer : n'arrêtez jamais brutalement votre traitement.
- 4** Prenez l'avis d'un professionnel de santé avant toute prise d'autres médicaments.
- 5** Veillez à toujours informer les différents professionnels de santé rencontrés de votre prise de corticoïdes.
- 6** Pensez à vérifier votre statut vaccinal avec votre médecin.

N'hésitez pas à vous rapprocher des professionnels de l'éducation thérapeutique en cas de questions



Yamina HADDOUCHE : 04 13 427 547
Andreas ALKIVIADIS : 04 13 427 479



Equipe_en_Education_Therapeutique
@hopital-europeen.fr

Pour plus d'informations sur la corticothérapie, vous pouvez consulter :

- www.cortisone-info.fr
- www.fai2r.org/vie-quotidienne/corticotherapie

