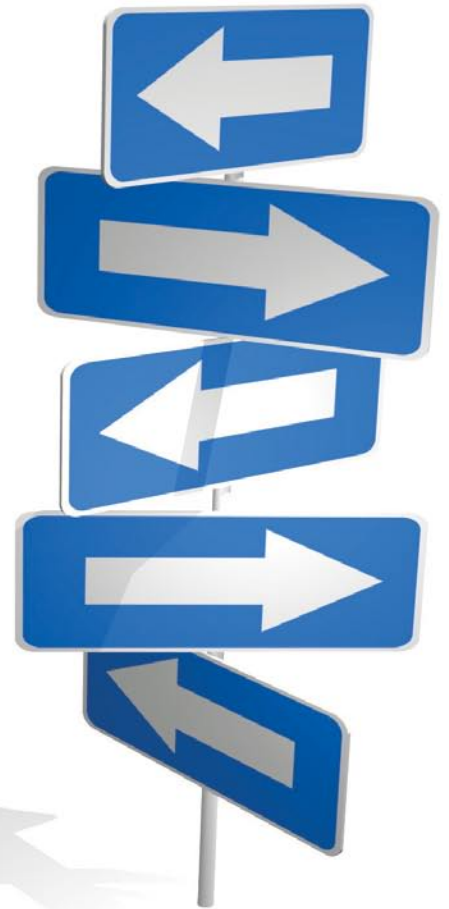


# L'ASTHME SOUS CONTRÔLE

Respirez tranquillement avec  
le bon traitement d'entretien

par le Dr J. Mark FitzGerald



**M**aladie inflammatoire chronique des voies aériennes, l'asthme oblige bien des gens à prendre des anti-inflammatoires pour réduire et prévenir l'inflammation, et bien maîtriser les symptômes. Les thérapies sont nombreuses et il n'est pas toujours évident de choisir celle qui nous convient le mieux. Il faut donc se renseigner sur la maladie et sur les différents médicaments que l'on peut prendre pour la tenir à distance.

Le Dr J. Mark FitzGerald est spécialisé en santé respiratoire à l'Hôpital général de Vancouver.

Selon la fréquence à laquelle vous devez recourir à votre médication de secours pour soulager les symptômes aigus, le médecin déterminera si vous avez besoin d'une médication de contrôle (aussi appelée traitement d'entretien). Les directives relatives au traitement **anti-inflammatoire** varient : les directives canadiennes le recommandent aux patients qui utilisent leur médication de secours plus de trois fois par semaine, et celles de la Global Initiative for Asthma aux patients qui l'utilisent deux fois par semaine.

Avant de choisir la médication appropriée, le médecin réalisera une exploration fonctionnelle respiratoire. Il est très important de comprendre les mécanismes à l'œuvre dans l'asthme, principalement le rôle des déclencheurs et la manière d'éviter ceux-ci. Vous devez aussi savoir quoi faire quand les symptômes s'aggravent (vous trouverez une liste de sites Web utiles à la page 22).

## LES CORTICOSTÉROÏDES INHALÉS

On prescrit couramment des **corticostéroïdes inhalés** (CI) pour contrôler les symptômes de l'asthme. La plupart des gens verront une amélioration s'ils

prennent ces médicaments régulièrement (voir la liste des médicaments de contrôle commercialisés au Canada).

On s'inquiète beaucoup de leurs effets secondaires, surtout sur la croissance. Or, des études récentes ont montré que la taille n'est pas affectée par les CI, même chez ceux qui en prennent dès l'enfance et continuent d'en prendre pendant 20 ans. N'oubliez pas que si vous les prenez sous la supervision du médecin ou d'un éducateur spécialisé, les effets secondaires seront minimes, voire inexistantes. Pris

correctement, les CI pénètrent directement dans les poumons, mais il faut se rincer la bouche après chaque utilisation pour éviter la candidose, une infection fongique. On peut aussi ajouter un séparateur à l'aérosol-doseur, pour ralentir la pénétration du médicament dans les poumons.

Si le médecin détermine qu'il vous faut des CI pour contrôler vos symptômes, il est important de les prendre régulièrement afin d'éviter les crises. En cas d'aggravation, il faudra peut-être augmenter la dose ou la fréquence d'utilisation de la pompe.



## Avant de choisir la médication appropriée, le médecin réalisera une exploration fonctionnelle respiratoire

le bronchodilatateur à action prolongée aux CI, vous obtenez à la fois le soulagement des symptômes aigus (par le bronchodilatateur) et le traitement préventif (par les CI).

Avec la combinaison de médicaments, vous prenez la même dose de corticostéroïdes une ou deux fois par jour, plus le médicament de secours au besoin. On en trouve deux types au Canada : Advair<sup>MD</sup>, une combinaison de salmétérol et

de fluticasone ; et Symbicort<sup>MD</sup>, qui contient du formotérol et du budésonide. Le Symbicort<sup>MD</sup> peut

### MODIFICATEURS DES LEUCOTRIÈNES

Les antagonistes des récepteurs des leucotriènes (ARL), une deuxième catégorie de médicaments, peuvent être pris seuls ou en combinaison avec les CI pour améliorer le contrôle des symptômes. Certains ARL soulageront les personnes ayant une **rhinite** saisonnière ou des symptômes nasaux d'origine allergique, ainsi que l'asthme. Contrairement aux CI, les ARL se présentent sous forme de comprimés, ce que certains préfèrent aux pompes.

### LES COMBINAISONS DE MÉDICAMENTS

Si vous prenez des CI tels que prescrits mais n'arrivez pas à contrôler vos symptômes de façon satisfaisante, le médecin pourra vous proposer d'ajouter un autre type de médicament, un bronchodilatateur (aussi nommé agoniste bêta-2) à action prolongée. Comme les bronchodilatateurs à action rapide que vous prenez comme médication de secours au moment d'une crise, le bronchodilatateur à action prolongée dilate les voies aériennes pour faciliter la respiration. En combinant

## MÉDICAMENTS DE CONTRÔLE

### Corticostéroïdes inhalés (CI)

- Budésonide (Pulmicort<sup>MD</sup>)
- Fluticasone (Flovent<sup>MD</sup>)
- Ciclésonide (Alvesco<sup>MD</sup>)

### Agonistes bêta-2 à action prolongée (ABAP)

- Formotérol (Oxeze<sup>MD</sup> or Foradil<sup>MD</sup>)
- Salmétérol (Serevent<sup>MD</sup>)

### Antagonistes des récepteurs de leucotriène (ARL)

- Montélukast (Singulair<sup>MD</sup>)
- Zafirlukast (Accolate<sup>MD</sup>)

### Combinaisons de médicaments

- Advair<sup>MD</sup> (salmétérol + fluticasone)
- Symbicort<sup>MD</sup> (formotérol + budésonide)


aussi servir pour le soulagement de symptômes aigus. Comme dans le cas des CI, le médecin établira la dose appropriée.

Avant de décider de passer des CI à la combinaison de médicaments, vous devriez d'abord vous assurer, en compagnie du médecin, que vous vous servez bien de votre pompe et que la quantité de CI est bien dosée. C'est aussi une bonne idée de réévaluer votre exposition à de nouveaux allergènes intérieurs ou extérieurs, qui pourraient aggraver vos symptômes.

### AUTRES INTERVENTIONS

Il est très important pour les personnes asthmatiques de ne pas fumer. Le déclin de la fonction respiratoire est plus rapide chez les fumeurs que chez les non-fumeurs. Des données récentes donnent à penser que les CI ne sont pas aussi efficaces chez les fumeurs.

Les personnes souffrant d'asthme doivent aussi s'assurer de se faire vacciner contre la grippe tous les ans, car cette infection virale peut aggraver l'asthme.

La plupart des patients réussiront à maîtriser leur asthme au moyen d'un médicament de contrôle approprié, pris correctement et régulièrement, d'une bonne connaissance de l'asthme et de son traitement, et de quelques changements dans leurs habitudes de vie. Pour déterminer si votre médicament de contrôle donne les résultats escomptés, remplissez le questionnaire ci-dessous et apportez-le chez le médecin à votre prochaine visite. 

La plupart des patients  
réussiront à **maîtriser**  
leur asthme au moyen  
d'un médicament de  
contrôle approprié,  
pris **correctement** et  
régulièrement

## AUTO-ÉVALUATION

### TEST DE 30 SECONDES SUR L'ASTHME

Croire qu'on maîtrise bien son asthme est une chose, le savoir en est une autre.

Pour savoir si votre asthme est vraiment bien maîtrisé, répondez aux questions suivantes.

**1. Toussez-vous ou souffrez-vous d'une respiration sifflante ou de serremments de poitrine à cause de votre asthme ?** (3 fois par semaine ou plus)  
 OUI  
 NON

**2. Vous réveillez-vous la nuit à cause de la toux, de la respiration sifflante ou d'un serrement de poitrine ?** (1 fois par semaine ou plus)  
 OUI  
 NON

**3. Limitez-vous ou évitez-vous des activités physiques à cause de votre asthme ?** (au cours des 3 derniers mois)  
 OUI  
 NON

**4. Votre asthme vous oblige-t-il à vous absenter de l'école ou du travail ?** (au cours des 3 derniers mois)  
 OUI  
 NON

**5. Utilisez-vous votre inhalateur bleu plus de 3 fois par semaine ?** (excluant une dose par jour avant l'exercice)  
 OUI  
 NON

Si vous ou un proche avez répondu « oui » à une ou plusieurs questions, remettez ce test d'auto-évaluation à votre médecin.

Avec la permission de l'Asthma Society of Canada, [www.asthma.ca](http://www.asthma.ca)

# 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](http://www.Asthma.ca) et [www.Asthma-Kids.ca](http://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 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](http://www.Asthma.ca) pour un exemple de plan d'action que vous pourrez présenter à votre médecin

## 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

