

## Les points clés 4 : Vie quotidienne et anti-TNFα

- La mise en route d'un traitement anti-TNFα 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-TNFα, 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.
  - En cas de voyage en France, si votre traitement par anti-TNFα est ambulatoire, il est souvent plus facile 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, au moins 48h à l'avance, pour qu'il puisse recevoir votre traitement.
  - En cas de voyage à l'étranger, il est recommandé de prévoir avec votre spécialiste les quantités de traitement nécessaires pour la durée de votre séjour, le matériel indispensable pour son transport ainsi que pour l'élimination des déchets de soins.
  - En cas de voyage en avion, les seringues, les stylos d'injection et les médicaments sont autorisés en cabine en quantités nécessaires pour le séjour. Il vous faut :
    - avoir à portée de main une ordonnance et un certificat à votre nom attestant de votre maladie et de la nécessité de transporter des dispositifs d'administration avec aiguille en cabine. Ces deux documents doivent être rédigés en anglais lors d'un déplacement à l'étranger)
    - prévoir le matériel indispensable pour son transport et pour l'élimination des déchets de soins.
  - Si la destination de voyage ne présente pas de conditions optimales de conservation sur place (entre 2° et 8°) de votre traitement anti-TNFα, ne l'emportez pas avec vous.
  - Dans tous les cas, pour plus de renseignements, nous vous incitons à en discuter avec votre spécialiste.
- Désir grossesse :  
Les anti-TNFα sont déconseillés pendant la grossesse et l'allaitement.  
C'est pourquoi votre spécialiste vous demandera d'avoir une méthode de contraception efficace (pilule contraceptive...) si vous êtes en âge de procréer pendant toute la durée de votre traitement et quelques temps après l'arrêt de votre traitement.  
Tout projet de grossesse devra être planifié avec votre spécialiste qui pourra adapter votre prise en charge médicale.