

# Parcours

## bon usage anti-TNF $\alpha$



### Les points clés 4 : Vie quotidienne et anti-TNF $\alpha$

- La mise en route d'un traitement anti-TNF $\alpha$  ne doit aucunement venir modifier votre vie quotidienne. Les activités physiques, sportives, les loisirs et le régime alimentaire n'ont pas à être modifiés du fait de la prise d'un traitement anti-TNF $\alpha$ , mais nécessitent parfois des adaptations liées à la maladie inflammatoire elle-même.

Dans tous les cas, pour plus de renseignements, nous vous incitons à en discuter avec votre spécialiste.

- Tenir compte du risque infectieux dans sa vie quotidienne, c'est prendre des mesures de prévention par exemple en se lavant les mains régulièrement ou en portant des gants en bricolant ou en jardinant pour éviter les coupures. En effet, une plaie peut devenir une zone d'infection si elle n'est pas bien désinfectée.

- Vaccination :

Il est important d'être à jour dans vos vaccinations.

Les vaccins vivants (BCG, ROR (Rougeole, Oreillons, Rubéole), varicelle, fièvre jaune ou vaccin poliomyélite oral par exemple) sont contre-indiqués en cours de traitement et nécessitent d'en parler avec votre spécialiste.

En revanche, les vaccins inactivés peuvent être réalisés (grippe, hépatites A et B, PentaCoq (diphtérie, tétanos, poliomyélite, coqueluche, *hæmophilus influenzae*), méningocoque, pneumocoque, fièvre typhoïde, poliomyélite par voie injectable).

La vaccination annuelle contre la grippe est recommandée en cours de traitement.

- Une intervention chirurgicale, même dentaire, représente un risque infectieux (pose d'une prothèse, opération d'une cataracte, etc.)

Prévenez votre spécialiste et le chirurgien afin de programmer une date d'intervention et d'envisager la conduite à tenir par rapport au traitement.

- Voyages :

- Il est plus facile de planifier vos voyages ou vos vacances en fonction des dates de vos injections, notamment lorsque votre traitement se réalise à l'hôpital.
- En cas de voyage en France, si votre anti-TNF $\alpha$  est ambulatoire, il est souvent plus commode de le commander sur votre lieu de vacances pour éviter de le transporter. Dans ce cas, il suffit de prévenir le pharmacien de votre lieu d'arrivée, 48h à l'avance, pour qu'il puisse recevoir votre traitement.  
En cas de transport, le traitement doit être maintenu entre 2 et 8°C.
- En cas de voyage à l'étranger, il faut prévoir les quantités de traitement nécessaires et le matériel indispensable pour son transport, notamment pour les voyages en avion, avec votre spécialiste. En effet, les avions ne disposent pas tous d'un réfrigérateur. Les documents à avoir sur vous sont : une ordonnance (un duplicata) en anglais et un certificat en anglais attestant de votre maladie et de la nécessité de transporter des seringues en cabine et non en soute car le produit se congèlerait.
- Si la destination de voyage ne permet pas de bonnes conditions de conservation sur place (entre 2° et 8 °C), n'emportez pas de traitement anti-TNF $\alpha$  avec vous.
- Dans tous les cas, pour plus de renseignements, nous vous incitons à en discuter avec votre spécialiste.

- Désir grossesse :

La plupart des traitements de fond utilisés dans les maladies inflammatoires chroniques sont déconseillés, voire contre-indiqués pendant la grossesse et l'allaitement. Il en va de même avec les anti-TNF $\alpha$ .

C'est pourquoi votre spécialiste vous demandera d'avoir une méthode de contraception efficace (pilule contraceptive...) si vous êtes en âge de procréer.

Tout projet de grossesse devra être planifié avec votre spécialiste qui pourra adapter votre prise en charge médicale.