

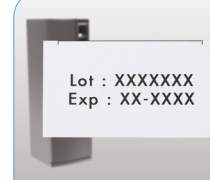
## APPRENTISSAGE DE L'AUTO-INJECTION<sup>2</sup>



Sortez HUMIRA<sup>®</sup> du réfrigérateur.  
Laissez HUMIRA<sup>®</sup> à température ambiante pendant **15 à 30 minutes** avant l'injection.

- ❗ **Ne pas** enlever le capuchon de l'aiguille jusqu'à ce que HUMIRA<sup>®</sup> soit à température ambiante.
- ❗ **Ne pas** réchauffer HUMIRA<sup>®</sup> par un autre moyen. Par exemple, **ne pas** le réchauffer au micro-ondes ou dans l'eau chaude.

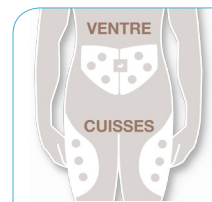
1



Vérifiez la date de péremption (EXP).  
❗ **Ne pas** utiliser la seringue préremplie si la date (EXP) est dépassée.

Posez le matériel sur une surface plane et propre :  
- 1 seringue préremplie à usage unique.  
- 1 tampon d'alcool.  
Lavez et séchez vos mains.

2



Choisissez un site d'injection :  
- sur le devant de vos cuisses  
- ou votre ventre (abdomen) à au moins 5 cm de votre nombril  
- à au moins 3 cm de votre dernier site d'injection.

Nettoyez le site d'injection avec le tampon d'alcool en faisant un mouvement circulaire.

- ❗ **Ne pas** injecter à travers les vêtements.
- ❗ **Ne pas** injecter dans une peau douloureuse, meurtrie, rouge, dure, griffée, avec des vergetures, ou au niveau de plaques de psoriasis.

3



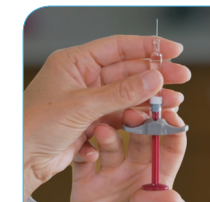
Tenez la seringue préremplie dans une main. Vérifiez le liquide dans la seringue préremplie.  
❗ Assurez-vous que la solution est limpide et incolore.

- ❗ **Ne pas** utiliser la seringue préremplie si le liquide est trouble ou avec des particules.

❗ **Ne pas** utiliser la seringue préremplie si elle est tombée ou a été écrasée.  
Retirez doucement le capuchon de l'aiguille avec l'autre main. Jetez le capuchon de l'aiguille. Ne pas remettre le capuchon.

- ❗ **Ne pas** toucher l'aiguille avec vos doigts et ne pas laisser l'aiguille toucher quoi que ce soit.

4



Tenez la seringue préremplie avec l'aiguille vers le haut.  
Tenez la seringue préremplie à hauteur des yeux avec une main afin que vous puissiez voir l'air dans la seringue préremplie

Poussez lentement le piston pour chasser l'air à travers l'aiguille. Il est normal de voir une goutte de liquide au bout de l'aiguille

5



Tenez le corps de la seringue préremplie d'une main entre votre pouce et votre index, comme un stylo.

Pincez la peau du site d'injection avec votre autre main pour faire un pli et tenez-le fermement.

6



Insérez l'aiguille jusqu'au bout dans la peau selon un angle d'environ 45 degrés avec un mouvement rapide.

Une fois l'aiguille insérée, relâchez la peau.  
Poussez doucement le piston jusqu'à ce que tout le liquide soit injecté et que la seringue préremplie soit vide.

7



Quand l'injection est terminée, retirez doucement l'aiguille de votre peau en gardant toujours la seringue préremplie avec le même angle d'inclinaison.

Après avoir terminé l'injection, placez une boule de coton ou une compresse sur la peau au niveau du site d'injection.  
❗ **Ne pas** frotter.  
❗ Un léger saignement au site d'injection est normal.

8



Jetez la seringue préremplie utilisée dans un collecteur de déchets comme indiqué par votre médecin, infirmier/ère ou pharmacien.

- ❗ **Ne jamais** remettre le capuchon sur l'aiguille.

- ❗ **Ne pas** recycler ou jeter la seringue préremplie dans les ordures ménagères.
- ❗ Gardez **toujours** la seringue préremplie et le collecteur de déchets hors de la vue et de la portée des enfants.  
Le capuchon de protection de l'aiguille, le tampon d'alcool, la boule de coton ou compresse, le blister et l'emballage peuvent être jetés avec vos ordures ménagères.

9

## INFOS PRATIQUES



Flashez ce code ou consultez [www.abbvie.fr](http://www.abbvie.fr) pour accéder à la vidéo d'apprentissage de l'auto-injection.



## SOLUTION INJECTABLE PAR VOIE SOUS-CUTANÉE

HUMIRA<sup>®</sup>  
80 mg



 **HUMIRA**  
adalimumab

## MODALITÉS D'UTILISATION

Les instructions suivantes expliquent comment injecter HUMIRA® en injection sous-cutanée avec la seringue préremplie.

**Veillez lire attentivement l'intégralité de ce guide ainsi que la notice du médicament, avant l'injection.**

**RÉALISEZ VOUS-MÊME VOTRE INJECTION à l'aide de ce guide**

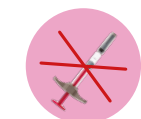
## MODALITÉS D'UTILISATION

**Votre médecin, votre infirmière ou votre pharmacien** vous indiquera comment effectuer vous-même l'injection.



**Ne faites pas l'auto-injection si vous n'êtes pas sûr d'avoir compris la méthode de préparation et d'injection d'HUMIRA®.**

**Après un entraînement approprié**, vous pourrez faire l'injection vous-même ou la faire faire par une autre personne, par exemple : un membre de votre famille ou un(e) ami(e).



**Ne pas utiliser la seringue préremplie et appeler votre médecin ou votre pharmacien si :**

- la solution est trouble, jaunie, ou contient des flocons ou des particules
- la date d'expiration (EXP) est dépassée
- le liquide a été congelé ou a séjourné au soleil
- la seringue préremplie est tombée ou a été écrasée.



**Chaque seringue préremplie est utilisée pour une seule injection.**



**N'enlever le capuchon de l'aiguille que juste avant l'injection**

**Gardez HUMIRA® hors de la vue et de la portée des enfants.**

## COLLECTE ET ÉLIMINATION DU MATÉRIEL D'INJECTION USAGÉ<sup>1</sup>

### Où et comment obtenir ces collecteurs de seringues ?

Les collecteurs de déchets de seringues vous sont fournis gratuitement par votre pharmacien sur présentation de votre ordonnance. Ce sont des boîtes jaunes et vertes qui doivent porter la marque NF, le pictogramme déchet médical et le numéro vert : **0805 69 35 36**. Les seringues usagées font partie des DASRI (Déchets d'Activités de Soins à Risques Infectieux).

### Comment utiliser et où ranger le collecteur de seringues ?

Le collecteur peut être rempli de seringues jusqu'au trait supérieur qui apparaît sur la boîte. Pour son rangement, choisissez un endroit pratique pour vous et hors de la portée des enfants.



### Que dois-je faire une fois que le collecteur est plein ?

Fermez-le hermétiquement (fermeture définitive) et déposez-le dans un des points de collecte prévu à cet effet. La filière de collecte et d'élimination des DASRI comprend des bornes de collecte dans certaines déchetteries ou certains établissements de santé, des officines, des laboratoires de biologie médicale et des pharmacies à usage intérieur.

### Comment trouver le point de collecte le plus proche de chez moi ?

Pour connaître les points de collecte les plus proches, renseignez-vous auprès de votre pharmacien/médecin, ou de votre mairie, sur le site internet : <https://www.dastri.fr/nous-collectons/> ou au numéro vert : **0805 69 35 36**.

## INFOS PRATIQUES

Pour une information plus détaillée, vous pouvez consulter la notice du médicament ou appeler le service d'information médicale ou scientifique :

**N° Vert 0800 001 289**  
APPEL GRATUIT

## RÉFÉRENCES

- 1 • DASTRI - Disponible à l'adresse <https://www.dastri.fr/> (consulté le 10/11/2021).
- 2 • Notice HUMIRA® 80 mg, solution injectable en seringue préremplie.

## GUIDE DE L'AUTO-INJECTION

**HUMIRA®**  
80 mg

SOLUTION INJECTABLE PAR VOIE SOUS-CUTANÉE

Solution injectable en seringue préremplie

À USAGE UNIQUE

abbvie

 **HUMIRA®**  
adalimumab