

Prendre le contrôle

Bien vivre avec l'asthme grave



Avec la participation du
spécialiste de l'asthme
D^r Kenneth Chapman


Asthma.ca

Société canadienne de l'asthme



Prendre le contrôle

Bien vivre avec l'asthme grave

Introduction

La présentation vidéo *Prendre le contrôle : bien vivre avec l'asthme grave* est destinée aux personnes atteintes d'asthme grave. On y décrit les médicaments utilisés pour traiter cette affection en plus d'examiner le rôle que peuvent jouer les allergies dans la manifestation des symptômes de l'asthme. En regardant cette vidéo, vous apprendrez aussi à reconnaître les signes d'un asthme mal maîtrisé, à suivre un plan d'action contre l'asthme et à vivre autant que possible sans symptômes même si vous êtes atteint d'asthme grave.



Avec la participation du
Dr Kenneth Chapman
Directeur, Asthma & Airway Centre
University Health Network
Toronto, Ontario



Comprendre l'asthme

Les médecins définissent l'asthme comme une maladie inflammatoire chronique caractérisée par deux composantes :

- **La bronchoconstriction** : les muscles qui entourent les voies respiratoires se contractent, ce qui provoque l'apparition des symptômes de l'asthme (toux, respiration sifflante, oppression thoracique ou essoufflement).
- **L'inflammation** : la principale composante de l'asthme, elle provoque une enflure et une rougeur des voies respiratoires.

« Je m'absentais du travail ou de l'école parce que je faisais des crises d'asthme. Et j'ai été hospitalisée plusieurs fois, jusqu'à six fois par année. »



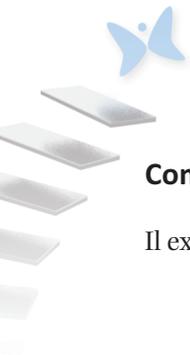
« L'asthme affecte tout le monde autour de soi. On ne se rend peut-être pas compte à quel point. »

Asthme et allergies

Les allergies jouent un rôle clé chez de nombreuses personnes atteintes d'asthme. Chez la personne atteinte d'asthme allergique, l'exposition à un allergène libère un type d'anticorps appelé immunoglobuline E (ou IgE). Lorsque l'IgE se lie à des cellules spécialisées dans les voies respiratoires, des agents inflammatoires comme l'histamine et les leucotriènes sont libérés. Ces agents provoquent une réaction allergique caractérisée par l'inflammation et un rétrécissement des voies respiratoires.



« Les allergies jouent un rôle clé chez la majorité des patients asthmatiques. Plus on cherche à déceler un mécanisme allergique, plus on a de chances de le trouver. »



Comprendre vos médicaments contre l'asthme

Il existe deux catégories de médicaments contre l'asthme (Tableau 1) :

- **Les médicaments de secours** — ils détendent les muscles des voies respiratoires et procurent un soulagement rapide des symptômes de l'asthme.
- **Les médicaments de prévention** — ils maîtrisent l'inflammation sous-jacente des voies respiratoires. Les médicaments de prévention les plus répandus sont les corticostéroïdes pour inhalation. Ces médicaments doivent être pris régulièrement, que vous ayez ou non des symptômes d'asthme, pour vaincre l'inflammation des voies respiratoires et prévenir l'apparition des symptômes.

Dans certains cas, votre médecin pourra vous prescrire en plus d'autres médicaments tels que :

- **des bronchodilatateurs à action prolongée,**
- **des traitements d'association,**
- **des anti-leucotriènes,**
- **des anti-IgE,**
- **des corticostéroïdes par voie orale.**

Tableau 1. Médicaments communément utilisés pour traiter l'asthme

Type	Marque	Nom chimique
Médicaments de secours		
Bronchodilatateurs à action brève	<ul style="list-style-type: none"> • Airomir • Apo-Salvent • Bricanyl • Ventolin 	<ul style="list-style-type: none"> • Salbutamol • Salbutamol • Terbutaline • Salbutamol
Médicaments de prévention		
Corticostéroïdes pour inhalation	<ul style="list-style-type: none"> • Alvesco • Flovent • Pulmicort • Qvar 	<ul style="list-style-type: none"> • Ciclesonide • Fluticasone • Budesonide • Béclo méthasone
Bronchodilatateurs à action prolongée	<ul style="list-style-type: none"> • Foradil • Oxeze • Serevent 	<ul style="list-style-type: none"> • Formotérol • Formotérol • Salmétérol
Traitements d'association (corticostéroïde + bronchodilatateur)	<ul style="list-style-type: none"> • Advair • Symbicort 	<ul style="list-style-type: none"> • Fluticasone + salmétérol • Budésonide + formotérol
Antagonistes des récepteurs des leucotriènes	<ul style="list-style-type: none"> • Accolate • Singulair 	<ul style="list-style-type: none"> • Zafirlukast • Montélu kast
Corticostéroïdes par voie orale	<ul style="list-style-type: none"> • Deltasone • Pediapred 	<ul style="list-style-type: none"> • Prednisone • Prednisolone
Anti-IgE	<ul style="list-style-type: none"> • Xolair 	<ul style="list-style-type: none"> • Omalizumab



Comment savoir si mon asthme est mal maîtrisé ?

Les six questions suivantes permettent de déterminer si votre asthme est bien maîtrisé¹ :

	But
1. À quelle fréquence avez-vous des symptômes durant le jour ?	Pas plus de quatre fois par semaine
2. À quelle fréquence avez-vous des symptômes durant la nuit ?	Moins d'une fois par semaine
3. À quelle fréquence utilisez-vous un médicament de secours ?	Moins de quatre fois par semaine [†]
4. Avez-vous un niveau d'activité physique normal ?	Niveau d'activité physique normal
5. Avez-vous eu besoin de traitements dans une clinique sans rendez-vous ou aux urgences ?	Pas de traitements additionnels en clinique ou en milieu hospitalier
6. Vous êtes-vous absenté du travail ou de l'école ?	Pas d'absences

[†] L'administration d'une dose quotidienne en prévention d'asthme induit par l'effort est acceptable.

*Je croyais que mon asthme était bien maîtrisé.
Je me disais que si je ne passais pas mon temps
à être hospitalisée, c'est que ça allait bien.*



1. Adapté des Canadian Asthma Consensus guidelines. Becker and colleagues. *Can Med Assoc J* 2005; 173(6 suppl): S1-S56.

Votre plan d'action contre l'asthme

Le plan d'action contre l'asthme vous aidera à évaluer dans quelle mesure votre asthme est maîtrisé et à savoir quand vous devez passer à l'action.

Plan d'action contre l'asthme Version 2014

Nom de famille: _____ Prénom: _____

Adresse de domicile de nuit: _____

Cette notice est un guide. Consultez votre médecin ou votre infirmière pour en savoir plus sur votre asthme.

Zone verte - Les symptômes sont maîtrisés

Matin	Après-midi	Soir	Autres médicaments

Zone jaune - Les symptômes s'aggravent

Zone rouge - Urgence médicale

Zone verte : Votre asthme est bien maîtrisé et vos symptômes sont minimes. Continuez de prendre vos médicaments tel que prescrit par votre médecin.

Zone jaune : Des études démontrent que chez 60 % des Canadiens atteints d'asthme, l'affection est mal maîtrisée et les symptômes persistent. Ces personnes vivent jour après jour dans la zone

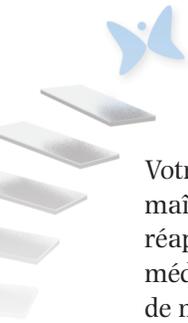
jaune. C'est une zone d'avertissement. Certains ajustements doivent être apportés à votre traitement médicamenteux pour vous aider à maîtriser votre asthme.

Zone rouge : C'est une zone d'urgence. Il est important de se rendre aux urgences ou de composer le 911 pour recevoir des soins médicaux immédiats.

Vous pouvez télécharger des plans d'action contre l'asthme au www.asthma.ca ou au www.asthmameds.ca



Vous devez faire quelque chose dès que les symptômes apparaissent.



Votre traitement médicamenteux dépendra de la gravité et du niveau de maîtrise de votre asthme. Si vos symptômes persistent, ou si votre asthme réapparaît malgré la prise de vos médicaments habituels, demandez à votre médecin s'il y a lieu d'en prendre davantage ou de passer à d'autres types de médicaments.

Le tout est d'ajuster la médication jusqu'à ce que l'asthme soit maîtrisé et que vous n'ayez plus de poussées ni de symptômes. Cela pourrait prendre un peu de temps et de patience. Il est important de travailler en étroite collaboration avec votre fournisseur de soins de santé primaires, votre spécialiste ou votre Éducateur certifié dans le domaine de l'asthme (ECA). Ensemble, vous trouverez la combinaison de médicaments qui vous convient.

Vous pouvez atteindre l'objectif — celui de vivre autant que possible sans symptômes — tout en étant atteint d'asthme grave.



« Nous croyons que les patients asthmatiques, y compris les personnes atteintes d'asthme modéré et même grave, devraient pouvoir vivre une vie normale. »

Pour de plus amples renseignements sur l'asthme
ou pour parler à un Éducateur certifié dans le domaine de l'asthme (ECA),
contactez la Société canadienne de l'asthme :



Téléphone : 1-866-787-4050
Courriel : info@asthma.ca

Site Web : www.asthma.ca
www.asthmameds.ca

Pour communiquer avec d'autres Canadiens atteints d'asthme,
adhérez à l'Alliance nationale des patients asthmatiques (ANPA) au www.asthma.ca/napa

Produit par

COMMUNICATIONS
Lansdowne

Au nom de la
Société canadienne de l'asthme

© Communications Lansdowne 2009 Tous droits réservés. Aucun droit de reproduction sans
la permission écrite de l'éditeur.

Tous les noms de marque apparaissant dans cette présentation vidéo sont des marques de commerce protégées. Consultez votre médecin
ou lisez la notice d'accompagnement du produit pour obtenir des renseignements sur la posologie et les effets secondaires. Vous ne devez
ni commencer ni arrêter de prendre votre médicament, ni en modifier la posologie, sans avoir consulté votre médecin auparavant.

Imprimé au Canada

Ce programme est commandité grâce à une subvention à visée éducative sans restriction de Novartis Pharma Canada Inc.



Société canadienne de l'asthme

La Société canadienne de l'asthme
Téléphone (sans frais au Canada) 1-866-787-4050 ;
à Toronto, 416-787-4050
Courriel : info@asthma.ca
Site Web : www.asthma.ca