

Atelier

du

Médicament



3. ATELIER


Bien utiliser
ses corticoïdes
au quotidien



2h



6 - 10 participants



OBJECTIFS
GÉNÉRAUX
DE L'ATELIER

1. Reconnaître les médicaments contenant des corticoïdes et connaître leur mode d'action
2. Maîtriser l'auto-administration des traitements :
 - Quand et comment arrêter son traitement ?
 - L'importance du respect des doses et des horaires
 - Connaître les contre-indications majeures (associations médicamenteuses, situations particulières telles grossesse, diabète, co-morbidités, infections)
3. Reconnaître et gérer les effets indésirables visibles (exposition au soleil, signes d'infection, prise de poids...)
4. Adapter son alimentation : réduction de la consommation en sel, en graisses ou en sucre et augmentation de sa consommation de calcium

MESSAGES
CLÉS DES AINS

- Ne pas arrêter brutalement son traitement, ni modifier les doses de façon importante,
- Privilégier la prise des corticoïdes le matin
- Informer systématiquement les soignants sur les traitements pris afin d'éviter le surdosage
 - Surveiller les effets indésirables
- Adopter un régime alimentaire avec de faibles apports en sel et en sucres
 - Protéger sa peau du soleil et supplémentation en vitamine D
 - Hydrater sa peau tous les jours
 - Éviter les complications infectieuses :
Avertir son médecin en cas de fièvre ($> 38^{\circ}$), bien nettoyer ses plaies...

PRÉSENTATION DES PARTICIPANTS

10 min.

Interview croisée : les participants se mettent en binôme. Le binôme se présente mutuellement en se posant les 4 questions ci-dessous. Chaque personne présente ensuite son binôme au groupe.

- 1) **Votre nom**
- 2) **De quel rhumatisme êtes-vous atteint et depuis combien d'années ?**
- 3) **Quelle est votre expérience avec les corticoïdes (votre usage) ?**
- 4) **Vos attentes vis à vis de l'atelier**

L'animateur liste les réponses à la question 3) sur le paper board.

Définir rapidement ce qu'est un corticoïde.

Un corticoïde est un médicament qui mime l'action d'une hormone naturellement secrétée par le corps, le cortisol, qui possède notamment des propriétés anti-inflammatoires.

Interroger la salle : autres rôles du cortisol ? « hormone de l'énergie » ; maladies dans lesquelles est prescrite la cortisone ? depuis quand existe-t-elle ? se fonder sur l'expérience propre des participants.



Séquence 1 : LLES CROYANCES ET LES REPRÉSENTATIONS SUR LES CORTICOÏDES 30 min.

OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES

- Faire émerger les croyances et les représentations sur les corticoïdes
- Faire émerger l'ambivalence
- Faire émerger les peurs, les idées fausses



OUTIL : les cartes images

Images de paysages représentant différents lieux : une mine de charbon, le far west, la banlieue, un site de lancement spatial par ex. Kourou (Guyane), NYC, la Défense, une forêt, l'océan, le désert...

Les images sont disposées sur une table.

Question d'appel : « Pour vous, quelle image associez-vous à un corticoïde ? »

Une fois que les participants ont choisi une image, faire un tour de table afin que chacun puisse s'exprimer. Leur demander pourquoi ils ont choisi cette image.

Discussion avec le groupe.

OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES

- Mettre en évidence des points de vue, des avis différents, sur les corticoïdes
- Faire émerger les représentations sur les corticoïdes
- Faire émerger l'ambivalence
- Faire émerger les peurs, les idées fausses
- Faire émerger l'intérêt d'argumenter pour partager sa vision des choses
- Faire émerger le poids du groupe sur sa prise de décision

OUTIL le jeu de la ligne (répartition oui/non/ne sais pas et confrontation des raisons du choix). Liste des propositions à lire :

- Les corticoïdes sont les traitements les plus toxiques
- Les corticoïdes font grossir
- Les corticoïdes on sait quand on les commence mais pas quand on les arrêtera
- Les corticoïdes sont les plus efficaces contre la douleur
- Les corticoïdes ont un impact sur l'humeur
- Il faut modifier son alimentation lorsque l'on prend des corticoïdes

**Organisation de l'exercice :**

- Tout le monde debout, placé au milieu d'une pièce ;
- Expliquer que vous allez lire des affirmations et que chaque personne devra se positionner dans la pièce de façon « symbolique » à droite ou à gauche d'une ligne imaginaire qui traverse le milieu de la pièce. Par exemple à gauche « s'ils sont plutôt d'accord » avec l'affirmation, à droite « s'ils sont plutôt contre ». Ils peuvent rester au centre si ils sont ni pour, ni contre. Il s'agit d'affirmations que les patients entendent et vis-à-vis desquelles ils peuvent vous interpeller un jour ;
- Lire à haute voix chaque affirmation en demandant aux personnes de se positionner « plutôt d'accord » ou « plutôt pas d'accord » ;
- Demander à 2-3 personnes de chaque groupe la raison (une seule) pour laquelle ils se sont positionnés de telle sorte (toujours commencer par le groupe le plus réduit, changer de personne – si possible ! – d'une fois à l'autre) ;

NB : l'exercice reste oral : pas besoin d'écrire les arguments des uns et des autres : ne pas laisser le temps aux personnes de trop réfléchir pour rester dans la spontanéité ;

- Enchaîner sur l'affirmation suivante sans débat ;
- Echange sur les leçons de l'exercice : la facilité de se positionner illustre nos représentations. Quand on commence à raisonner, la prise de position est plus complexe. L'exercice illustre ainsi des choses « profondes » pas toujours raisonnées. D'où viennent ces représentations ?

Séquence 2 : RECONNAÎTRE LES CORTICOÏDES 30 min.

Remarque : cette séquence peut être rendue facultative car en général les malades les reconnaissent bien (le nom est évocateur, bien connu, et il existe peu de nom de spécialités en dehors de la prednisone/cortancyl)

OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES

- Participer à un débat d'opinion
- Identifier les connaissances des patients concernant leur traitement
- Adapter leur prise de traitement à partir de ces connaissances

2.1. ACTIVITÉ : tri de boîtes de médicaments

Consigne : classer les boîtes de médicaments en 3 catégories (chaque catégorie est représentée par un chevalet et une couleur) :

- les corticoïdes : rouge
- les antidouleurs (antalgiques, AINS) : bleu
- Les autres médicaments : orange

L'animateur distribue 6 boîtes à chaque participant et lui demande de les classer derrière les chevalets.

OU

Les participants se divisent en 3 groupes (3-4 participants par groupe). Chacun des groupes est responsable d'une catégorie de médicaments. Exemple : groupe 1 doit trouver les corticoïdes, groupe 2 doit trouver les autres anti-douleurs...

NB : Attention de ne pas répéter cet exercice de tri pour les 3 ateliers.

NB2 : On peut ajouter aux boîtes de médicaments des boîtes de crèmes corticoïdes pour application locale.

2.2. DISCUSSION

A l'issue du tri des boîtes, échanges avec les participants sur la classification qu'ils ont établie, étudier les avis discordants dans le groupe.



2.3. APPRENTISSAGE

Puis, leur proposer une technique destinée à comprendre les inscriptions sur les boîtes de médicaments (et notices) et ainsi leur permettre de reconnaître les antalgiques dans leur utilisation quotidienne.

OUTIL la carte d'identité du médicament :

- **Classe : nationalité** (anti-douleur, AINS, corticoïdes, antihypertenseurs...)
- **DCI (Dénomination commune Internationale) : nom de famille** – nom de la substance active, c'est-à-dire de la molécule
- **Marque : prénom** – La marque est toujours suivie par ®

Mise en application de la technique : donner une ou deux notices aux participants et les faire identifier la classe, la DCI et la marque.

EN OPTION :

Visionnage d'une diapo « observez la boîte du médicament », p.4 du document « Toujours lire la notice de votre médicament » (document – pas de n) de référence ANSM - à reporter dans les sources pour la feuille de route qui reprend les messages clés et les sources telles que : site ANSM – attention, changement de localisation de infos sur le médicament, ou utiliser la fonction « recherche » - site Eurêka santé et nouvelle base de données santé en construction actuellement).

Le schéma permet de reconnaître les zones de la boîte où se situent : les noms du médicament (cf infra), la date de péremption, le pictogramme de vigilance / d'exposition solaire, les conditions de délivrance – cadre de couleur – et les conditions de conservation du médicament.

Séquence 3 : **COMPRENDRE LES MODES D'ACTION DES CORTICOÏDES** 10 min.

3 schémas :

- 2 sur la production / action du cortisol naturel :
un le matin et un le soir (comprendre la différence jour/nuit)
- 1 sur l'action des corticoïdes et la réduction de la production naturelle des surrénales

OUTIL schéma A4 distribué aux participants et illustrant le mode d'action des corticoïdes. Cette illustration permet en plus d'expliquer le mode d'action (schéma du corps et flèches vers les différentes propriétés du cortisol), de faire écho au respect des horaires de prise (horloge ou coq), à l'arrêt du traitement...



OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES

- Connaître les effets indésirables des corticoïdes
- Connaître les précautions à prendre

4.1. GESTION DES EFFETS INDÉSIRABLES SUR LA BASE D'UNE NOTICE OU DE LA BASE DE DONNEES PUBLIQUES DU MEDICAMENT

- Reprendre les effets indésirables évoqués lors de la séquence 1 et les compléter avec le groupe
- Demander au groupe de lister les solutions pour diminuer ces effets indésirables
- Demander au groupe la conduite à tenir pour éviter les complications graves

4.2 LES CHANGEMENTS À APPORTER DANS SON MODE DE VIE

- au plan alimentaire (demander des propositions au groupe, les lister sur paper-board) ex. bannir les aliments les plus salés et gras comme chips, apéritifs...
- conserver autant que possible une activité physique...

Aborder le sujet de l'auto-signallement des effets indésirables à l'ANSM – Distribution du formulaire de déclaration des effets indésirables de l'ANSM + le guide de remplissage du formulaire (qu'on peut adapter)

4.3. JEUX DE RÔLES

Activité : mise en situation (jeu de rôle) avec utilisation de cartes de Barrows

Situations :

1) Nous sommes samedi soir, il est 18h et je n'ai plus corticoïdes. Qu'est-ce que je fais ?

- je vais à la pharmacie demander qu'elle me dépanne pour le week-end
- j'appelle SOS médecins
- j'arrête mes traitements et en attendant d'aller chez le médecin lundi
- je remplace le corticoïde par du paracétamol

A partir d'un cas joué par des participants volontaires, échanger sur la décision à prendre par le patient : peut-il arrêter son traitement ? Si oui, comment doit-il s'y prendre ?



2) Je pars en croisière sur le voilier d'amis, que dois-je mettre dans ma valise et préparer pour le pique nique ?

Faire des images (ou juste écrire) avec différents objets

- casquette
- T-shirt à manches courtes
- T-shirt à manches longues
- Short
- Crème solaire
- Crème hydratante
- Paquets de biscuit
- Barres énergétiques
- Boîte de conserve
- L'eau minérale (riche en sel)
- Charcuterie
- Fromages
- (...)

3) Pour traiter une crise inflammatoire, mon médecin m'a prescrit des corticoïdes et maintenant je me sens mieux.

- j'arrête le traitement du jour au lendemain
- je diminue progressivement les doses chaque jour
- je prends mes corticoïdes un jour sur deux pendant quelques jours.



SYNTHÈSE

10 min.

A la fin de l'atelier, reprendre avec les participants les messages clés à retenir. Les messages auront été énoncés au fil de l'atelier et pris en note par l'animateur (tableau dédié à prévoir). **Si certains messages clés n'ont pas été cités par les participants, l'animateur, avec l'accord du groupe, complète la liste. Distribuer les messages clés aux participants.**

Tour de table final pour savoir ce que les participants vont changer dans leur quotidien à la suite de l'atelier.

DOCUMENTS À REMETTRE AUX PARTICIPANTS :

- carte d'identité/passeport des médicaments
- schémas sur le mode d'action
- les messages clés



LIENS UTILES

www.medicaments.gouv.fr
<http://ansm.sante.fr/>
www.ameli.fr
www.eurekasante.fr
www.aflar.org
www.rhumatismes.net

Travaux issus du groupe d'experts : L Carton (1); L Grange (2); J Giraud (3); DR Bertholon (4); P Claudepierre (5); L Gossec (6); JN Dachicourt (7);

(1) Vice Présidente, Aflar, Paris; (2) Président, Aflar, Paris; (3) Associations de Patients, Empatient, Paris; (4) Directeur, Empatient, Paris; (5) Service de Rhumatologie, C.H.U. Henri Mondor, Créteil; (6) Service de Rhumatologie, C.H.U Pitié-Salpêtrière, Paris; (7) Directeur, Aflar, Paris.

Les ateliers du médicament de l'AFLAR ont été lauréat de l'appel à projet 2012 et ont reçu un soutien financier de l'ANSM.

Retrouvez tous les outils de ces ateliers et la vidéo d'animation sur le site :
<http://www.ateliersdumedicament.org>

Avec le soutien de :

ansm

Agence nationale de sécurité du médicament
et des produits de santé