











Souvent, la dose est augmentée sur plusieurs jours jusqu'à ce que vous alliez mieux, puis réduite sur 2-3 jours pour revenir à la posologie habituelle.

Une maladie très grave nécessite des doses de cortisol encore plus fortes (jusqu'à 200 mg par jour). Celui-ci doit alors être directement administré par voie intraveineuse. La solution d'hydrocortisone disponible en Suisse s'appelle Solu-Cortef®. Posologie: 50 mg toutes les 6 heures ou 200 mg en perfusion continue sur 24 heures.

Si une opération est prévue, vous devez absolument en discuter avec le médecin qui vous suit sur le plan hormonal afin de discuter avec lui l'augmentation du dosage. Il est aussi très important de vous assurer que le chirurgien et l'anesthésiste sont au courant de cette adaptation et ne laissez personne en aucun cas vous convaincre de changer la posologie.

Si vous avez des nausées, des vomissements et de la diarrhée, cela peut être le signe que votre corps n'assimile pas les comprimés d'hydrocortisone que vous prenez. Si vous éprouvez ces troubles pendant une longue période, ou si vous vous sentez très malade, vous devez absolument consulter votre médecin ou vous rendre à l'hôpital pour recevoir une perfusion de cortisol.

Une situation de stress peut très vite mener à un manque en cortisol. C'est pourquoi vous devez toujours avoir une dose d'urgence sur vous, sous forme de comprimés d'hydrocortisone. Retenez ce principe: dans le traitement substitutif par hydrocortisone, un surdosage est moins dangereux qu'un sous-dosage.

En cas d'urgence, au lieu d'une perfusion, l'hydrocortisone (Solu-Cortef®) peut aussi être administrée en intramusculaire (injection de 100 mg dans le muscle de la cuisse ou du haut du bras) ou en sous-cutané (sous la peau). Vous ou l'un de vos proches peuvent apprendre comment administrer le Solu-Cortef® de façon intramusculaire ou sous-cutanée. Et lorsque vous voyagez, ayez toujours sur vous une ampoule de Solu-Cortef Act-O-Vial à 100 mg, une seringue et des canules d'aspiration et d'injection.

Pour votre sécurité, vous devriez toujours porter également une carte d'urgence avec les informations sur votre maladie et son traitement. Vous en trouverez une dans cette brochure. Utile par exemple si vous perdez connaissance, cette carte peut donner de précieuses informations au personnel médical et même vous sauver la vie.

Si l'insuffisance surrénale est due à une maladie auto-immune, il faut éventuellement s'attendre à ce que d'autres maladies auto-immunes se déclarent. Certains contrôles réguliers sont donc nécessaires, comme ceux de la fonction thyroïdienne et du taux de vitamine B12. En outre, un apport suffisant en calcium et en vitamine D est indispensable, et une alimentation saine et équilibrée essentielle pour maintenir un poids normal.

## IMPORTANT MEDICAL INFO



**This patient needs daily replacement therapy with Cortisol.**

In case of serious illness, trauma, vomiting or diarrhea, hydrocortisone 100 mg iv/im and iv saline infusion should be administered **WITHOUT DELAY.**

\_\_\_\_\_  
Name

\_\_\_\_\_  
Personnumber/Date of birth

*European Society of Endocrinology*

# Situations particulières



## Grossesse

Le cortisol doit être pris durant toute la grossesse. Durant la 2e moitié de celle-ci, il faut généralement augmenter la dose. Mais pour cela, vous devez consulter votre médecin traitant (endocrinologue ou gynécologue). En cas de maladie pendant la grossesse, ou en cas d'opération (p. ex. césarienne), la dose sera augmentée, comme pour les femmes non enceintes. Le cortisol ne pouvant pas traverser le placenta, sa prise ne présente aucun danger pour l'enfant. Pendant la période d'allaitement, il faut prendre la dose habituelle. Même si le cortisol passe dans le lait maternel, il n'y a aucun risque pour le bébé.



## Travail en équipes

Si vous commencez à travailler le midi ou l'après-midi, vous prendrez le cortisol aux heures habituelles. Si vous vous levez plus tard que d'habitude, la dose matinale doit être prise au réveil et la 2e six heures plus tard (p. ex. 10h30 et 16h30). En cas de travail de nuit, vous pouvez suivre le schéma habituel (dose du matin au réveil et 2e dose six heures plus tard), si cela ne dure pas plus de 5 à 7 jours. Si la période de travail de nuit dure plus qu'une semaine, il faut demander conseil à votre médecin.

## Informations médicales importantes



### **Ce patient nécessite un traitement quotidien de substitution du cortisol.**

En cas de malaise grave, de vomissements ou de diarrhée, il doit immédiatement recevoir une perfusion d'hydrocortisone 100 mg i.v./ i.m. et de solution saline i.v.

\_\_\_\_\_  
**Nom**

\_\_\_\_\_  
Numéro AVS / date de naissance

*European Society of Endocrinology*

# Situations particulières

## Voyages



Pour un long voyage, on recommande de doubler la dose le jour du départ. Sur un vol long-courrier, la prise de la double dose doit avoir lieu à l'heure locale du lieu de départ (à 8h ou au lever, et à 14h). À l'arrivée, la prise se fera comme d'habitude, mais à l'heure locale du lieu d'atterrissage. Un décalage de quelques heures est sans conséquences. Pour les voyages très longs, ou en cas d'incertitude, faites-vous expliquer à l'avance la marche à suivre par votre médecin traitant. Les longs trajets en bus, train ou bateau n'ont pas d'incidence sur votre prise d'hydrocortisone. Si vous prévoyez un long voyage assorti d'une activité physique accrue (p. ex. un trek), vous devez en parler à votre médecin. On trouve de l'hydrocortisone dans tous les pays. Mais il vaut mieux en avoir toujours suffisamment sur soi (éventuellement répartie entre les bagages à main et les autres bagages). Pour certaines destinations, il est également recommandé d'emporter une préparation pour solution injectable (par voie veineuse, intramusculaire ou sous-cutanée) comme le Solu-Cortef®.

## Oubli d'une prise

Si vous vous rendez compte un jour que vous avez exceptionnellement oublié de prendre votre médicament durant toute la journée précédente, ne prenez que la dose habituelle. Si vous réalisez un jour à midi que vous avez oublié la dose du matin, vous pouvez prendre toute la dose de la journée, c'est-à-dire celle du matin et celle de l'après-midi, en une seule fois. Si vous remarquez un soir que vous avez oublié la dose du matin et celle de l'après-midi, vous pouvez tout prendre en même temps le soir.

## Sport

Les jours où vous pratiquez des sports comme le fitness, la natation, le jogging ou la marche nordique plus de 30 minutes, il faut augmenter la dose (de 1,5 à 2 fois). Si vous faites de la compétition sportive ou n'importe quel sport intensif (marathon, course d'endurance, sport de combat, tennis, squash...), vous devez vous faire conseiller par votre médecin.

## Prise d'autres médicaments en même temps que le cortisol

En principe, suivre un autre traitement simultanément ne pose pas de problème. Cependant, certains médicaments (p. ex. contre la tuberculose, les anticoagulants, les antiépileptiques, injections d'antalgiques dans les articulations ou les muscles) peuvent avoir une influence sur votre traitement à l'hydrocortisone. Parlez-en avec votre médecin. Si vous prenez occasionnellement un comprimé contre la douleur ou les aigreurs d'estomac, cela n'a aucun effet sur votre prise d'hydrocortisone.



# Situations particulières

## Alcool

Une consommation modérée d'alcool n'a aucune influence sur la prise d'hydrocortisone ni sur son efficacité. Vous n'avez donc pas besoin de prendre de mesures particulières.

## Glossaire

Cortisol (hydrocortisone)	Hormone stéroïde appartenant à la classe des glucocorticoïdes, sécrétée par les glandes surrénales sous la dépendance de l'ACTH. Le cortisol est une hormone du stress. Il joue un rôle important dans la régulation de certains processus métaboliques. Il est utilisé comme médicament pour supprimer le système immunitaire et réduire les processus inflammatoires.
ACTH	Hormone produite par l'hypophyse. Elle stimule la sécrétion de cortisol et sa libération dans le sang par les glandes surrénales.
Hypophyse	Importante glande endocrine (qui produit des hormones). Véritable centre de coordination du système hormonal, elle contrôle d'autres glandes endocrines (thyroïde, surrénales, ovaires, testicules).
Aldostérone	Hormone stéroïde faisant partie des minéralocorticoïdes. Produite par les surrénales, elle régule le taux de sels minéraux dans l'organisme.
Sulfate de déhydroépiandrosterone (DHEA)	Hormone sexuelle mâle sécrétée par les surrénales.
Maladie d'Addison	Maladie nommée d'après le médecin anglais Thomas Addison, qui fut le premier à la décrire. Elle est due à une insuffisance des glandes surrénales. À l'époque, la tuberculose était la première cause d'insuffisance surrénalienne.
Hormones du stress	Hormones produites en grande quantité par l'organisme lors d'un stress important (p. ex. maladie grave avec forte fièvre) et qui ont pour effet de contribuer à réduire ce stress. Les plus importantes sont le cortisol et l'adrénaline, tous deux sécrétés par les glandes surrénales.
Hormones stéroïdes	Hormones ayant la même structure chimique de base que le cholestérol.
Crise addisonienne	Maladie grave due à un déficit en cortisol pendant une situation de stress. Chute de tension, faiblesse et nausées sont des symptômes typiques. Sans traitement, la crise peut provoquer un choc circulatoire et être fatale.
Endocrinologue	Médecin spécialiste des maladies hormonales



SANOFI DIABETES 



ACCU-CHEK®



AstraZeneca 



 NOVARTIS  
PHARMACEUTICALS

janssen   
PHARMACEUTICAL COMPANIES  
of Johnson & Johnson

©SSED mai 2015

SSED - SGED • Rütistrasse 3a • CH-5400 Baden  
Tél. 056 200 17 50 • office@sgedssed.ch