



 **alphega**  
pharmacie

proche de vous, toujours

[www.alphega-pharmacie.fr](http://www.alphega-pharmacie.fr)

# Bien contrôler votre asthme

Votre pharmacien Alphega vous explique tout



# ÉDITO

L'asthme est une maladie chronique des bronches fréquente chez l'adulte comme chez l'enfant. Il s'agit d'une inflammation des voies respiratoires provoquant une obstruction bronchique dont les causes sont multiples. Aujourd'hui, plus de 4 millions de personnes sont touchés en France. Cette maladie non transmissible se caractérise par des crises de gêne respiratoire et, généralement, les premières manifestations de cette maladie apparaissent chez les enfants.

L'asthme a un fort impact sur la vie des patients touchés, mais un bon contrôle de son asthme permet de mieux vivre avec. Votre pharmacien Alphega et son équipe officinale sont là pour vous aider à déterminer le niveau de contrôle de votre asthme et à l'améliorer.

Cette brochure est spécialement conçue pour vous accompagner. Vous trouverez toutes les clés pour comprendre et contrôler votre asthme.

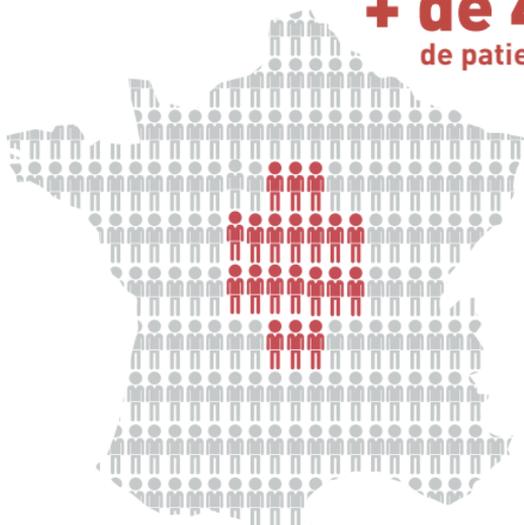
Votre pharmacien Alphega

## **Au sommaire :**

Chiffres marquants de l'asthme	p.3
Les symptômes	p.4
Connaître les facteurs de risque pour mieux les éviter	p.5
L'importance du traitement	p.6
Bien utiliser son inhalateur	p.7
Votre pharmacien et son équipe à vos côtés	p.8

# CHIFFRES MARQUANTS DE L'ASTHME EN FRANCE<sup>1,2</sup>

**+ de 4 millions**  
de patients souffrent d'asthme



**+ de 60 000**  
séjours hospitaliers par an



**15 à 20%**  
des asthmes de l'adulte  
sont d'origine professionnelle

Près de **1 000** décès par an



1 - <https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/maladies-et-infections-respiratoires/asthme/la-maladie/#tabs>

2 - <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/asthme/asthme-comprendre>

# LES SYMPTÔMES

## Les symptômes évocateurs d'asthme sont :

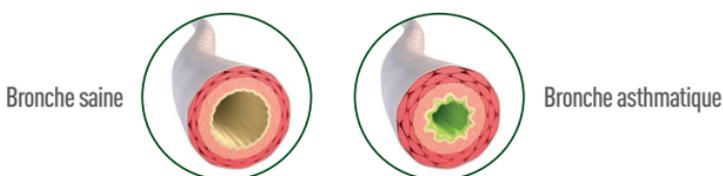
- Essoufflement
- Respiration sifflante
- Toux sèche
- Sensation d'oppression

L'asthme se manifeste par des crises qui correspondent à des gênes respiratoires. Entre deux crises, la respiration est généralement normale. D'une personne à une autre, l'intensité des crises, la fréquence et les caractéristiques sont différentes.

Les symptômes sont présents de façon irrégulière et peuvent s'aggraver souvent la nuit, au réveil, en faisant de l'exercice, en présence d'allergènes ou d'autres facteurs déclenchants tels que le tabagisme ou encore l'humidité.

## Le déclenchement d'une crise d'asthme

Lorsque l'on respire, l'air circule dans les bronches pour atteindre ensuite les poumons. Chez une personne asthmatique, la paroi interne des bronches est irritée et épaissie et cette inflammation permanente rend les bronches sensibles. De plus, en présence de facteurs favorisants, les réactions peuvent être plus excessives. Le passage de l'air dans les bronches devient alors plus compliqué et une crise d'asthme se déclenche.



## Comment se passe la gestion quotidienne de votre asthme ?

### Faites le test du contrôle de l'asthme !

Vous avez plus de 12 ans ? Testez-vous en 5 questions simples pour évaluer rapidement le contrôle de votre asthme.



# CONNAÎTRE LES FACTEURS DE RISQUE POUR MIEUX LES ÉVITER

Pour assurer le bon contrôle de son asthme, il est important de connaître les facteurs favorisant la survenue d'une crise d'asthme pour les éviter.

## Les différents allergènes

Souvent, les crises sont déclenchées par une réaction allergique causée par différents allergènes :



Les acariens



Les poils de chat



La moisissure



Les pollens

## ASTUCE

Rendez-vous sur la carte de vigilance aux pollens sur le site [pollens.fr](https://pollens.fr) pour connaître les végétaux "à risque" et être informé en temps réel sur les pics de pollinisation



## Les facteurs irritants

Au-delà des allergènes, l'asthme peut aussi être déclenché par des facteurs irritants pouvant impacter le bon contrôle de l'asthme :



**Tabac** : les voies respiratoires des personnes asthmatiques sont particulièrement sensibles aux substances nocives présentes dans la fumée du tabac.



**Conditions climatiques** : un air froid et sec ou une forte pollution de l'air augmentent fortement le risque de survenue de crise.



**Les produits chimiques** : de nombreuses substances chimiques contenues dans les peintures, les colles, les produits d'entretien, les parfums... s'évaporent dans l'air ambiant. Limitez l'utilisation de ces produits au strict minimum et respectez les doses et les fréquences d'utilisation.

## ASTUCE

Vérifiez les conditions météo et la qualité de l'air sur le site du Laboratoire Central de Surveillance de la Qualité de l'Air ([LCSQA.org](https://LCSQA.org)) chaque jour avant de sortir.



# L'IMPORTANCE DU TRAITEMENT

## La nécessité d'un bon contrôle



2 patients sur 3 n'ont pas un asthme contrôlé et ignorent les symptômes sans en parler à un médecin<sup>3</sup>

Il est, tout à fait, possible de bien vivre avec son asthme et de maintenir une vie normale et active en ayant un bon contrôle de son asthme.

La solution d'un bon contrôle d'un asthme réside dans la combinaison de ces 3 actions :

**Eviter  
les facteurs  
déclenchants**

**Avoir  
un traitement  
de fond et un  
traitement de  
crise adaptés**

**Suivre  
ses traitements  
avec assiduité**

## La prise de traitement, une priorité

En l'absence d'une prise en charge adaptée, l'asthme peut altérer considérablement la qualité de vie. Les traitements et la prise avec assiduité sont donc primordiaux.

Le traitement de l'asthme repose sur le traitement de fond quotidien.

### Objectifs du traitement de fond

- Prévenir la survenue des crises d'asthme
- Maintenir une bonne capacité respiratoire en améliorant le passage de l'air
- Obtenir le bon contrôle de l'asthme au quotidien

En plus de ce traitement de fond indispensable, il est nécessaire d'avoir un traitement de secours en cas de crise d'asthme qui doit être pris dès l'apparition des premiers symptômes de crise.

### Objectifs du traitement de crise

- Effet immédiat
- Dilater les bronches pour faciliter le passage de l'air dans les poumons
- Réduire l'inflammation des bronches en cas de crise

<sup>3</sup> - Société de pneumologie de la langue française

# BIEN UTILISER SON INHALATEUR

L'inhalation de médicaments est la méthode la plus efficace pour soigner l'asthme car le traitement est délivré directement dans les bronches. Il est essentiel de bien maîtriser l'utilisation de son inhalateur.

## A quoi ça sert ?

L'inhalateur se présente sous la forme d'un dispositif délivrant des bouffées d'un médicament dans les bronches. Le traitement inhalé présente plusieurs avantages :

- La dose efficace est beaucoup plus faible que la prise d'un traitement sous une autre voie d'administration en agissant directement sur les bronches ;
- Le médicament passe peu dans le sang et l'organisme, limitant ainsi les effets secondaires ;
- Il agit rapidement car il est directement délivré au niveau des bronches et n'a pas besoin d'être digéré et transporté pour agir.

## Les différents types d'inhalateurs

Dans le traitement de l'asthme, il existe différents types d'inhalateurs. Votre médecin choisit avec vous le type d'inhalateur qui vous convient le mieux.

L'utilisation de son inhalateur est propre à chaque type. Cependant, 3 consignes sont valables pour tous types d'inhalateurs utilisés.



**1**  
Expirez à fond  
pour bien vider  
les poumons



**2**  
Inspirez  
profondément  
pendant que  
vous actionnez  
l'inhalateur



**3**  
Retenez votre  
respiration  
pendant  
10 secondes

## ASTUCE

Pour découvrir en vidéo l'utilisation des principaux types d'inhalateurs, rendez-vous sur le site de l'Assurance Maladie : <https://tinyurl.com/yckayksr>



# VOTRE PHARMACIEN ET SON ÉQUIPE À VOS CÔTÉS

Qu'il s'agisse de votre premier traitement ou d'un renouvellement, votre pharmacien et son équipe sont présents pour vous accompagner quotidiennement, assurer l'instauration et le suivi de votre traitement et répondre à vos questions.

En complément des échanges au comptoir, les pharmaciens proposent des entretiens pharmaceutiques individuels et dédiés aux patients asthmatiques afin de les soutenir et les aider à mieux comprendre leur maladie et le rôle de leurs traitements.

Tous les patients, avec un traitement depuis 6 mois ou plus, sont concernés. Au cours de ces entretiens, vous pourrez :

- Comprendre les mécanismes de l'asthme
- Comprendre l'action du traitement de fond et du traitement de crise
- Apprendre les différentes techniques d'inhalation
- Connaître les facteurs déclenchants pour mieux les éviter.

Après de votre pharmacien, il n'y a pas de mauvaises questions. Pour bénéficier de cet accompagnement personnalisé, confidentiel et pris en charge par l'Assurance Maladie, parlez-en à votre pharmacien.

## N'OUBLIEZ PAS !

Pour assurer l'efficacité de votre traitement, demandez à votre médecin ou votre pharmacien comment utiliser votre inhalateur. Vous pourrez tester la première fois en leur présence.



cachet de l'officine

Demandez conseil à votre pharmacien Alphega

