

Aider les gens à mieux respirer



Société canadienne de l'asthme

Vaincre les symptômes de l'asthme... Nous pouvons vous y aider!

Série traitant des principes liés à l'asthme :

1 Diagnostic 2 Déclencheurs 3 Médicaments Enfants

Avec l'appui des subventions à l'éducation sans restriction de :



Pour obtenir de plus amples renseignements auprès
de la Société canadienne de l'asthme :

Asthma.ca

Asthma-KiDS.ca

1 866 787-4050

ISBN 0-9734115-2-X



9 780973 411522

Aval : Family Physician
Airways Group of Canada



Médicaments

Principes liés à l'asthme – Livret 3

Prise des médicaments selon l'ordonnance



Des questions? Nous avons les réponses!

À la Société canadienne de l'asthme, votre santé pulmonaire nous tient à cœur. Nous fournissons aux Canadiennes et aux Canadiens les réponses qui leur permettent de mieux respirer. Le but de la gestion de l'asthme est d'en contrôler les symptômes en réduisant l'inflammation des voies respiratoires. Vous pouvez aider à contrôler ces symptômes en évitant les déclencheurs de l'asthme et en prenant vos médicaments selon l'ordonnance du médecin.

Ce livret est destiné aux adultes atteints d'asthme ou aux parents qui ont un enfant asthmatique. Il permet d'obtenir des réponses aux questions suivantes :

- ≈ Qu'est-ce qu'un bon contrôle de l'asthme?
- ≈ Quels sont les différents médicaments pour le traitement de l'asthme?
- ≈ Quels sont les avantages et les inconvénients de l'utilisation des médicaments pour l'asthme?
- ≈ Quel inhalateur dois-je utiliser quotidiennement?
- ≈ Quel inhalateur dois-je utiliser en cas d'urgence?
- ≈ Est-ce que j'utilise mon inhalateur comme il faut?
- ≈ Où puis-je trouver un spécialiste de l'asthme?
- ≈ En quoi consiste le plan d'action contre l'asthme et comment en avoir un?

Une bonne gestion de l'asthme comporte de nombreux volets : éducation, évitement des déclencheurs, bonne utilisation des médicaments pour l'asthme et respect du plan d'action écrit.



Étapes de base visant l'asthme

Nous avons mis au point les étapes suivantes dans le but de vous aider à exercer un bon contrôle sur votre asthme. Faites référence à ces étapes afin de mieux orienter les discussions que vous aurez avec votre médecin, votre pharmacien ou votre spécialiste de l'asthme.

Étape 1 Diagnostic

- Vous parlez à votre médecin de votre difficulté à respirer.
- Votre médecin vous fait passer des examens et confirme que vous souffrez d'asthme.
- Vous vous renseignez sur l'asthme, en quoi cela consiste et de quelle façon le maîtriser.
- Le présent livret intitulé « **Diagnostic** » vous renseigne sur cette étape.

Étape 2 Déclencheurs

- Découvrez quels sont les facteurs qui aggravent votre asthme en tenant un journal de bord et en passant des tests d'allergie.
- Une fois que vous saurez quels sont les éléments auxquels vous êtes allergique ou non, vous apprendrez à les éviter.
- Le livret « **Déclencheurs** » vous renseigne sur cette étape.

Étape 3 Médicaments

- Votre médecin peut vous prescrire des médicaments contre l'asthme.
- Apprenez de quelle façon ces médicaments agissent et comment les utiliser correctement.
- Découvrez en quoi un plan d'action écrit peut vous aider à contrôler votre asthme.
- Le livret intitulé « **Médicaments** » vous renseigne sur cette étape.

Étape 4 Volet Éducation

- Apprenez-en le plus possible et n'hésitez pas à poser de nombreuses questions au pharmacien et au médecin.
- Lisez des documents d'information et visitez les sites www.Asthma.ca et www.Asthma-Kids.ca pour en savoir davantage.
- Appelez la Société canadienne de l'asthme au numéro 1 866 787-4050 si vous avez besoin d'aide pour trouver un éducateur certifié en asthme.

Étape 6 Prise en charge continue

- Discutez de votre asthme tous les six mois avec votre médecin même si vous vous sentez bien.
- Passez un examen fonctionnel respiratoire tous les ans pour vous assurer que vous maîtrisez bien votre asthme.
- Informez votre dentiste que vous souffrez d'asthme.

Étape 5 Plan d'action relatif à l'asthme

- Lorsque vous maîtrisez bien votre asthme, parlez à votre médecin de vos besoins en matière de médicaments.
- Avec l'aide de votre médecin, rédigez un plan d'action qui vous permettra de prendre en charge votre asthme à la maison.
- Visitez le site www.Asthma.ca pour un exemple de plan d'action que vous pourrez présenter à votre médecin.

Suivez ces étapes de base pour mieux maîtriser votre asthme.



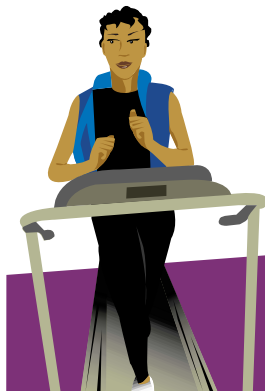
Bon contrôle de l'asthme

Servez-vous régulièrement de cette liste pour vérifier la façon dont vous contrôlez votre asthme

Votre asthme est bien contrôlé si :

- ≈ Vous ne tousssez pas, vous n'avez pas la respiration sifflante ou le souffle court la plupart du temps.
- ≈ Vous pouvez faire du sport sans problème.
- ≈ Vous dormez toute la nuit sans vous réveiller à cause de toux, de sifflement ou de sensation de gêne respiratoire (oppression).
- ≈ Les résultats de votre test de spirométrie sont normaux.
- ≈ Vous n'avez pas eu besoin d'utiliser votre inhalateur quatre fois ou plus par semaine (à l'exception d'une dose par jour avant de faire du sport).

Le jeu-questionnaire interactif « *Comment vous sentez-vous aujourd'hui ?* » (version anglaise uniquement) disponible sur le site www.Asthma.ca peut également vous aider à savoir si votre asthme est bien contrôlé.

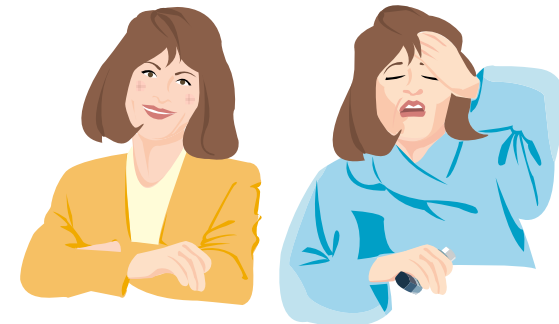


Un asthme bien contrôlé signifie être en mesure de participer à des activités ardues.

Raisons d'un mauvais contrôle de l'asthme

Si votre asthme n'est pas bien contrôlé, l'une ou l'autre des raisons suivantes peut être en cause :

- ≈ Vous n'utilisez pas vos inhalateurs comme il le faut. Montrez à votre médecin ou à votre pharmacien comment vous utilisez vos inhalateurs.
- ≈ Vous êtes exposé à un déclencheur. Déterminez les facteurs qui déclenchent ou aggravent votre asthme et évitez-les. Consultez le livret « **Déclencheurs** » pour obtenir de l'information sur les facteurs qui peuvent aggraver l'asthme. Parlez à votre médecin des tests d'allergie.
- ≈ Vous n'utilisez pas votre médicament de contrôle régulièrement. Prenez vos médicaments de contrôle tous les jours (reportez-vous à la page 6).
- ≈ Vous êtes atteint d'une autre maladie, une infection par exemple, et vous avez besoin d'une dose ou d'un médicament différents. Parlez à votre médecin des autres facteurs qui entraînent des difficultés respiratoires.

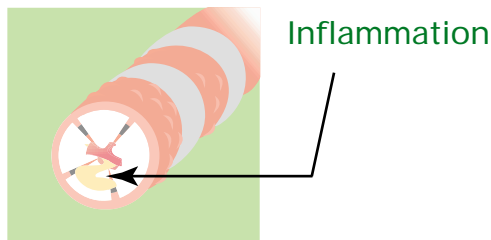


Un indicateur d'un mauvais contrôle de l'asthme = nécessité d'utiliser son inhalateur quatre fois ou plus par semaine à cause de difficultés respiratoires (à l'exception d'une dose par jour avant de faire du sport).



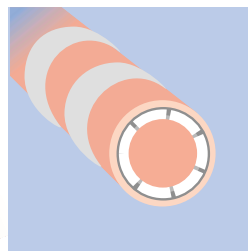
Médicaments de contrôle

Être asthmatique signifie une inflammation permanente des voies respiratoires. La meilleure façon de réduire cette tuméfaction est d'éviter les déclencheurs de l'asthme en modifiant votre environnement (reportez-vous au livret intitulé « Déclencheurs »). Toutefois, cela ne suffit pas pour obtenir et maintenir un bon contrôle de l'asthme. L'utilisation régulière d'un médicament de contrôle traitera l'inflammation persistante des voies respiratoires.



Utilisation régulière
du médicament de
contrôle

Voies respiratoires normales =
fonction normale



Médicaments de contrôle : Thérapie de premier choix

1^{er}

Les corticostéroïdes inhalés ont un effet anti-inflammatoire sur les voies respiratoires. Ils sont connus comme étant des médicaments « de contrôle » ou « de prévention ». Lorsqu'ils sont utilisés régulièrement, les corticostéroïdes inhalés réduisent l'inflammation et le mucus présent dans les voies respiratoires, ce qui fait que les poumons sont moins sensibles aux déclencheurs.

Tous les asthmatiques, y compris ceux atteints d'asthme bénin, tirent profit de l'utilisation régulière des corticostéroïdes inhalés. Ces derniers représentent la meilleure défense contre la détérioration permanente des poumons.

Si votre asthme est mal contrôlé, votre médecin peut vous prescrire un corticostéroïde inhalé. Ce dernier peut prendre des jours ou même des semaines à réduire l'inflammation des voies respiratoires. Soyez patient. Plus vous l'utilisez, moins vous aurez besoin d'un médicament de soulagement. Les corticostéroïdes inhalés ne sont pas conçus pour le soulagement des symptômes d'asthme qui apparaissent subitement.

Si vous vous sentez mieux, n'arrêtez pas de prendre le corticostéroïde inhalé. Consultez votre médecin pour qu'il modifie la dose. Le corticostéroïde inhalé aide à contrôler l'asthme. Si vous cessez de le prendre, l'inflammation fera à nouveau son apparition.

Les effets secondaires les plus fréquents des corticostéroïdes inhalés sont les suivants : voix rauque, angine (mal de gorge) et infection bénigne de la gorge appelée « muguet » (infection aux levures). L'angine et le muguet sont généralement le résultat d'une mauvaise utilisation de l'inhalateur. Montrez à votre médecin, à votre éducateur certifié en asthme ou au pharmacien comment vous utilisez votre inhalateur. Vous aurez besoin d'un Spacer si vous utilisez un aérosol-doseur (pompe). Le fait de se rincer la bouche après chaque dose de corticostéroïde inhalé aidera également à réduire ces effets secondaires.

Reportez-vous à la page 14 pour obtenir de plus amples renseignements sur les effets secondaires des corticostéroïdes.

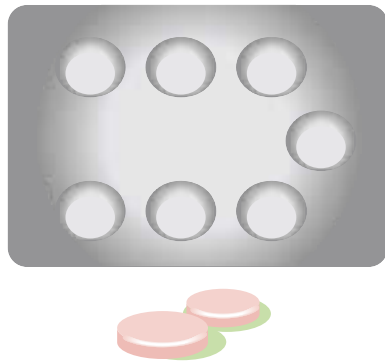
Utilisés sur une base régulière, les corticostéroïdes inhalés représentent le meilleur médicament pour le traitement de l'asthme.



Thérapie d'appoint

Antagonistes des récepteurs des leucotriènes

L'action des antagonistes des récepteurs des leucotriènes consiste à arrêter une réaction chimique qui peut entraîner une inflammation des voies respiratoires. Bien qu'ils ne constituent pas le traitement de premier choix, ces antagonistes peuvent être mis à l'essai lorsqu'il est impossible d'utiliser les corticostéroïdes inhalés ou que la dose ne peut pas être augmentée. Les antagonistes des récepteurs des leucotriènes existent sous forme de comprimés et causent rarement des effets secondaires.



Si le corticostéroïde inhalé ne suffit pas pour vous permettre de bien contrôler votre asthme, un autre médicament de contrôle peut être ajouté. Continuez à prendre votre corticostéroïde inhalé tout en prenant votre médicament d'appoint. Les médicaments doivent être utilisés conjointement. Consultez le site www.Asthma.ca pour obtenir de plus amples renseignements sur les médicaments de contrôle.

Utilisez au besoin un autre médicament de contrôle avec le corticostéroïde inhalé pour mieux contrôler votre asthme.

Béta2 agonistes inhalés à action prolongée

Les béta2 agonistes inhalés à action prolongée dilatent les voies respiratoires pendant plus de 12 heures et sont utilisés conjointement avec les corticostéroïdes inhalés. Votre médecin peut vous prescrire le corticostéroïde et le béta2 agoniste dans deux inhalateurs distincts. Dans ce cas, assurez-vous d'utiliser les deux médicaments.

Les fabricants ont combiné deux médicaments de contrôle dans un même inhalateur. Ces inhalateurs sont connus comme étant des « *médicaments combinés* ». Les médicaments combinés contiennent à la fois un béta2 agoniste inhalé à action prolongée et un corticostéroïde inhalé. En tant que bronchodilatateur, le béta2 agoniste ouvre les voies respiratoires, ce qui facilite la respiration. De son côté, le corticostéroïde inhalé réduit l'inflammation des voies respiratoires.

Les effets secondaires des médicaments combinés comprennent notamment la voix rauque, l'irritation de la gorge, les maux de têtes et l'accélération des battements du cœur.

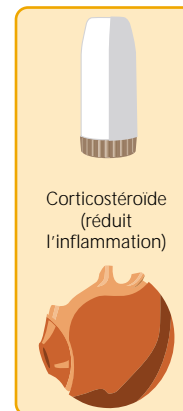
Médicament combiné



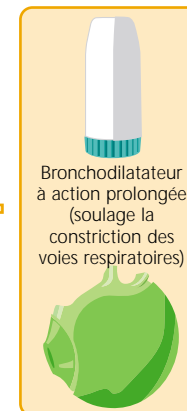
Thérapie de premier choix

Thérapie d'appoint

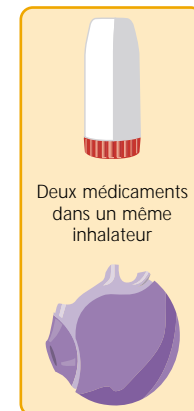
Traitement associé



Corticostéroïde
(réduit
l'inflammation)



Bronchodilatateur
à action prolongée
(soulage la
constriction des
voies respiratoires)



Deux médicaments
dans un même
inhalateur



Médicaments de soulagement

Les broncho-dilatateurs n'ont aucune action sur la réduction de l'inflammation des voies respiratoires. Les broncho-dilatateurs à action brève sont appelés « *médicaments de soulagement* » ou « *médicaments de secours* ». Ils fournissent un soulagement temporaire des affections bronchospasmodiques en relaxant les muscles qui se sont contractés autour des bronchioles. La plupart des broncho-dilatateurs ouvrent les voies respiratoires et aident à rétablir la respiration normale dans un délai de 10 à 15 minutes. Leur effet dure environ quatre heures.

Utilisez le médicament de soulagement seulement en présence de symptômes d'asthme. Ayez-le sur vous à tout moment et utilisez-le au besoin. Notez la fréquence d'utilisation du médicament de soulagement. Si vous avez besoin de le prendre quatre fois ou plus par semaine (à l'exception d'une dose par jour avant de faire du sport), votre asthme est mal contrôlé.

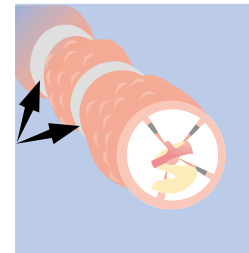
Parlez à votre médecin de la fréquence d'utilisation du médicament de soulagement. Votre médecin peut vous prescrire un ou plusieurs médicaments de contrôle ou peut changer la dose ou le type de médicament de contrôle que vous utilisez actuellement.



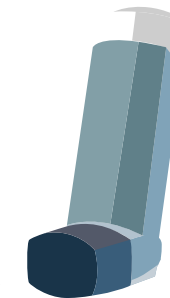
Les inhalateurs de soulagement soulagent immédiatement les symptômes d'asthme. Avisez votre médecin si vous utilisez le médicament de soulagement quatre fois ou plus par semaine.

Vous pouvez également utiliser un inhalateur de soulagement pour la prévention à court terme de l'asthme provoqué par l'effort. Prenez la dose 10 à 15 minutes avant de faire du sport.

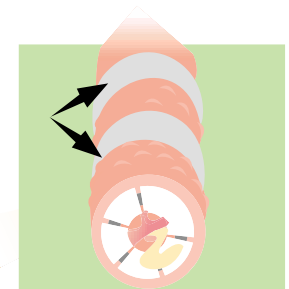
Les effets secondaires des broncho-dilatateurs à action brève comprennent notamment le mal de tête, le tremblement des mains, la nervosité et l'accélération des battements du cœur. On note aussi certains cas d'« *hyperactivité* » chez les enfants.



Contraction des muscles autour des voies respiratoires



Inhalateur de soulagement



Décontraction musculaire



Médicaments : Questions et réponses

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

Certains athlètes utilisent abusivement les stéroïdes anabolisants pour développer des muscles. Les corticostéroïdes ne développent pas les muscles et ils n'améliorent pas la performance; il s'agit d'hormones que le corps produit naturellement. Lorsque le médecin vous prescrit un corticostéroïde inhalé, il vous donne une très petite quantité de cette même hormone afin de réduire l'inflammation des voies respiratoires.

Mes médicaments pour l'asthme sont-ils susceptibles d'entraîner une dépendance?

Non. Certaines personnes craignent que plus la quantité de médicaments pour l'asthme est grande ou que plus la durée du traitement est prolongée, plus elles en auront besoin. Non, les médicaments pour l'asthme n'entraînent aucune dépendance.

Devrais-je supporter mon asthme au lieu de prendre des médicaments ?

Plusieurs personnes ne prennent pas leurs médicaments parce qu'elles croient pouvoir tolérer les symptômes reliés à leur asthme. Leur mauvais contrôle de l'asthme peut entraîner ce qui suit :

- ≡ Une qualité de vie réduite (exercice, sommeil).
- ≡ Un risque élevé de graves crises d'asthme présentant un danger de mort.
- ≡ Une détérioration permanente des poumons.

Mon médecin veut que j'utilise un corticostéroïde inhalé. Pourquoi ne peut-il pas me donner un corticostéroïde en comprimé ?

La dose du corticostéroïde inhalé est en micro grammes, soit un milliardième de gramme. Les corticostéroïdes en comprimés ou liquides sont en grammes, soit une dose **plus** élevée que celle de l'inhalateur. Dans la mesure du possible, il faut utiliser une quantité de médicament plus minime. Les corticostéroïdes en comprimés sont utilisés lorsqu'une grande dose est nécessaire pour contrôler l'asthme.

Je souffre uniquement d'asthme bénin. Je ne fais aucune crise d'asthme. Dois-je quand même prendre des médicaments sur une base quotidienne?

L'asthme bénin peut causer des symptômes réguliers, limiter la qualité de vie et provoquer une inflammation à long terme des voies respiratoires qui peut provoquer une détérioration permanente des poumons. Par conséquent, les personnes atteintes d'asthme « *bénin persistant* » seront très probablement traitées à l'aide d'une faible dose de médicament de contrôle quotidien. Six asthmatiques sur dix contrôlent mal leur asthme et ne prennent pas les symptômes au sérieux. Si vous présentez des symptômes d'asthme sur une base régulière, votre asthme est mal contrôlé et vous risquez de faire une crise d'asthme grave.



Devrais-je prendre mon médicament pour l'asthme lorsque je suis enceinte?

Il est très important pour la santé de votre bébé de maintenir un excellent contrôle de l'asthme durant la grossesse. Les médicaments pour l'asthme sont bien tolérés en cas de grossesse, mais il vaut mieux en discuter avec votre médecin. Ne fumez pas et évitez les lieux où vous êtes exposée à la fumée.

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

Une fois que l'asthme est bien contrôlé (reportez-vous à la page 4), parlez à votre médecin pour qu'il modifie votre dose de médicament. N'arrêtez pas de prendre vos médicaments de contrôle. Si c'est le cas, l'inflammation des voies respiratoires peut se reproduire.



Médicaments : Questions et réponses

Les médecines « parallèles » peuvent-elles aider à contrôler mon asthme?

Il n'y a aucune évidence des bienfaits des traitements non conventionnels de l'asthme, tels que l'acupuncture, la chiropractie, l'homéopathie, la naturopathie, l'ostéopathie et les remèdes à base de plantes médicinales. Si vous décidez d'utiliser les traitements non conventionnels, discutez-en avec votre médecin et continuez à prendre vos médicaments pour l'asthme.

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

Certains médicaments peuvent déclencher les symptômes d'asthme. Assurez-vous que tous les professionnels de la santé que vous visitez sachent que vous êtes asthmatique (par ex., dentiste, spécialiste, pharmacien). Avant de commencer un nouveau médicament, renseignez-vous s'il peut être utilisé par les asthmatiques.

J'ai entendu dire que les corticostéroïdes pourraient causer une faiblesse des os et une réduction du niveau de croissance. Est-ce vrai?

Les corticostéroïdes inhalés constituent le médicament d'ordonnance le plus efficace en ce qui concerne le traitement de l'asthme chez la plupart des patients. Les corticostéroïdes **inhalés**, pris dans les doses prescrites pour l'asthme, ne semblent pas causer une faiblesse des os, une réduction du niveau de croissance, une prise de poids ni des cataractes. Il est peu probable qu'ils provoquent ces effets secondaires. Toutefois, ils peuvent entraîner une irritation de la gorge et une voix rauque. Des doses élevées de corticostéroïdes, comme dans le cas des comprimés, pour une durée prolongée, peuvent causer une faiblesse des os et une réduction du niveau de croissance.

Comment savoir que les corticostéroïdes ne causeront pas des problèmes de santé au long terme?

Lorsque vous décidez de prendre tout médicament, vous devez en peser les risques et les bienfaits. Les corticostéroïdes inhalés en petites quantités sont généralement considérés comme la meilleure option et sont utilisés par beaucoup de gens pour le contrôle de l'asthme.

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

Les antagonistes des récepteurs des leucotriènes ne contiennent pas de stéroïdes. Ils se présentent sous forme de comprimés et ont très peu d'effets secondaires.



Obtenez de plus amples renseignements sur les corticostéroïdes à www.Asthma.ca



Inhalateurs : Questions et réponses

Pourquoi utiliser un inhalateur pour le traitement de l'asthme?

Les médicaments pour l'asthme administrés par inhalation vont directement au site de l'inflammation et de la constriction des voies respiratoires au lieu d'aller à travers la circulation sanguine pour y arriver. Les médicaments inhalés représentent le traitement préféré pour l'asthme. Étant donné qu'ils agissent uniquement s'ils atteignent les voies respiratoires, apprenez comment utiliser correctement votre inhalateur (reportez-vous aux pages 18 à 21). Visitez www.Asthma.ca pour de plus amples renseignements sur les inhalateurs.

Est-ce que j'utilise mon inhalateur comme il faut?

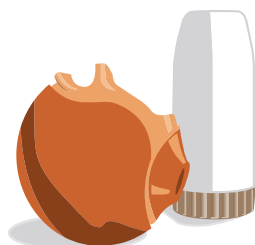
Plusieurs personnes n'utilisent pas correctement leur inhalateur. Par conséquent, le médicament n'atteint pas les voies respiratoires. Il est très important que vous montriez à votre médecin, pharmacien ou éducateur certifié en asthme comment vous utilisez votre inhalateur afin de vous assurer que le médicament arrive à vos poumons.

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

Un inhalateur en aérosol, ou aérosol-doseur, est une cartouche remplie de médicament pour l'asthme en suspension dans un propulseur (pages 18 et 19). Lorsque vous appuyez sur la cartouche, une dose mesurée de médicament est dégagée pour que vous l'inspiriez.

La mauvaise utilisation de l'inhalateur fait en sorte que le médicament n'atteigne pas les poumons. Assurez-vous que vous utilisez correctement votre inhalateur – vous n'avez qu'à le demander ! Les inhalateurs à poudre sèche contiennent un médicament en poudre qui sort de l'appareil et entre dans vos poumons lorsque vous l'inspirez (pages 20 et 21).

Dans le langage courant, les inhalateurs sont également appelés « *pompes* ».



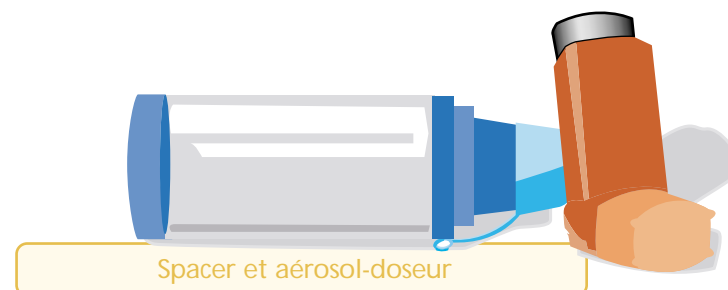
Inhalateurs à poudre sèche.

Qu'est-ce qu'un Spacer?

Certaines personnes ont des difficultés à utiliser l'aérosol doseur comme il faut. D'où l'importance du Spacer. Il s'agit d'un tube qui s'attache à l'aérosol doseur et que vous utilisez pour inspirer le médicament au lieu de le faire directement de l'aérosol doseur (reportez-vous à la page 18). Le résultat ? Une meilleure livraison du médicament à vos poumons.

Devrais-je utiliser un Spacer?

Dans le cas des personnes ayant des difficultés à utiliser l'aérosol doseur seul, un Spacer est recommandé. Ce dernier permet au médicament d'atteindre plus facilement les voies respiratoires. Un pharmacien, un inhalothérapeute, un éducateur certifié en asthme ou un médecin peut évaluer la façon dont vous utilisez votre aérosol-doseur et vous recommandera le meilleur instrument pour votre cas.



Mauvaise technique d'utilisation de l'inhalateur

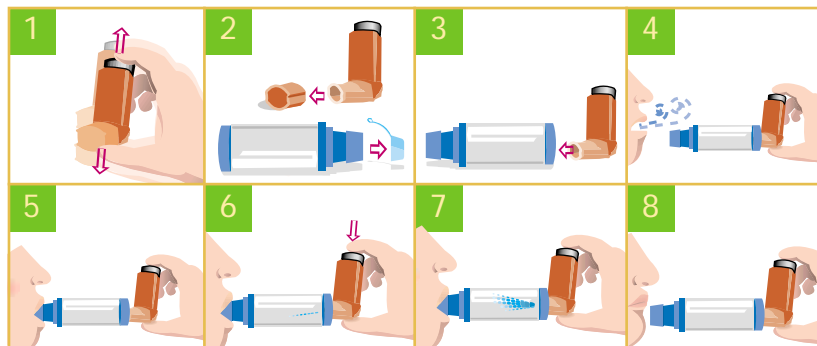


Aérosol-doseur et Spacer

La Société canadienne de l'asthme recommande que toute personne, de tout âge, utilisant un aérosol-doseur considère utiliser un Spacer. Ce dernier peut être acheté à la pharmacie.

Afin d'utiliser votre aérosol-doseur en conjonction avec un Spacer, suivez les étapes suivantes :

- 1 Agitez bien l'inhalateur avant de l'utiliser (trois à quatre fois).
- 2 Enlevez le capuchon de l'inhalateur, et du Spacer, s'il en a un.
- 3 Insérez l'inhalateur dans le Spacer.
- 4 Expirez, **loin** du Spacer.
- 5 Approchez le Spacer de votre visage, placez l'embout buccal gentiment entre les dents et serrez les lèvres. Ne bouchez pas les trous de ventilation du Spacer avec les mains ou la bouche.
- 6 Appuyez une fois sur la partie supérieure de l'inhalateur.
- 7 Inspirez **lentement** et profondément. Si vous entendez comme un sifflement, vous êtes en train de respirer trop rapidement. Inspirez **lentement**.
- 8 Retenez votre souffle pendant environ dix secondes, et puis expirez lentement.



Aérosol-doseur (pompe)

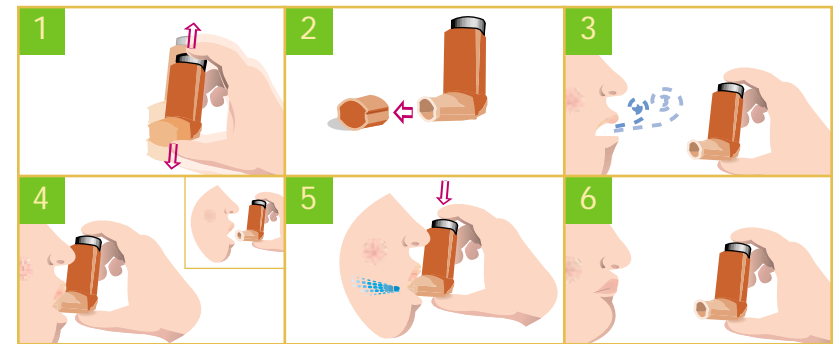
Vous devez suivre les directives incluses avec votre médicament. Les étapes suivantes constituent l'une des façons d'utiliser votre inhalateur.

Pour utiliser votre aérosol-doseur sans un Spacer :

- 1 Agitez bien l'inhalateur avant de l'utiliser (trois à quatre fois).
- 2 Retirez le capuchon.
- 3 Expirez, **loin** de l'inhalateur.
- 4 Approchez l'inhalateur de votre visage, placez l'embout buccal entre les dents et serrez les lèvres;
- 5 Commencez à inspirer **lentement**. Appuyez une fois sur la partie supérieure de l'inhalateur et continuez à inspirer **lentement** et profondément;
- 6 Retirez l'inhalateur de votre bouche et retenez votre souffle pendant environ dix secondes, et puis expirez.

Si vous devez prendre une autre bouffée, attendez 30 secondes puis agitez bien votre inhalateur et répétez les étapes 2 à 6. Notez toujours le nombre de bouffées que vous avez prises pour savoir quand vous aurez besoin de renouveler votre ordonnance.

Conservez tous les aérosols-doseurs à la température ambiante.



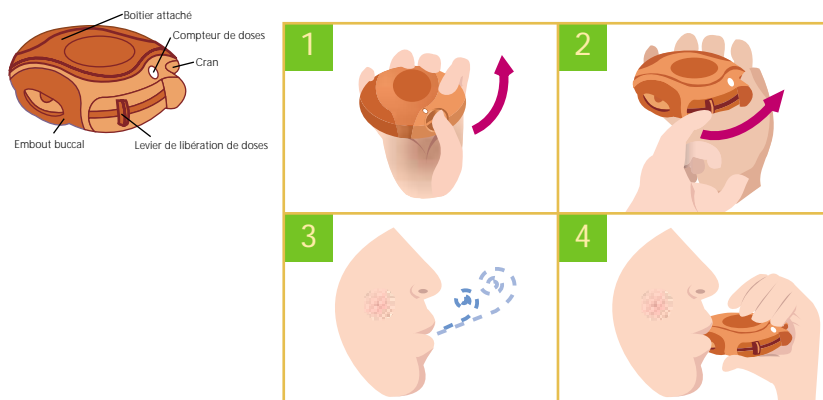


Inhalateur DISKUS®

Pour utiliser votre inhalateur DISKUS® suivez les étapes suivantes, dans le cas d'une seule dose :

- 1 Ouvrez votre inhalateur DISKUS® : tenez le boîtier dans une main et placez le pouce de l'autre main dans le cran prévu à cet effet. Dans cette position, déplacez votre pouce vers l'arrière jusqu'à ce que vous entendiez un clic.
- 2 Poussez le levier le plus loin possible vers l'arrière pour préparer votre dose.
- 3 Expirez, loin de l'inhalateur DISKUS®.
- 4 Placez l'embout buccal gentiment dans la bouche et serrez les lèvres.
- 5 Inspirez profondément.
- 6 Éloignez l'inhalateur DISKUS® de votre bouche.
- 7 Retenez votre souffle pendant environ dix secondes, et puis expirez lentement.

Vérifiez toujours le chiffre indiqué dans le compteur de doses pour voir le nombre de doses restantes.

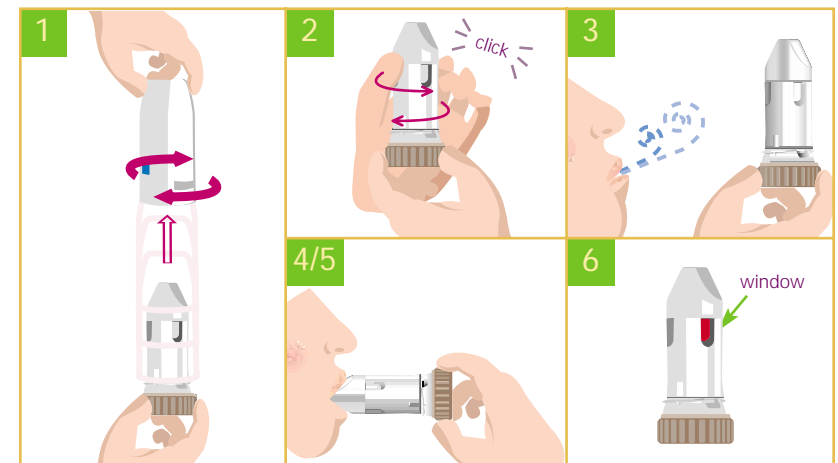


N'utilisez pas un Spacer avec les inhalateurs DISKUS® ou Turbuhaler®, ni avec aucun autre inhalateur à poudre sèche

Inhalateur Turbuhaler®

Pour utiliser votre inhalateur Turbuhaler®, suivez les étapes suivantes, dans le cas d'une seule dose :

- 1 Dévissez le capuchon et retirez-le. Tenez l'inhalateur tout droit.
- 2 Tournez la poignée de couleur de l'inhalateur Turbuhaler le plus loin possible, puis ramenez-la. La procédure a été effectuée correctement lorsque vous entendez un déclic.
- 3 Expirez, loin de l'inhalateur.
- 4 Placez l'embout buccal entre les dents et serrez les lèvres. Inspirez vigoureusement et profondément par la bouche.
- 5 Retirez l'inhalateur Turbuhaler® avant d'expirer.
- 6 Vérifiez toujours le chiffre affiché dans le compteur de doses, situé au-dessous de l'embout, pour savoir le nombre de doses restantes. Si votre inhalateur Turbuhaler® ne comporte pas un compteur de dose, vérifiez la fenêtre d'affichage. Si elle affiche une marque rouge, cela signifie que votre médicament s'épuise. Une fois que vous avez terminé, remettez le capuchon en place.





Sensibilisation à l'asthme

Les éducateurs certifiés en asthme sont des professionnels de la santé spécialement formés en asthme et en techniques de sensibilisation. Appelez la Société canadienne de l'asthme au 1 866 787-4050 pour trouver le centre de sensibilisation à l'asthme le plus près de chez vous.

Asthma.ca

Site Internet de la Société canadienne de l'asthme



Asthma-KiDS.ca

Site Internet de la Société canadienne de l'asthme réservé aux enfants



Autres ressources :

Fondation canadienne MedicAlert
Réseau canadien pour le traitement de l'asthme
Anaphylaxis Canada

www.medicalert.ca/french/index.html
www.cnac.net/français/main.html
www.anaphylaxis.org



Plan d'action contre l'asthme FAMILY PHYSICIAN AIRWAYS

Nom _____ Date _____

Médecin _____ N° de téléphone du médecin _____

Déclencheurs _____

Symptômes _____

Meilleur débit de pointe _____

Vert = Votre asthme est bien contrôlé

- Vous avez besoin de l'inhalateur de soulagement moins de quatre fois par semaine.
- Vous pratiquez les activités physiques habituelles sans problème.
- Vous ne souffrez pas de toux ou de sifflement durant la nuit.
- Vous ne vous absentez pas du travail ou de l'école.

Médicament de contrôle _____

N'hésitez pas à utiliser votre médicament de soulagement avant de faire du sport.

Médicament de soulagement _____

Débit de pointe _____

(Meilleur débit prévu : de 85 à 100 %)

me

GROUP OF CANADA

Jaune = Votre asthme est mal contrôlé

- Vous avez besoin de l'inhalateur de soulagement quatre fois ou plus par semaine.
- Vous toussiez ou vous avez une respiration sifflante durant la nuit, plus d'une nuit par semaine.
- Vous êtes incapable de pratiquer les activités habituelles à cause de l'asthme.
- Vous vous sentez comme si vous alliez avoir le « rhume ».
- Vous utilisez le médicament de soulagement avant de faire du sport

Médicament de contrôle _____

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

Prenez votre médicament de soulagement toutes les ____ heures

Prenez ____ de Prednisone pendant ____ jours

Débit de pointe _____

(Meilleur débit prévu : de 60 à 85 %)

Si vous entrez dans la zone jaune – communiquez avec votre médecin

Rouge = Allez à l'urgence la plus proche

- Vous êtes incapable de parler.
- Vous avez le souffle court sans faire aucune activité.
- L'inhalateur 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!

Débit de pointe _____

(Meilleur débit prévu : moins de 60 %)



Plan d'action contre l'asthme

Un plan d'action contre l'asthme est une stratégie que vous pouvez utiliser pour maîtriser votre asthme lorsqu'il est mal contrôlé. Les études montrent qu'un plan écrit en coordination avec votre médecin vous aide à maîtriser votre asthme à la maison. Apportez cet exemple de plan d'action avec vous lorsque vous irez consulter votre médecin pour entamer une discussion.

Points à ne pas oublier :

- Demander au pharmacien de regarder la façon d'utiliser l'inhalateur.
- Savoir quand l'inhalateur est sur le point d'être épuisé.
- Connaître la date de péremption du médicament.
- Parler avec le médecin du plan d'action contre l'asthme.
- Appeler la Société canadienne de l'asthme au 1 866 787-4050 pour trouver l'éducateur certifié en asthme le plus proche.

Questions à poser au médecin

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Remerciements

La série de livrets sur les principes liés à l'asthme a été réalisée dans le but de fournir aux Canadiennes et aux Canadiens souffrant d'asthme des renseignements à jour et exacts pour la prise en charge de leur asthme. Le présent livret a été élaboré et révisé par des spécialistes de l'asthme et des éducateurs certifiés en asthme. L'auteur, les examinateurs et les commanditaires vous encouragent à parler de ces informations avec votre médecin.

La Société canadienne de l'asthme tient à exprimer ses remerciements aux personnes et aux organisations ayant participé à la réalisation de ce livret.

Commanditaires : Astra Zeneca, GlaxoSmithKline, Banque TD

Réalisation et conception : Piper Group

Évaluation de la lisibilité : RJ & Associates

Aval : Family Physicians Airways Group of Canada

Nos remerciements particuliers à tous les bénévoles qui ont rendu possible la réalisation de ce projet.

La Société canadienne de l'asthme examinera et mettra à jour à ce livret sur une base régulière à l'avenir. Vos observations sont les bienvenues. Veuillez les transmettre à l'attention de Madame Melva Bellefontaine, directrice de la programmation, à l'adresse info@asthma.ca.