

# Méthotrexate : conseils et astuces

## pour et par les patients

### Le méthotrexate est un médicament éprouvé

Le méthotrexate est utilisé pour traiter plusieurs maladies, dont la polyarthrite rhumatoïde, l'arthrite psoriasique et le psoriasis. À faibles doses, il est souvent l'un des premiers médicaments employés pour traiter l'arthrite. Il peut être pris seul ou en combinaison avec d'autres médicaments. Il peut également être pris, en toute sécurité, avec des anti-inflammatoires, des médicaments pour l'estomac et des antibiotiques, à l'exception du triméthoprim (et des antibiotiques contenant du sulfamide, comme le Septra et le Bactrim). Le méthotrexate ne devrait pas être utilisé pendant la grossesse. (Certains professionnels de la santé suggèrent d'attendre un à trois mois après avoir arrêté le méthotrexate avant de concevoir pour permettre au corps d'éliminer le médicament. Aucune naissance d'enfants avec des malformations congénitales liées au méthotrexate n'a été signalée lorsque la femme arrête de prendre ce médicament avant la conception.)



### Le méthotrexate agit lentement

Comme chaque personne est différente, le méthotrexate peut fonctionner différemment d'une personne à l'autre. Vous remarquerez peut-être que vos symptômes s'améliorent dès six semaines après le début de la prise du médicament, alors que quelqu'un d'autre pourrait attendre jusqu'à douze semaines avant de ressentir des effets positifs. Il est important de donner le temps au méthotrexate de fonctionner et de continuer de prendre le médicament même si vous n'obtenez pas de résultats immédiatement.



### Le méthotrexate a été bien étudié

Le méthotrexate a été étudié en profondeur. Nous connaissons autant les avantages du médicament que les effets secondaires auxquels s'attendre. Une récente étude a démontré que 44 % des personnes prenant du méthotrexate continuent de le faire, car ce médicament les aide à prendre en charge leur maladie.

### Conseils et astuces



Des personnes ajustent la prise de leur méthotrexate pour différentes raisons. Voici les plus citées et le pourcentage des réponses :

Événement important ou envie de boire de l'alcool	49 %
Horaire ou voyage	24 %
Gestion des effets secondaires	14 %
Maladie	7 %
Autres raisons	6 %

"N'ayez pas peur de parler des effets secondaires [à votre équipe soignante]!"



**IMPORTANT :** Lorsque vous songez à ajuster vos médicaments, assurez-vous d'en parler à votre médecin.

# Méthotrexate : conseils et astuces

## pour et par les patients

### Voici les trois principaux ajustements que font les personnes prenant du méthotrexate :

1. Prendre aussi de l'acide folique (76 %)
2. Prendre le méthotrexate le soir avant le coucher (43 %)
3. Prendre le méthotrexate le week-end (36 %)

"Prenez-le en soirée et buvez beaucoup d'eau, surtout le jour même et le lendemain."

Voici quelques autres options à considérer : prendre le méthotrexate sous forme d'injection plutôt qu'en comprimé, répartir les doses (c'est-à-dire prendre une partie de la dose de méthotrexate avant de se coucher, par exemple, et le reste le lendemain matin), prendre le méthotrexate avec un médicament anti-nausée, prendre du dextrométhorphan. D'autres options peuvent également vous convenir. Discutez-en avec votre médecin si vous pensez avoir besoin de faire des changements ou si vous sentez que ce que vous essayez actuellement ne fonctionne pas bien pour vous.

### Les aliments, alliés ou ennemis?

Certains patients ont essayé diverses combinaisons de nourriture avec leur méthotrexate. Quand on leur demande ce qui a fonctionné pour eux, voici ce qu'ils répondent :

OUI	NON
Protéines	Lait/lactose, viande rouge
Lait	Aliments acides, alcool
Glucides	Aliments épicés, gluten
	Aliments gras

"Prenez le méthotrexate le ventre plein."

### Alors, qu'est-ce qui vous convient?

C'est une très bonne question! Tout le monde est différent. Prendre le méthotrexate pourrait être facile pour vous et difficile pour quelqu'un d'autre. Le prendre le week-end pourrait vous convenir, mais pas à d'autres. Vous pourriez avoir trouvé le meilleur moment pour prendre le médicament, mais quand même avoir besoin de vous adapter pour un événement précis. Vous pouvez probablement essayer par vous-même quelques-unes des suggestions fournies ici, comme voir si certains aliments aident ou aggravent votre capacité à prendre le méthotrexate et ses effets. Toutefois, d'autres ajustements, comme apporter des modifications au dosage et au moment de la prise du médicament, devraient être discutés avec votre médecin.

"C'est tellement plus facile de prendre l'injection que les comprimés!"

"Prenez soin de vous en priorité."



**IMPORTANT :** Tout le monde est différent. Ce qui fonctionne pour vous peut ne pas fonctionner pour d'autres. Lorsqu'il est question d'un médicament, du moment de sa prise et de son dosage (y compris le fractionnement du dosage), assurez-vous d'en discuter avec votre médecin.

Les informations contenues dans ce document sont tirées d'un sondage mené par l'Alliance canadienne des arthritiques (mai 2017). Ces informations générales ont été revues par des experts médicaux spécialisés en rhumatologie. Veuillez consulter votre médecin pour toute question concernant votre situation spécifique.