

RESPIRER FACILEMENT

MÉDICAMENTS

Suivre l'ordonnance/Utiliser de la manière prescrite



Asthma.ca^{MD}
Asthme Canada

La série de livrets d'information Respirer facilement a été conçue pour offrir aux Canadiens des renseignements exacts et à jour sur la prise en charge de l'asthme. Le présent livret a été rédigé et examiné par des experts du traitement de l'asthme et des éducateurs certifiés dans le domaine de l'asthme/la santé respiratoire. L'auteur, les examinateurs et les commanditaires vous encouragent à discuter de l'information ici contenue avec votre médecin, votre pharmacien, votre éducateur dans le domaine de l'asthme et vos autres professionnels de la santé.

L'information présentée dans ce livret ne saurait remplacer l'opinion ou le traitement d'un expert de la profession médicale; elle vise à fournir des renseignements fiables de nature à vous aider à prendre en charge votre maladie. Comme chaque individu est unique, un médecin doit diagnostiquer les maladies et superviser les traitements selon chaque problème de santé distinct.

Remerciements

Asthme Canada aimerait remercier les nombreuses personnes et les organismes qui ont contribué à la réalisation du présent livret. Nous remercions particulièrement tous les partenaires et bénévoles qui ont rendu ce projet possible.

Asthme Canada aimerait remercier pour leur soutien financier GlaxoSmithKline Canada, Hoffmann-La Roche Limited, Merck Canada inc., Novartis Pharma Canada inc. et Teva Canada Innovation, qui ont fourni des subventions à visée éducative destinées à la production de la série de livrets Respirer facilement.

Nous sommes fiers d'avoir l'appui du Regroupement canadien des médecins de famille en santé respiratoire.



FPAGC

FAMILY PHYSICIAN AIRWAYS GROUP OF CANADA
Regroupement canadien des médecins de famille en santé respiratoire

Asthme Canada continuera à mettre à jour ce livret par la suite. Vos commentaires sont les bienvenus. Veuillez nous les transmettre par courriel à l'adresse suivante : info@asthma.ca.

Questions? Nous avons des réponses.

Notre vision à Asthme Canada consiste à donner à chaque enfant et adulte asthmatique au Canada les moyens de mener une vie active et exempte de symptômes.

L'objectif de la prise en charge de l'asthme est de maîtriser les symptômes asthmatiques en réduisant l'inflammation de vos voies respiratoires. Vous pouvez contribuer à maîtriser vos symptômes en évitant les déclencheurs de l'asthme et en prenant vos médicaments antiasthmatiques de la manière prescrite.

Ce livret représente la **3^e étape** de la série Respirer facilement. Il vous aidera à comprendre le mode d'action et le mode d'emploi de vos médicaments, ainsi que l'importance d'un Plan d'action.

Le présent livret est destiné aux adultes asthmatiques, ainsi qu'aux parents et aux aidants des enfants asthmatiques, et traitera des questions suivantes :

Qu'est-ce qu'une bonne maîtrise de l'asthme?	4
Médicaments de soulagement?	6
Quels sont les différents types de médicaments de contrôle?	8
Dois-je prendre mon médicament contre l'asthme quand je suis enceinte?	13
Y a-t-il des médicaments que je dois éviter?	14
Comment utiliser mon inhalateur adéquatement?	16
Où puis-je trouver un éducateur dans le domaine de l'asthme?	27
Qu'est-ce qu'un Plan d'action contre l'asthme et comment m'en procurer un?	28

Une bonne prise en charge de l'asthme suppose d'être informé, d'éviter les déclencheurs, d'utiliser adéquatement les médicaments contre l'asthme et de respecter un Plan d'action écrit.

**Tournez la page pour connaître les Étapes de la série
Respirer facilement.**

Étapes Respirer facilement

Nous avons conçu les Étapes de la série Respirer facilement pour vous aider à comprendre comment l'asthme peut être maîtrisé de façon optimale. Servez-vous de ces étapes pour orienter vos discussions avec votre médecin, votre pharmacien, votre éducateur dans le domaine de l'asthme, et vos autres professionnels de la santé.

Étape 1 Diagnostic

- Parlez à votre médecin de vos difficultés respiratoires.
- Votre médecin effectuera des tests permettant de confirmer si vous êtes atteint d'asthme.
- Informez-vous au sujet de l'asthme, de sa nature et des moyens de le maîtriser.
- Cette étape est décrite dans le présent livret intitulé *Diagnostic*.

Étape 2 Facteurs déclencheurs de l'asthme

- Découvrez ce qui a pour effet d'aggraver votre asthme en tenant un journal et en effectuant des tests d'allergie.
- Une fois que vous connaissez vos déclencheurs allergènes et non allergènes, apprenez à les éviter.
- Cette étape est décrite dans le livret intitulé *Facteurs déclencheurs*.
- Le livret intitulé *Allergies* contient plus d'information sur les allergies et leur traitement.

Étape 3 Médicaments

- Votre médecin pourra vous prescrire un médicament de contrôle de l'asthme.
- Renseignez-vous sur le mode d'action et le mode d'emploi de votre médicament.
- Renseignez-vous sur la manière dont un Plan d'action écrit contre l'asthme peut vous aider à prendre en charge votre asthme.
- Cette étape est décrite dans le livret intitulé *Médicaments*.

Étape 4 Information

- Informez-vous autant que possible. Posez toutes les questions nécessaires à vos professionnels de la santé.
- Lisez des documents d'information et rendez-vous au www.asthma.ca pour en apprendre davantage.
- Appelez Asthme Canada au 1 866 787-4050 pour parler à un éducateur certifié dans le domaine de l'asthme/ la santé respiratoire, ou envoyez un courriel à info@asthma.ca.

Étape 5 Plan d'action contre l'asthme

- Une fois que votre asthme est bien maîtrisé, parlez à vos professionnels de la santé de vos besoins en médicaments et de tout changement lié à votre environnement.
- Collaborez avec vos professionnels de la santé pour élaborer un Plan d'action écrit contre l'asthme afin de prendre en charge la maladie chez vous.
- Vous trouverez un exemple de Plan d'action à apporter chez votre fournisseur de soins de santé au www.asthma.ca.

Étape 6 Prise en charge continue

- Discutez de votre asthme avec votre fournisseur de soins de santé tous les 6 mois (ou tous les 12 mois si votre asthme est bien maîtrisé).
- Votre fournisseur de soins de santé décidera de la fréquence des tests de la fonction respiratoire en tenant compte de l'intensité de vos symptômes et de la mesure dans laquelle votre asthme est bien maîtrisé – ces facteurs peuvent varier dans le temps.
- Demandez à votre fournisseur de soins de santé si vous devez vous faire vacciner contre des infections comme la grippe et la pneumonie, qui peuvent affecter vos poumons et aggraver vos symptômes d'asthme.
- Informez les autres fournisseurs de soins de santé concernés que vous êtes atteint d'asthme.

Suivez les Étapes Respirer facilement pour atteindre une maîtrise optimale de l'asthme.

Qu'est-ce qu'une bonne maîtrise de l'asthme?



Asthme Canada s'est engagée à aider les Canadiens asthmatiques à maîtriser leur maladie. Votre asthme est maîtrisé lorsque :

- vous n'éprouvez pas de difficultés respiratoires la plupart du temps;
- vous n'utilisez pas votre pompe (médicament de soulagement) quatre fois ou plus pendant la semaine;
- vous pouvez faire de l'activité physique sans toux, ni respiration sifflante ni oppression thoracique;
- vous pouvez dormir toute la nuit sans toux, ni respiration sifflante ni oppression thoracique;
- vous ne manquez pas le travail ou l'école à cause de l'asthme;
- vous obtenez un résultat normal ou quasi normal à une épreuve respiratoire (déterminé par votre fournisseur de soins de santé).

Remplissez le questionnaire interactif sur la maîtrise de l'asthme à l'adresse : www.howmuchistoomuch.ca. Il peut vous aider à déterminer si votre asthme est bien maîtrisé.

Les raisons d'une mauvaise maîtrise de l'asthme

Si votre asthme est mal maîtrisé, c'est peut-être parce que :

- vous n'utilisez pas les inhalateurs adéquatement. Montrez à votre médecin ou à votre pharmacien comment vous utilisez vos inhalateurs;
- vous êtes exposé(e) à un déclencheur; déterminez quels sont les facteurs qui aggravent votre asthme, et évitez-les. Lisez le livret sur les *Facteurs déclencheurs* pour plus d'information sur les facteurs qui aggravent votre asthme et parlez à votre fournisseur de soins de santé pour en savoir plus sur les tests d'allergie;
- vous ne prenez pas votre médicament de contrôle régulièrement; prenez votre médicament de contrôle tous les jours.

Il se peut que vous ayez un autre problème que l'asthme, par exemple une infection, et que vous ayez besoin d'un autre médicament en plus de votre antiasthmatique.



Un indicateur d'une maîtrise insuffisante de l'asthme = vous avez besoin de prendre votre médicament de soulagement quatre fois ou plus par semaine à cause de problèmes respiratoires.

Médicaments de soulagement

Qu'est-ce qu'un médicament de soulagement?

Les bronchodilatateurs à courte durée d'action sont appelés « médicaments de soulagement » ou « médicaments de secours ». Ils procurent un soulagement rapide, mais temporaire du bronchospasme (resserrement des voies respiratoires) en détendant les muscles qui se sont resserrés autour des bronchioles, mais ils ne contribuent pas du tout à calmer l'inflammation des voies respiratoires. La plupart des bronchodilatateurs ouvrent les voies respiratoires et aident à rétablir une respiration normale dans les 10 à 15 minutes qui suivent. Leur effet dure environ 4 heures. Lorsqu'un bronchodilatateur à courte durée d'action est inefficace, un inhalateur unique contenant un BALA et un corticostéroïde pourrait être prescrit comme médicament de secours. Cet inhalateur associant deux médicaments agit rapidement, et son effet dure jusqu'à 12 heures.

Toute personne asthmatique doit avoir un médicament de soulagement à sa portée et savoir comment et quand l'utiliser.

Comment utiliser mon médicament de soulagement?

Utilisez votre médicament de soulagement seulement lorsque vous présentez des symptômes de l'asthme. Ayez-le sur vous en tout temps et utilisez-le lorsque c'est nécessaire. Notez la fréquence à laquelle vous utilisez votre médicament de soulagement. Si vous en avez besoin quatre fois par semaine ou plus pour un soulagement, c'est que votre asthme n'est pas bien maîtrisé. Il pourrait vous être utile de noter dans un journal vos symptômes et ce que vous faites pour les soulager – consultez le livret intitulé *Facteurs déclencheurs* pour en voir un exemple.

Parlez à votre professionnel de la santé de la fréquence d'utilisation de votre inhalateur de soulagement. Celui-ci pourra vous prescrire un médicament de contrôle ou plus, ou pourrait modifier la dose ou le type de médicament de contrôle que vous prenez déjà afin de maîtriser votre asthme.

Les inhalateurs de soulagement procurent un soulagement immédiat des symptômes de l'asthme. Faites savoir à votre professionnel de la santé si vous avez besoin d'utiliser votre médicament de soulagement quatre fois par semaine ou plus.

Comment mon médecin et moi pouvons-nous déterminer si mon médicament de soulagement fonctionne?

Dans les 10 à 15 minutes qui suivent la prise de votre médicament de soulagement, vous devriez commencer à respirer plus facilement. Vous pouvez utiliser votre journal de l'asthme pour surveiller vos symptômes et leur variation une fois que vous avez pris vos médicaments.

Si votre médecin ou vous souhaitez obtenir une mesure plus précise de votre fonction pulmonaire, vous pouvez essayer d'utiliser un petit dispositif simple appelé « débitmètre ». Il s'agit d'un dispositif portatif ressemblant à un tube dans lequel vous soufflez. Il permet de mesurer l'efficacité avec laquelle l'air entre dans vos poumons et en sort. Si vous utilisez régulièrement un débitmètre, ce dernier fournit de l'information utile sur la manière dont l'asthme affecte vos poumons et la mesure dans laquelle votre médicament de soulagement agit pour normaliser la situation après une crise d'asthme. Il est particulièrement utile pour les personnes atteintes d'asthme modéré à grave. Il est également utile pour les personnes ayant récemment reçu un diagnostic d'asthme, pour les aider, ainsi que leurs professionnels de la santé, à déterminer les meilleures doses et les meilleures associations de médicaments de contrôle et de soulagement.



Comment dois-je utiliser mon médicament de soulagement si je suis atteint d'asthme causé par l'effort?

Les médicaments de soulagement peuvent être utilisés pour la prévention à court terme de l'asthme provoqué par l'effort. Si on vous en prescrit, prenez-en une dose 10 à 15 minutes avant de faire de l'activité physique.

Consultez votre médecin si vous devez utiliser votre médicament de soulagement plus de trois fois par semaine avant de l'activité physique.

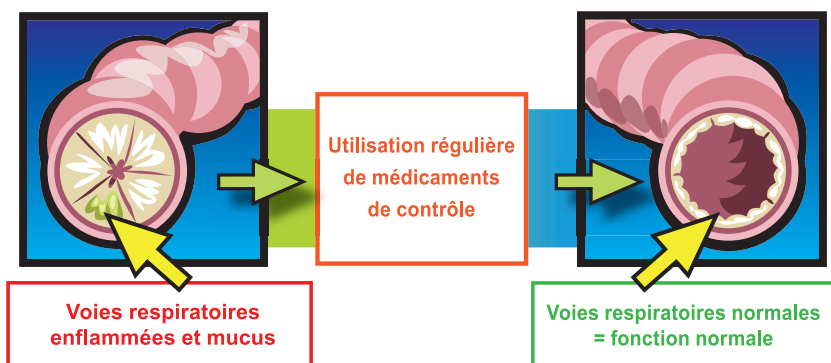


Quels sont les effets secondaires possibles des médicaments de soulagement?

Certains effets secondaires des bronchodilatateurs à courte durée d'action incluent les maux de tête, le tremblement des mains, la nervosité et une fréquence cardiaque rapide. On a aussi rapporté de l'hyperactivité avec ces médicaments.

Quels sont les différents types de médicaments de contrôle?

Être asthmatique c'est souffrir d'une inflammation (enflure) à long terme des voies respiratoires. Éviter vos déclencheurs de l'asthme en modifiant votre milieu de vie est un moyen important de contribuer à réduire cette enflure (voir le livret sur les *Facteurs déclencheurs*), mais c'est souvent insuffisant pour atteindre et maintenir une maîtrise optimale de l'asthme. L'utilisation régulière de médicaments de contrôle permet de traiter l'inflammation persistante des voies respiratoires.



Médicaments de contrôle : corticostéroïdes

Qu'est-ce que les corticostéroïdes et pourquoi sont-ils utilisés dans le traitement de l'asthme?

Les corticostéroïdes sont un type de médicaments très efficaces pour calmer l'inflammation dans l'organisme. Ils constituent la base du traitement de « contrôle » ou de « prévention » de l'asthme. La plupart des asthmatiques prennent un corticostéroïde comme médicament de contrôle au moyen d'une pompe (aussi appelée « inhalateur »). Un inhalateur est un dispositif qui libère le médicament dans le poumon, exactement où il doit agir.

La plupart des asthmatiques parviennent à bien maîtriser leur maladie à l'aide d'un corticostéroïde en inhalation. L'incapacité de bien maîtriser l'asthme avec un corticostéroïde en inhalation est un signal d'alarme qui exige la réévaluation du cas.

Qui doit prendre un corticostéroïde en inhalation?

Toute personne atteinte d'asthme, même d'asthme léger, bénéficie de l'utilisation régulière de corticostéroïdes en inhalation. Lorsqu'ils sont pris régulièrement, les corticostéroïdes en inhalation diminuent l'inflammation et la quantité de mucus dans les voies respiratoires, ce qui rend les poumons moins sensibles aux déclencheurs. Ces agents constituent aussi la meilleure défense contre de possibles lésions pulmonaires à long terme. Votre médecin vous prescrira probablement un corticostéroïde en inhalation dans le cadre de votre traitement à long terme de l'asthme. Si vous êtes atteint(e) d'asthme depuis un certain temps et que celui-ci est mal maîtrisé, votre médecin vous prescrira sans doute également un corticostéroïde si vous n'en utilisez pas déjà un.

Que dois-je savoir au sujet des corticostéroïdes en inhalation?

Il peut falloir des semaines pour qu'un corticostéroïde en inhalation calme l'inflammation des voies respiratoires, soyez donc patient(e). Plus longtemps vous l'utiliserez, moins vous aurez besoin de votre médicament de soulagement, car votre asthme sera mieux maîtrisé. Les corticostéroïdes en inhalation ne sont pas destinés au soulagement des symptômes d'asthme apparus soudainement.

Lorsque vous vous sentez mieux, n'arrêtez pas de prendre le corticostéroïde en inhalation. Demandez plutôt à votre fournisseur de soins de santé s'il faut ajuster la dose. Le corticostéroïde en inhalation permet de maîtriser votre asthme. Si vous arrêtez de le prendre, l'inflammation et les symptômes réapparaîtront.

Les effets secondaires courants des corticostéroïdes en inhalation sont la voix rauque, les maux de gorge et une infection légère de la gorge appelée « muguet » (infection à levures). Les maux de gorge et le muguet résultent souvent d'une technique d'inhalation inadéquate. Montrez à votre fournisseur de soins de santé comment vous utilisez votre inhalateur. Vous aurez peut-être besoin d'un dispositif d'espacement si vous employez un inhalateur de type aérosol-doseur. Vous pouvez aussi réduire ces effets secondaires en vous rinçant la bouche avec de l'eau après chaque dose de corticostéroïde en inhalation.

Les corticostéroïdes en inhalation constituent la meilleure option pour le traitement de l'asthme et doivent être utilisés sur une base régulière.

Autres médicaments de contrôle

Antagonistes des récepteurs des leucotriènes (ARLT)

Les ARLT agissent en bloquant une réaction chimique propre à entraîner l'inflammation des voies respiratoires. Bien qu'ils ne représentent pas le traitement de premier choix, les ARLT peuvent être utilisés comme traitement adjuvant aux corticostéroïdes en inhalation; on y a souvent recours avant d'augmenter la dose des corticostéroïdes. Les ARLT peuvent aussi être utilisés lorsqu'un corticostéroïde en inhalation ne peut pas ou ne sera pas employé. Les ARLT ne contiennent pas de stéroïdes; ils se présentent sous forme de comprimés (y compris des comprimés à croquer pour les enfants) et entraînent peu d'effets secondaires. Les ARLT peuvent aussi être prescrits pour traiter la rhinite allergique.

Médicaments adjuvants

Si votre asthme n'est pas bien maîtrisé à l'aide d'un médicament de contrôle, un autre médicament peut venir compléter votre traitement en cours. Continuez à prendre votre corticostéroïde en inhalation conjointement avec les médicaments adjuvants; les médicaments sont censés agir ensemble.

L'utilisation conjointe de votre corticostéroïde en inhalation et d'un autre médicament de contrôle peut s'avérer nécessaire pour maîtriser votre asthme.

Agents biologiques

La classe des agents « biologiques » représente le progrès le plus récent dans le domaine du traitement de l'asthme modéré à grave. Chacun de ces traitements est conçu pour cibler et bloquer des composantes précises de votre système immunitaire entrant en jeu dans les réactions allergiques et les symptômes de l'asthme. Votre médecin pourra envisager de prescrire l'un de ces agents si vous présentez encore des symptômes graves de l'asthme bien que vous preniez vos médicaments de contrôle de la manière prescrite. Les agents biologiques servent au traitement d'appoint et ne remplacent pas vos actuels médicaments de contrôle et de soulagement, même si certaines personnes arrivent en fin de compte à réduire la dose du corticostéroïde pris en inhalation ou par voie orale. Le traitement biologique s'administre par injection au cabinet de votre médecin ou dans des cliniques spécialisées, ou par un appareil d'administration i.v. dans des centres de perfusion, généralement toutes les 2 à 4 semaines, selon le médicament que vous recevez.

Médicaments adjuvants

Bronchodilatateurs à longue durée d'action

Les bronchodilatateurs à longue durée d'action n'agissent pas directement sur l'inflammation. Ils contribuent plutôt à détendre les voies respiratoires, ce qui permet d'y faire passer une plus grande quantité d'air.

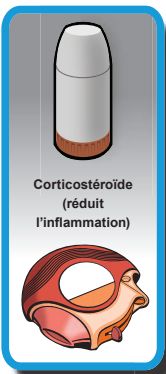
Les bêta-2 agonistes à longue durée d'action (BALA) par inhalation, les bronchodilatateurs anticholinergiques à longue durée d'action, les antagonistes des récepteurs muscariniques à longue durée d'action (AMLA) et la théophylline sont quatre types de bronchodilatateurs à longue durée d'action. Ils ont des modes d'action légèrement différents, mais ils produisent un effet similaire : ils détendent (dilatent) les voies respiratoires pendant un maximum de 24 heures. Tous ces bronchodilatateurs à longue durée d'action doivent toujours être pris conjointement avec des corticostéroïdes en inhalation. Il se peut qu'on vous prescrive le corticostéroïde en inhalation et le bronchodilatateur dans deux inhalateurs distincts. Dans ce cas, assurez-vous d'utiliser les deux.

Associations de médicaments

Les associations permettent de combiner deux médicaments – un corticostéroïde et un bronchodilatateur (en général un BALA) – dans un seul inhalateur. Le bronchodilatateur permet d'ouvrir les voies respiratoires, ce qui vous facilite la respiration. Le corticostéroïde en inhalation réduit l'inflammation des voies respiratoires.

Les effets secondaires des associations médicamenteuses peuvent inclure la voix rauque, l'irritation de la gorge et l'accélération des battements cardiaques.

Traitement de premier choix



Traitement adjuvant



Traitement d'association



Médicaments : questions et réponses

Quelle est la différence entre les corticostéroïdes et les stéroïdes anabolisants?

Les corticostéroïdes et les stéroïdes anabolisants sont deux types de médicaments complètement différents. Le terme « stéroïde » qui leur est commun signifie seulement qu'une partie de leur structure chimique est analogue. Les autres parties des deux molécules sont différentes, et leurs effets sur l'organisme le sont aussi notablement.

Les stéroïdes anabolisants s'apparentent à l'hormone masculine appelée testostérone. En revanche, les stéroïdes utilisés dans le traitement de l'asthme sont des corticostéroïdes, qui s'apparentent beaucoup aux hormones naturellement produites par l'organisme pour lutter contre l'inflammation des divers tissus corporels. Les corticostéroïdes ne produisent pas les mêmes effets secondaires que les stéroïdes anabolisants. Dans le cas des corticostéroïdes en inhalation, vous prenez une très petite dose de médicament qui agit exactement où il faut, dans vos poumons, de sorte que le risque d'effets secondaires ailleurs dans l'organisme est très faible, voire nul.

Mes médicaments contre l'asthme créent-ils une dépendance?

Non. Certaines personnes s'inquiètent à l'idée de devenir dépendantes aux médicaments contre l'asthme s'ils en prennent en plus grande quantité ou plus longtemps. Ce n'est pas le cas. Les médicaments contre l'asthme ne créent pas de dépendance.

Dois-je essayer de supporter mon asthme plutôt que de prendre des médicaments?

Beaucoup de gens ne prennent pas leurs médicaments, car ils s'imaginent pouvoir tolérer leurs symptômes asthmatiques. Leur asthme mal maîtrisé peut entraîner :

- Une mauvaise qualité de vie (activité physique, sommeil)
- Un risque accru de crises d'asthme graves et potentiellement mortelles
- Des lésions pulmonaires permanentes (« remodelage des voies respiratoires »)

Mon fournisseur de soins de santé me recommande de prendre un corticostéroïde en inhalation. Pourquoi ne pas me donner un corticostéroïde en comprimé?

La dose de corticostéroïdes en inhalation est en microgrammes – un millionième de gramme. La dose des corticostéroïdes en comprimés est de l'ordre des grammes, donc beaucoup plus élevée que celle que libère un inhalateur. Dans la mesure du possible, on utilise la plus petite quantité de médicament. Les corticostéroïdes sont administrés en comprimés lorsqu'une dose plus importante est nécessaire pour maîtriser l'asthme. Les corticostéroïdes en comprimés sont libérés dans tout l'organisme, ce qui peut augmenter le risque d'effets secondaires.

Je suis atteint d'asthme léger seulement. Je n'ai pas de crises d'asthme. Dois-je quand même prendre des médicaments tous les jours?

L'asthme léger peut tout de même provoquer des symptômes fréquents, limiter votre qualité de vie, et causer une inflammation à long terme des voies respiratoires pouvant entraîner des lésions pulmonaires permanentes (remodelage des voies respiratoires). Les personnes atteintes d'asthme léger et persistant seront donc très probablement traitées par une faible dose quotidienne de médicament de contrôle. Six personnes asthmatiques sur dix ne maîtrisent pas bien leur asthme et ne prennent pas leurs symptômes au sérieux. Si vous présentez régulièrement des symptômes d'asthme, c'est que votre asthme n'est pas bien maîtrisé et que vous êtes exposé à un risque de crise d'asthme grave.

Dois-je prendre mon médicament contre l'asthme quand je suis enceinte?

Il est très important pour la santé de votre bébé de maintenir une excellente maîtrise de l'asthme pendant toute la grossesse. Les médicaments contre l'asthme sont bien tolérés pendant la grossesse et sont sans danger pour votre bébé et vous, mais il conviendrait de passer tous vos médicaments en revue avec votre fournisseur de soins de santé. Ne fumez pas, et évitez tous les lieux où vous serez exposée à la fumée.

Je me sens mieux. Dois-je arrêter de prendre mes médicaments?

Lorsque votre asthme est maîtrisé, envisagez avec votre fournisseur de soins de santé d'ajuster et peut-être de réduire la dose de vos médicaments. N'arrêtez pas de prendre vos médicaments de contrôle. Si vous le faites, l'inflammation des voies respiratoires peut revenir.

Médicaments : questions et réponses

Les traitements de la médecine alternative ou complémentaires peuvent-ils soulager mon asthme?

Rien ne prouve que les traitements non classiques comme l'acupuncture, la chiropractie, l'homéopathie, la naturopathie, l'ostéopathie et les remèdes à base d'herbes médicinales ont des effets bénéfiques sur l'asthme. Si vous décidez d'opter pour des traitements non classiques, parlez-en d'abord à votre fournisseur de soins de santé et continuez de prendre vos médicaments contre l'asthme.

Y a-t-il des médicaments que je dois éviter?

Certains médicaments peuvent déclencher des symptômes asthmatiques. Aspirin® (AAS) et certains AINS peuvent déclencher des crises d'asthme chez 20 % des adultes asthmatiques. N'oubliez pas d'informer tous les fournisseurs de soins de santé que vous consultez (p. ex. dentiste, spécialiste, pharmacien) que vous êtes asthmatique. Avant de commencer à prendre un nouveau médicament, demandez toujours si son usage convient aux personnes asthmatiques.

Les corticostéroïdes peuvent-ils affaiblir les os et supprimer la croissance?

Les corticostéroïdes en inhalation sont les médicaments sur ordonnance les plus efficaces pour la plupart des patients asthmatiques. À raison des doses utilisées pour traiter l'asthme, les corticostéroïdes en inhalation ne se sont pas avérés causer un affaiblissement des os, un retard de la croissance, un gain pondéral ou une cataracte. Bien que certaines personnes n'en présentent pas du tout, les effets secondaires les plus courants des corticostéroïdes en inhalation sont mineurs et incluent par exemple l'irritation de la gorge et la voix rauque. Lorsque les corticostéroïdes sont pris à des doses plus importantes, par exemple sous forme de comprimés, pendant de longues périodes, ils peuvent affaiblir les os et supprimer la croissance. Dans la plupart des cas, il est possible d'éviter de prendre les corticostéroïdes par voie orale en utilisant des corticostéroïdes en inhalation et/ou en ajoutant un autre médicament de contrôle.



Comment savoir si les corticostéroïdes en inhalation ne causeront pas de problèmes de santé à plus long terme?

Lorsque vous décidez de prendre quelque médicament que ce soit, vous devez pondérer ses risques possibles et ses avantages. De faibles quantités de corticostéroïdes en inhalation sont généralement considérées comme la meilleure option et servent de traitement principal pour un grand nombre de personnes asthmatiques.

Existe-t-il des médicaments de contrôle qui ne contiennent pas de stéroïdes?

Les antagonistes des récepteurs des leucotriènes (ARLT) ne contiennent pas de stéroïdes. Ils se présentent sous forme de comprimés ou de granules et ont peu d'effets secondaires. Les agents biologiques sont un autre type de médicament de contrôle adjuvant sans stéroïdes pouvant parfois contribuer à réduire le recours aux corticostéroïdes. Les bronchodilatateurs à longue durée d'action (BALA) ne contiennent pas de stéroïdes, mais sont toujours utilisés en association avec des corticostéroïdes en inhalation.

Pour plus d'information sur les médicaments contre l'asthme, consultez le site www.asthma.ca.

Inhalateurs : Questions et réponses

Pourquoi utilise-t-on un inhalateur pour le traitement de l'asthme?

Les médicaments contre l'asthme en inhalation atteignent directement le siège de l'inflammation et de la constriction des voies respiratoires au lieu d'y parvenir par la circulation sanguine. Les médicaments en inhalation constituent le traitement de premier choix de l'asthme. Les médicaments en inhalation n'agissent que s'ils atteignent les voies respiratoires; vous devez donc apprendre à utiliser votre inhalateur adéquatement (voir les pages 18 à 26). Visitez le site www.asthma.ca pour en savoir plus sur les inhalateurs.

Est-ce que j'utilise mon inhalateur correctement?

Beaucoup de gens n'utilisent pas leur inhalateur adéquatement, et le médicament n'atteint pas les voies respiratoires. Il est très important de montrer à votre fournisseur de soins de santé comment vous utilisez votre inhalateur pour vous assurer que le médicament arrive dans vos poumons, là où il est nécessaire.

Quel que soit le type d'inhalateur que vous utilisez, vous devez régulièrement vérifier votre technique d'utilisation auprès de votre fournisseur de soins de santé.

Quelle est la différence entre un inhalateur à poudre sèche et un inhalateur en aérosol (pompe)?

Un inhalateur en aérosol, ou aérosol-doseur sous pression (ADp), est une cartouche remplie de médicament antiasthmatique en suspension dans un agent propulseur (pages 18 et 19). Lorsque la cartouche est enfoncée, une dose précise de médicament est expulsée pour que vous l'aspiriez. C'est la forme la plus classique d'inhalateur contre l'asthme, qu'on appelle souvent une « pompe ».

Ces inhalateurs libèrent une dose précise de médicament en suspension dans une brume à base d'eau, plutôt que dans un agent propulseur.

Les inhalateurs à poudre sèche n'ont généralement pas la même forme et le même aspect que les pompes classiques. Ils contiennent un médicament ayant la forme d'une poudre sèche qui est projetée du dispositif dans les poumons pendant que vous l'aspirez (pages 20 à 26).

Chaque inhalateur exige une technique d'administration différente. Une distinction très importante entre les deux types d'inhalateurs est que l'inhalateur en aérosol peut être utilisé avec un dispositif d'espacement (pages 17 et 18), ce qui n'est pas le cas des inhalateurs à poudre sèche. Le mode d'emploi d'inhalateurs précis est décrit aux pages 19 à 26.

De nombreux inhalateurs doivent être préparés avant d'être utilisés pour la première fois ou après une longue période de non-utilisation. Préparez votre inhalateur en laissant d'abord échapper quelques vaporisations dans l'air (conformément au mode d'emploi de l'inhalateur), loin du visage.

Qu'est-ce qu'un dispositif d'espacement?

Le dispositif d'espacement le plus élémentaire est un tube relié à une pompe qui vous permet d'aspirer le médicament à partir du tube et non directement à partir de la pompe. Ce dispositif permet de « pointer » plus facilement le médicament et de l'aspirer le plus profondément possible dans les poumons, de manière à éviter que la brume se retrouve dans votre bouche. Si vous le vaporisez dans votre bouche, le médicament peut causer des effets secondaires comme le muguet (infection à levures). Vous pouvez acheter des dispositifs d'espacement à la pharmacie.

Il existe plusieurs autres types de dispositifs d'espacement correspondant à des besoins individuels précis. Un dispositif d'espacement à plus gros volume est utile pour les personnes qui doivent prendre leur dose de médicament plus lentement, en cinq ou six respirations. Pour les jeunes enfants, on utilise souvent un dispositif d'espacement muni d'un masque d'aspiration. Si vous avez besoin d'utiliser un de ces types de dispositifs d'espacement, veuillez consulter votre équipe de soins de santé pour obtenir des instructions complètes concernant leur mode d'emploi et leur entretien.

Dois-je utiliser un dispositif d'espacement?

Asthme Canada recommande que les personnes de tous âges qui utilisent une pompe envisagent l'emploi d'un dispositif d'espacement. Un pharmacien, un inhalothérapeute, un éducateur dans le domaine de l'asthme ou un médecin peut évaluer votre technique d'inhalation et vous recommander le dispositif qui vous convient le mieux.

Il est recommandé que les enfants utilisent leur pompe avec un dispositif d'espacement.

Les dispositifs d'espacement **ne doivent pas** être utilisés avec des inhalateurs à poudre sèche, mais uniquement avec des inhalateurs en aérosol. Les pompes munies d'un embout buccal rectangulaire ou arrondi doivent pouvoir être reliées à un dispositif d'espacement – demandez à votre fournisseur de soins de santé de vous faire une démonstration si vous n'êtes pas sûr de la manière de les monter.

Dispositif d'espacement et aérosol-doseur sous pression

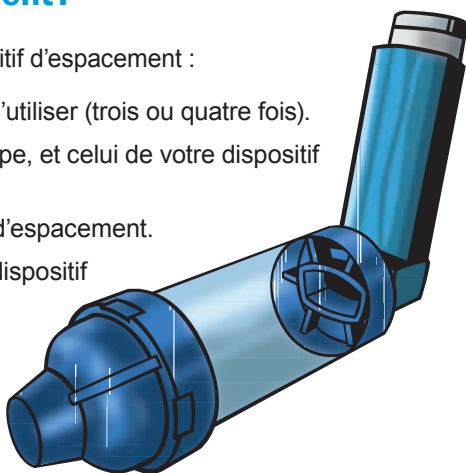
Une technique d'inhalation inadéquate ne permet pas de bien libérer le médicament dans les poumons. Assurez-vous d'utiliser la pompe adéquatement – il vous suffit de demander!

Inhalateurs : Questions et réponses

Comment prendre mon médicament à l'aide d'une pompe et d'un dispositif d'espacement?

Pour utiliser votre pompe avec un dispositif d'espacement :

1. Secouez bien la pompe avant de l'utiliser (trois ou quatre fois).
2. Retirez le capuchon de votre pompe, et celui de votre dispositif d'espacement s'il y en a un.
3. Fixez la pompe dans le dispositif d'espacement.
4. Expirez en direction opposée du dispositif d'espacement.
5. Mettez le dispositif d'espacement dans la bouche et placez l'embout buccal entre vos dents en serrant les lèvres autour.
6. Appuyez une fois sur la partie supérieure de votre pompe.
7. Aspirez lentement jusqu'à ce que vos poumons soient pleins. Si vous entendez un bruit de sifflet, c'est que vous respirez trop vite.
8. Retenez votre respiration pendant 10 secondes environ, puis expirez.
9. Si vous avez besoin de plus d'une « bouffée » à la fois, attendez au moins 30 secondes entre les inhalations et n'oubliez pas de secouer la pompe (comme à la première étape) avant chaque inhalation. Envoyez une seule bouffée de médicament dans le dispositif d'espacement à la fois.



Si votre pompe n'est pas munie d'un compteur de doses intégré, écrivez toujours le nombre de bouffées que vous avez prises afin de savoir à l'avance quand renouveler votre ordonnance.

Nettoyage et entretien de vos dispositifs

Les instructions de nettoyage et d'entreposage varient légèrement suivant les divers types d'inhalateurs-aérosol. Veuillez consulter les instructions de la notice d'emballage de votre dispositif.

Conservez tous les inhalateurs-aérosol à la température ambiante.

Si vous utilisez votre dispositif d'espacement tous les jours, vous devez le remplacer environ tous les 12 mois.

Comment prendre mon médicament en utilisant un aérosol-doseur?

Suivez les instructions de la notice d'emballage de votre médicament. Asthme Canada recommande d'utiliser un dispositif d'espacement avec votre pompe, si possible, mais si vous devez l'utiliser sans dispositif d'espacement, voici la méthode indiquée :

1. Secouez bien la pompe avant de l'utiliser (trois ou quatre fois).
2. Enlevez le capuchon.
3. Expirez en direction opposée de la pompe.
4. Mettez la pompe dans votre bouche. Placez-la entre vos dents et refermez la bouche autour.
5. Commencez à respirer lentement. Appuyez une fois sur la partie supérieure de votre inhalateur et continuez à aspirer lentement jusqu'à ce que vos poumons soient pleins.
6. Retirez la pompe de votre bouche et retenez votre respiration pendant 10 secondes environ, puis expirez.



Si vous devez prendre une seconde inhalation, attendez 30 secondes, secouez de nouveau votre pompe et répétez les étapes 3 à 6.

Si votre pompe n'est pas munie d'un compteur de doses intégré, écrivez toujours le nombre de bouffées que vous avez prises afin de savoir à l'avance quand renouveler votre ordonnance.

Nettoyage et entretien de votre dispositif

Les instructions de nettoyage et d'entreposage varient légèrement suivant les divers types d'inhalateurs-aérosol. Veuillez consulter les instructions de la notice d'emballage de votre dispositif.

Conservez tous les inhalateurs-aérosol à la température ambiante.

Inhalateurs : Questions et réponses

Comment prendre mon médicament à l'aide d'un dispositif DISKUS®?

Pour utiliser votre inhalateur DISKUS®, procédez de la façon suivante pour libérer une dose :

1. Ouvrez votre inhalateur DISKUS® : en le tenant dans la paume de votre main, mettez le pouce de l'autre main sur le poussoir et enfoncez le poussoir jusqu'à ce qu'un déclic se fasse entendre.
2. Faites glisser le levier jusqu'à ce que vous entendiez un clic. Votre médicament est maintenant chargé.
3. Expirez en direction opposée de l'inhalateur.
4. Placez l'embout buccal délicatement dans votre bouche et refermez les lèvres autour.
5. Aspirez profondément jusqu'à ce que vos poumons soient pleins.
6. Sortez l'inhalateur DISKUS® de votre bouche, et fermez le dispositif.
7. Retenez votre respiration pendant 10 secondes environ, puis expirez lentement.



Le cadran de la fenêtre du compteur de doses vous indique combien de doses il reste – vérifiez-le toujours après avoir utilisé votre inhalateur DISKUS®.

N'utilisez pas de dispositif d'espacement avec les inhalateurs DISKUS®, Turbuhaler®, Twisthaler® ou tout autre inhalateur à poudre sèche.

Nettoyage et entretien de votre dispositif

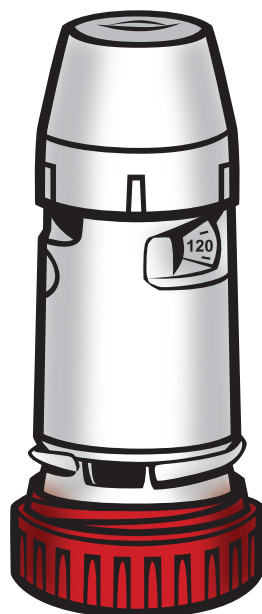
Assurez-vous de conserver le dispositif dans un lieu sec, à la température ambiante, et qu'il soit fermé lorsqu'il n'est pas utilisé.

Ne lavez pas le dispositif et ne le mouillez pas. Si vous voulez nettoyer l'embout buccal, faites-le avec un linge propre et sec.

Comment prendre mon médicament à l'aide d'un dispositif Turbuhaler®?

Symbicort® : Pour la première utilisation seulement, tenez l'inhalateur à la verticale, tournez la molette le plus loin possible dans une direction, puis le plus loin possible dans l'autre direction. Recommencez cette opération deux fois.

1. Dévissez le capuchon et retirez-le.
2. Tenez l'inhalateur Turbuhaler® à la verticale et faites tourner la base complètement vers la droite, puis complètement vers la gauche. Vous entendrez un clic.
3. Expirez en direction opposée de l'inhalateur.
4. Placez l'embout buccal délicatement dans votre bouche et refermez les lèvres autour. Aspirez fort et profondément par la bouche.
5. Sortez l'inhalateur Turbuhaler® de la bouche avant d'expirer.



Vérifiez toujours le nombre indiqué dans la fenêtre du compteur de doses, sous l'embout buccal, pour savoir combien de doses il reste. Si l'inhalateur Turbuhaler® n'a pas de fenêtre de compteur de doses, vérifiez si la fenêtre contient une marque rouge, ce qui signifie qu'il ne reste plus de médicament.
Lorsque vous avez fini, remplacez le capuchon.

Nettoyage et entretien de votre dispositif

Laissez le capuchon en place lorsque vous n'utilisez pas l'inhalateur.

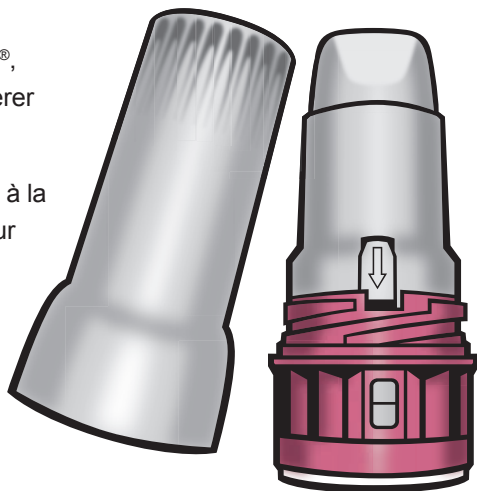
Conservez-le à la température ambiante, dans un lieu sec.

Nettoyage : Nettoyez l'extérieur de l'embout buccal une fois par semaine avec un papier-mouchoir sec. N'utilisez jamais d'eau ni un autre liquide pour le nettoyer.

Comment prendre mon médicament à l'aide d'un dispositif Twisthaler®?

Pour utiliser votre inhalateur Twisthaler®, procédez de la façon suivante pour libérer une dose :

1. En tenant l'inhalateur Twisthaler® à la verticale, tenez la base de couleur et tournez le capuchon pour l'enlever. Vous constaterez que le compteur de doses descend d'une unité.
2. Assurez-vous que le compteur situé sur la base de couleur et la flèche présente sur le corps de l'inhalateur sont en vis-à-vis.
3. Expirez en direction opposée de l'inhalateur.
4. Placez l'embout buccal entre les dents en position horizontale, et refermez les lèvres autour. Aspirez rapidement et profondément.
5. Ne bloquez pas les orifices d'entrée d'air avec vos mains ou vos lèvres.
6. Sortez l'inhalateur de votre bouche et retenez votre respiration 10 secondes ou aussi longtemps que possible.
7. Nettoyez l'embout buccal avec un linge propre, puis replacez et vissez le capuchon jusqu'à ce que vous entendiez un clic.



Vérifiez toujours le nombre indiqué dans la fenêtre du compteur de doses, sous l'embout buccal, pour savoir combien de doses il reste.

Nettoyage et entretien de votre dispositif

Essayez complètement l'embout buccal une fois par semaine avec un linge humide. Une légère décoloration n'affectera pas le fonctionnement de l'inhalateur.

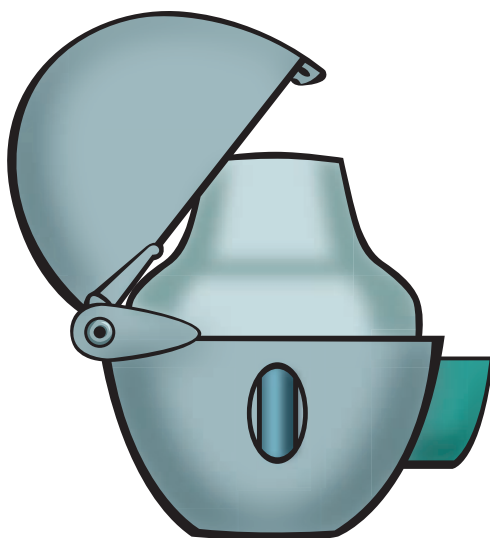
Comment prendre mon médicament à l'aide d'un dispositif HandiHaler®?

Avant de sortir la première capsule de la plaquette alvéolée, détachez les deux bandes en les déchirant suivant la ligne perforée du milieu. Après l'ouverture de chaque bande, la durée de conservation des capsules qui restent dans la bande est de 5 jours.

Comment prendre votre médicament à l'aide de ce dispositif

Pour utiliser votre inhalateur HandiHaler®, procédez de la façon suivante pour libérer une dose :

1. Tenez l'inhalateur à la verticale et ouvrez le capuchon protecteur en enfonçant complètement le bouton vert, puis relâchez-le.
2. Tirez le capuchon protecteur aussi loin que possible, puis levez l'embout buccal pour l'ouvrir.
3. Retirez le papier d'aluminium de votre bande alvéolée de médicament de manière à libérer **une** capsule. Si plus d'une capsule est exposée, jetez les capsules exposées non utilisées.
4. Placez la capsule dans la chambre centrale de l'inhalateur HandiHaler®, et fermez solidement l'embout buccal par-dessus jusqu'à ce que vous entendiez un clic. Laissez le capuchon protecteur ouvert.
5. Tenez l'inhalateur avec l'embout buccal à la verticale et enfoncez complètement le bouton vert une seule fois, puis relâchez-le.
6. Expirez complètement, loin de votre inhalateur. En tenant l'inhalateur par la base, ramenez-le à votre bouche et fermez les lèvres autour de l'embout buccal.



7. Respirez profondément jusqu'à ce que vos poumons soient pleins, de manière lente et constante, mais suffisamment rapide pour entendre ou sentir la capsule vibrer. Ne bloquez pas les orifices d'entrée d'air avec vos mains ou vos lèvres.
8. Sortez l'inhalateur de la bouche et retenez votre respiration aussi longtemps que possible sans que cela vous incommode (jusqu'à 10 secondes), puis recommencez à respirer normalement.
9. Répétez les étapes 6, 7 et 8 une autre fois pour vous assurer d'avoir complètement inhalé le médicament.
10. Ouvrez de nouveau l'embout buccal comme à l'étape 2. Tournez le HandiHaler® à l'envers et jetez la capsule avec précaution. Ne touchez pas à la capsule utilisée – si la poudre sèche entre en contact avec vos mains, assurez-vous de bien vous laver les mains. Évitez de mettre la poudre sèche en contact avec vos yeux. Cela peut provoquer une douleur et de l'inconfort. Remettez en place l'embout buccal et le capuchon protecteur.

Nettoyage et entretien de votre dispositif

Nettoyez votre inhalateur HandiHaler® une fois par mois de la façon suivante :

1. Ouvrez le capuchon protecteur et l'embout buccal, puis soulevez le bouton de perforation vert pour ouvrir la base.
2. Rincez tout le dispositif à l'eau tiède pour enlever tout résidu de poudre.
3. Faites sécher le HandiHaler® en enlevant l'excès d'eau avec un essuie-tout et en le laissant sécher à l'air. Le capuchon protecteur, l'embout buccal et la base doivent être ouverts. Il faut compter 24 heures pour le séchage à l'air. Par conséquent, si vous nettoyez le dispositif immédiatement après l'avoir utilisé, il devrait être prêt pour la prochaine dose.

Entre les nettoyages mensuels, vous pouvez utiliser un linge humide (mais non mouillé) pour nettoyer l'extérieur de l'embout buccal.

Comment prendre mon médicament à l'aide d'un dispositif Ellipta®?

Pour utiliser votre inhalateur Ellipta®, procédez de la façon suivante pour libérer une dose :

1. Faites glisser le couvercle jusqu'à ce que vous entendiez un déclic. Vous constaterez que le compteur de doses descend d'une unité.
2. Tenez l'inhalateur loin de votre bouche, et expirez complètement. Ne respirez pas dans l'embout buccal.
3. Refermez les lèvres autour de l'embout buccal. Faites attention de ne pas couvrir les prises d'air avec votre bouche ou vos doigts.
4. Prenez une longue inspiration, bien profonde et régulière, et retenez-la autant que possible ou au moins 3-4 secondes; puis expirez lentement et doucement.
5. Nettoyez l'embout buccal avec un linge propre et sec, au besoin.
6. Faites glisser le couvercle pour le fermer.



N'ouvrez pas le couvercle tant que vous n'êtes pas prêt à prendre votre dose. L'ouverture du couvercle déclenche la préparation d'une dose, qui sera gaspillée si vous ne pouvez pas la prendre immédiatement.

Utilisez le compteur de doses pour savoir combien de doses il reste. Le compteur de doses devrait descendre d'une unité chaque fois que vous ouvrez le couvercle. S'il ne descend pas d'une unité lorsque le couvercle est ouvert, c'est qu'il ne fonctionne pas correctement et qu'aucune dose n'a été chargée. Dans ce cas, demandez conseil à votre fournisseur de soins de santé.

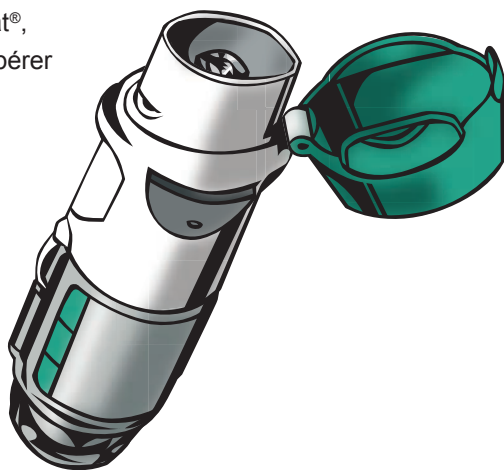
Nettoyage et entretien de votre dispositif

Si vous voulez nettoyer l'embout buccal, vous pouvez l'essuyer délicatement avec un linge propre et sec après utilisation. Aucun autre nettoyage n'est requis.

Comment prendre mon médicament à l'aide d'un inhalateur Respimat® Soft Mist™?

Pour utiliser votre inhalateur Respimat®, procédez de la façon suivante pour libérer une dose :

1. Tenez l'inhalateur Respimat® à la verticale. Assurez-vous que le capuchon vert soit fermé afin d'éviter la libération accidentelle d'une dose. Tournez la base transparente jusqu'à ce que vous entendiez un déclic.
2. Ouvrez complètement le capuchon vert jusqu'à ce que vous entendiez un déclic. Tenez l'inhalateur loin de votre bouche, et expirez complètement. Ne respirez pas dans l'embout buccal.
3. Refermez les lèvres autour de l'embout buccal. Faites attention de ne pas couvrir les prises d'air avec votre bouche ou vos doigts.
4. Dirigez l'inhalateur vers l'arrière de votre gorge.
5. Tout en inspirant lentement et profondément par la bouche, appuyez sur le bouton d'activation et continuez à inspirer lentement le plus longtemps possible. Retenez votre souffle pendant 10 secondes ou aussi longtemps que possible.



Nettoyage et entretien de votre dispositif

Essuyez complètement l'embout buccal une fois par semaine avec un linge humide. Une décoloration légère n'affectera pas le fonctionnement de l'inhalateur.

Médicaments : Livret Respirer facilement

Où puis-je trouver un éducateur dans le domaine de l'asthme?

En général, l'ordonnance d'un médecin est nécessaire pour consulter un éducateur certifié en soins de l'asthme/inhalothérapie, c'est-à-dire un fournisseur de soins de santé ayant reçu une formation spécialisée sur l'asthme et les techniques de traitement. Appelez la Ligne d'aide sur l'asthme et les allergies de Asthme Canada au 1 866 787-4050 ou par courriel à info@asthma.ca pour communiquer avec un éducateur spécialisé dans le domaine de l'asthme/la santé respiratoire, ou pour trouver le centre d'information le plus près de chez vous.

www.asthma.ca

**Asthma & Allergy
HelpLine**



1-866-787-4050



FAMILY PHYSICIAN AIRWAYS GROUP OF CANADA
Regroupement canadien des médecins de famille en santé respiratoire

Plan d'action contre l'asthme

CONÇU PAR LE REGROUPEMENT CANADIEN DES MÉDECINS DE FAMILLE EN SANTÉ RESPIRATOIRE

Nom _____ Date _____

Fournisseur de soins de santé _____

N° de téléphone du fournisseur de soins de santé _____

Déclencheurs _____

Symptômes _____

Meilleur débit de pointe _____

Vert = Asthme bien maîtrisé

- Vous avez besoin de la pompe de soulagement moins de quatre fois par semaine.
- Vous effectuez vos activités physiques habituelles sans problème.
- Pas de toux ni de respiration sifflante durant la nuit.
- Vous n'avez pas manqué le travail ou l'école.

Médicament de contrôle _____

N'hésitez pas à utiliser votre médicament de soulagement avant de faire de l'activité physique.

Médicament de soulagement _____

Intervalle du débit de pointe _____

(de 85 à 100 % du meilleur débit prévu)

Jaune = Votre asthme est mal maîtrisé

- Vous avez besoin du médicament de soulagement quatre fois par semaine ou plus. Médicament de contrôle _____
- Vous tousssez ou vous avez la respiration sifflante durant la nuit, plus d'une nuit par semaine. Prenez ___ bouffées ___ fois par jour de votre _____ jusqu'à ce que votre débit de pointe redevienne normal ou que vos symptômes disparaissent pendant ___ jours consécutifs
- Vous n'arrivez pas à faire vos activités habituelles à cause de l'asthme. Augmentez la fréquence d'utilisation de votre médicament de soulagement à toutes les ___ heures
- N'hésitez pas à utiliser le médicament de soulagement avant de faire de l'activité physique. Prenez ___ de prednisone pendant ___ jours.

Intervalle du débit de pointe _____
(de 60 à 85 % de la meilleure valeur prévue)

Si vous entrez dans la zone jaune, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé.

Rouge = Allez au service d'urgence le plus proche

- Vous n'arrivez pas à parler.
- Vous êtes essoufflé au repos.
- La pompe de soulagement n'a aucun effet.
- Vous savez d'expérience qu'il s'agit d'une crise grave.

Prenez deux bouffées de votre inhalateur de soulagement toutes les dix minutes pendant votre trajet à l'hôpital ou en attendant de l'aide.

N'essayez pas de conduire vous-même – demandez de l'aide!

Intervalle du débit de pointe _____
(< 60 % de la meilleure valeur prévue)



Plan d'action contre l'asthme

Un Plan d'action contre l'asthme est une stratégie qui peut vous aider à prendre en charge votre asthme lorsqu'il est mal maîtrisé. Des études ont montré qu'une entente écrite conclue avec son fournisseur de soins de santé est utile pour prendre en charge l'asthme à domicile, à l'école ou au travail. Apportez ce modèle de Plan d'action à votre fournisseur de soins de santé pour entamer une discussion.

Notes personnelles

- Demander à mon pharmacien, à mon médecin, à mon inhalothérapeute ou à mon éducateur dans le domaine de l'asthme de vérifier ma technique d'inhalation.
- Savoir quand ma pompe est sur le point de se vider.
- Connaître la date de péremption du médicament dans la pompe.
- Parler à mes professionnels de la santé de mon Plan d'action contre l'asthme.
- Appeler Asthme Canada au 1 866 787-4050 ou visiter le site www.asthma.ca pour trouver l'éducateur dans le domaine de l'asthme le plus proche.

Questions à poser à mon fournisseur de soins de santé

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Remarques :

A series of 30 horizontal lines provided for taking notes.

Vous méritez de mener une vie active!

Prenez le contrôle.



Pour participer aux activités de Asthme Canada ou pour obtenir de plus amples renseignements :

1.866.787.4050

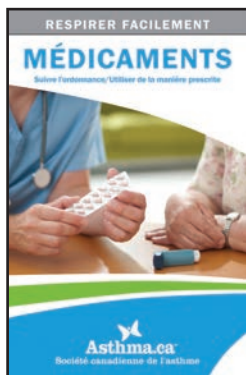
En ligne : www.asthma.ca | Courriel : info@asthma.ca

Depuis plus de 40 ans, Asthme Canada représente fièrement les Canadiens souffrant d'asthme et d'allergies respiratoires; elle leur offre de l'information utile fondée sur des données probantes afin d'améliorer leur qualité de vie.

Aider les gens à mieux respirer



Votre série Respirer facilement :



Pour en savoir plus sur Asthme Canada :
www.asthma.ca | 1 866 787-4050 | info@asthma.ca