

LES POINTS CLÉS

➔ IDENTIFIEZ LES FACTEURS QUI DÉCLENCHENT VOTRE ASTHME ET ÉVITEZ-LES

➔ SI VOUS CONTINUEZ À AVOIR DES CRISES MALGRÉ VOTRE TRAITEMENT DE FOND, PARLEZ-EN AVEC VOTRE MÉDECIN

➔ APPRENEZ À RECONNAÎTRE LES SYMPTÔMES DE VOTRE CRISE POUR AGIR RAPIDEMENT

➔ VOUS DEVEZ TOUJOURS AVOIR VOTRE TRAITEMENT DE CRISE À PORTÉE DE MAIN

➔ EN CAS DE CRISE, SUIVEZ LES RECOMMANDATIONS ET LA PRESCRIPTION DE VOTRE MÉDECIN

JE COMPLÈTE AVEC MON PHARMACIEN*

QUELS SONT MES FACTEURS DÉCLENCHANTS ?

J'AI TOUJOURS À DISPOSITION :

- Les recommandations et la prescription de mon médecin, à suivre en cas de crise
- Mon traitement de crise
- Le numéro de mon médecin :
- Le numéro des urgences : 15 ou 112

PARLEZ-EN AVEC VOTRE PHARMACIEN

* Pour les adultes et enfants à partir de 6 ans.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- (1) Avenant n°4 à la convention pharmaceutique du 4 avril 2012.
- (2) Cespharm. Grilles d'évaluation de l'utilisation des systèmes d'inhalation utilisés dans l'asthme. Juin 2014.
- (3) Assurance Maladie. Contrôle de l'asthme.
<http://www.ameli-sophia.fr/asthme/mieux-connaître-asthme/definition-et-contrôle-de-lasthme/contrôle-de-lasthme.html> [en ligne].
Page web consultée le 22/07/2014. Mise à jour le 26/12/2013.
- (4) GINA. Global strategy for asthma management and prevention - updated 2014.
- (5) GINA. Guide patient « You can control your asthma ». 2007.

148-AG-10/2014

Crédits photos : ©Fotolia

Arrow Génériques • 26 avenue Tony Garnier, 69007 Lyon

SAS au capital de 36 945 840,47 € - RCS 433 944 485



INSPIRÉ PAR VOUS,
DÉVELOPPÉ PAR NOUS.



INSPIRÉ PAR VOUS,
DÉVELOPPÉ PAR NOUS.

ASTHME MES CRISES

QU'EST-CE QUI PEUT DÉCLENCHER MES CRISES ⁽¹⁾



Delphine, 34 ans

LES CRISES D'ASTHME SONT EN GÉNÉRAL PROVOQUÉES PAR DES FACTEURS DÉCLENCHANTS. CE NE SONT PAS LES MÊMES POUR TOUS LES ASTHMATIQUES.

CONNAÎTRE ET IDENTIFIER LES FACTEURS DÉCLENCHANTS, C'EST SE DONNER L'OPPORTUNITÉ D'ÉVITER UNE CRISE D'ASTHME

Voici la liste des facteurs déclenchants les plus fréquents (liste non exhaustive), qui vous aidera à identifier ceux susceptibles de vous concerner :



ALLERGÈNES

- Acariens et moisissures
- Pollens
- Animaux domestiques
- Aliments et additifs alimentaires



POLLUTION

- Atmosphérique
- Intérieure : fumée de cheminée, peintures, solvants...



TABAC

- Actif
- Passif

AUTRES

- Infection des voies respiratoires (rhume, grippe, bronchite, sinusite...)
- Facteurs psychologiques : anxiété, stress, émotions importantes
- Changements de temps, froid, humidité
- Exercice physique important en durée ou en intensité

POURQUOI MON TRAITEMENT DE FOND NE M'EMPÊCHE-T-IL PAS DE FAIRE DES CRISES



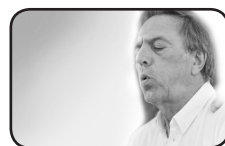
Guillaume, 26 ans

L'OBJECTIF DE VOTRE TRAITEMENT DE FOND EST D'ATTEINDRE LE CONTRÔLE DE VOTRE ASTHME ET DONC D'ÉVITER L'APPARITION DE CRISES.

POUR QU'IL SOIT EFFICACE :



Respectez scrupuleusement la prescription de votre médecin
→ N'oubliez pas de prendre votre traitement tous les jours, sans exception, aux doses prescrites.



Assurez-vous de maîtriser la technique d'inhalation ⁽²⁾
→ Faites vérifier tous les 3 mois par votre pharmacien et/ou votre médecin que vous effectuez les bons gestes.

VOUS CONTINUEZ À AVOIR DES CRISES MALGRÉ VOTRE TRAITEMENT DE FOND ? PARLEZ-EN AVEC VOTRE MÉDECIN

Si votre traitement de fond ne permet pas d'éviter les crises, votre asthme a peut-être évolué avec le temps. Dans ce cas votre médecin pourra réévaluer votre traitement de fond et l'ajuster si nécessaire, en augmentant les doses de votre médicament ou en le remplaçant par un autre. ⁽³⁾

POUR ÉVITER LES CRISES, PENSEZ AUSSI À :

➔ **ECARTER LES FACTEURS DÉCLENCHANTS ⁽³⁾**
En évitant les situations et lieux susceptibles de provoquer une crise

➔ **DÉBUTER UN SEVRAGE TABAGIQUE SI VOUS FUMEZ ⁽⁴⁾**
Il existe des solutions pour vous aider

COMMENT RÉAGIR EN CAS DE CRISE D'ASTHME ⁽⁵⁾



Cécile, 46 ans

APPRENEZ À RECONNAÎTRE LES SYMPTÔMES DE VOTRE CRISE :

Toux, sifflements, oppression, difficultés à respirer, réveil la nuit...

AGISSEZ LE PLUS VITE POSSIBLE DÈS LE DÉBUT DE LA CRISE :

- Eloignez-vous du facteur déclenchant (pollens, animal de compagnie...)
- Prenez votre traitement de crise, en suivant les recommandations et la prescription de votre médecin
- Restez calme pendant 1 heure pour être sûr que votre respiration s'améliore

VOUS DEVEZ TOUJOURS AVOIR VOTRE TRAITEMENT DE CRISE À PORTÉE DE MAIN

EN CAS DE CRISE, SUIVEZ LES RECOMMANDATIONS ET LA PRESCRIPTION DE VOTRE MÉDECIN



QUAND FAUT-IL CONSULTER EN URGENCE ?

- Votre médicament de crise ne parvient pas à soulager la crise pendant longtemps ou pas du tout
- Vous avez du mal à parler
- Vos lèvres et vos ongles deviennent gris ou bleu
- Quand vous respirez, vos narines sont ouvertes au maximum
- Quand vous respirez, votre peau est tendue au niveau du cou et des côtes
- Votre cœur (ou votre pouls) bat très vite
- Vous avez du mal à marcher