

Repensez
votre
asthme



IL EST TEMPS DE *REPENSER* CE QUE VOUS CROYEZ SAVOIR SUR L'ASTHME.

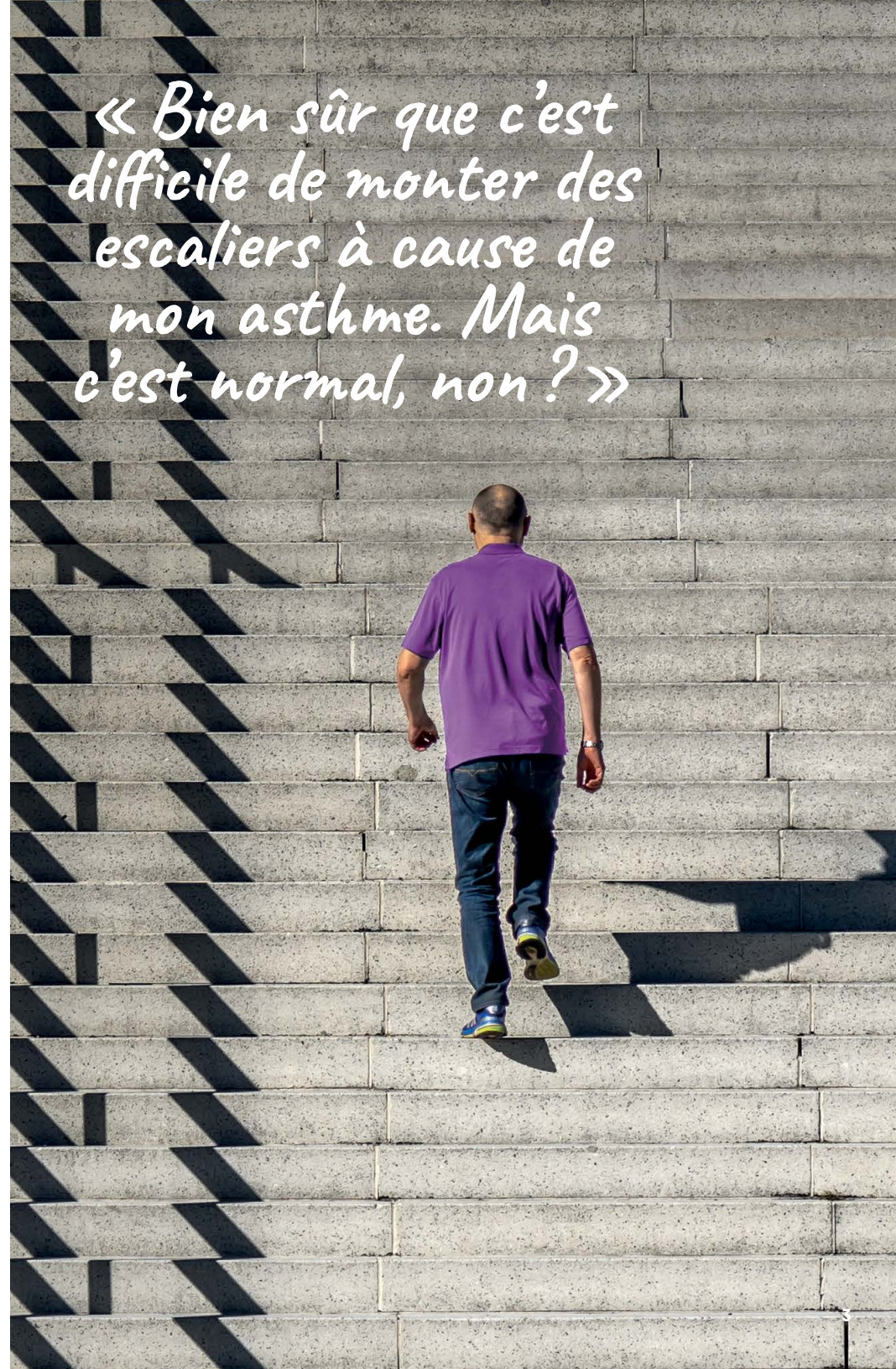
Pour des millions de personnes, les symptômes de l'asthme font partie de la vie quotidienne et sont considérés comme «normaux». Au Canada, où 3,8 millions de personnes sont atteintes d'asthme, un récent sondage a révélé que, bien que près de la moitié des répondants croyaient leur maladie maîtrisée, 60 % d'entre eux avaient de la difficulté à dormir en raison de symptômes de l'asthme et 65 % évitaient de faire de l'exercice ou de l'activité physique en raison de symptômes de l'asthme.

Si vous souffrez de cette maladie depuis de nombreuses années, vous pensez peut-être vous aussi que votre asthme est maîtrisé. Mais si vos symptômes vous empêchent de faire ce que vous voulez faire, ou pire encore, s'ils reviennent constamment, il est peut-être temps de repenser ce que vous croyez savoir sur l'asthme.

Voici la vérité: l'asthme est toujours présent et peut entraîner des lésions pulmonaires permanentes à long terme.

C'est pourquoi il est si important d'en parler à votre médecin et d'en apprendre davantage sur la nouvelle compréhension que nous avons de l'asthme. Car en réalité, la science progresse, il est donc temps de repenser ce que vous croyez savoir sur l'asthme.

« Bien sûr que c'est difficile de monter des escaliers à cause de mon asthme. Mais c'est normal, non ? »



18%

des personnes souffrant d'asthme ayant signalé présenter des symptômes persistants et graves considéraient également que leur asthme était maîtrisé.

SAVEZ-VOUS RÉELLEMENT À QUEL POINT VOTRE ASTHME EST MAÎTRISÉ?

Si vos symptômes de l'asthme [y compris la toux, la respiration sifflante, le serrement de la poitrine et l'essoufflement] sont fréquents et qu'ils reviennent constamment, même si vous prenez des médicaments comme vous l'a prescrit votre médecin, votre asthme pourrait ne pas être maîtrisé.

Voici quelques signes d'un asthme **réellement** maîtrisé:

- Survenue de symptômes diurnes lors de <4 jours par semaine
- Réveil nocturne dû à l'asthme lors de <1 nuit par semaine
- Activité physique normale au quotidien
- Exacerbations légères ou peu fréquentes
- Présence au travail ou à l'école non affectée par l'asthme
- Recours à un médicament de secours en inhalation <4 fois par semaine

REPENSEZ
VOTRE ASTHME:

POURRAIT-IL S'AGIR
D'**ASTHME DE TYPE 2**?

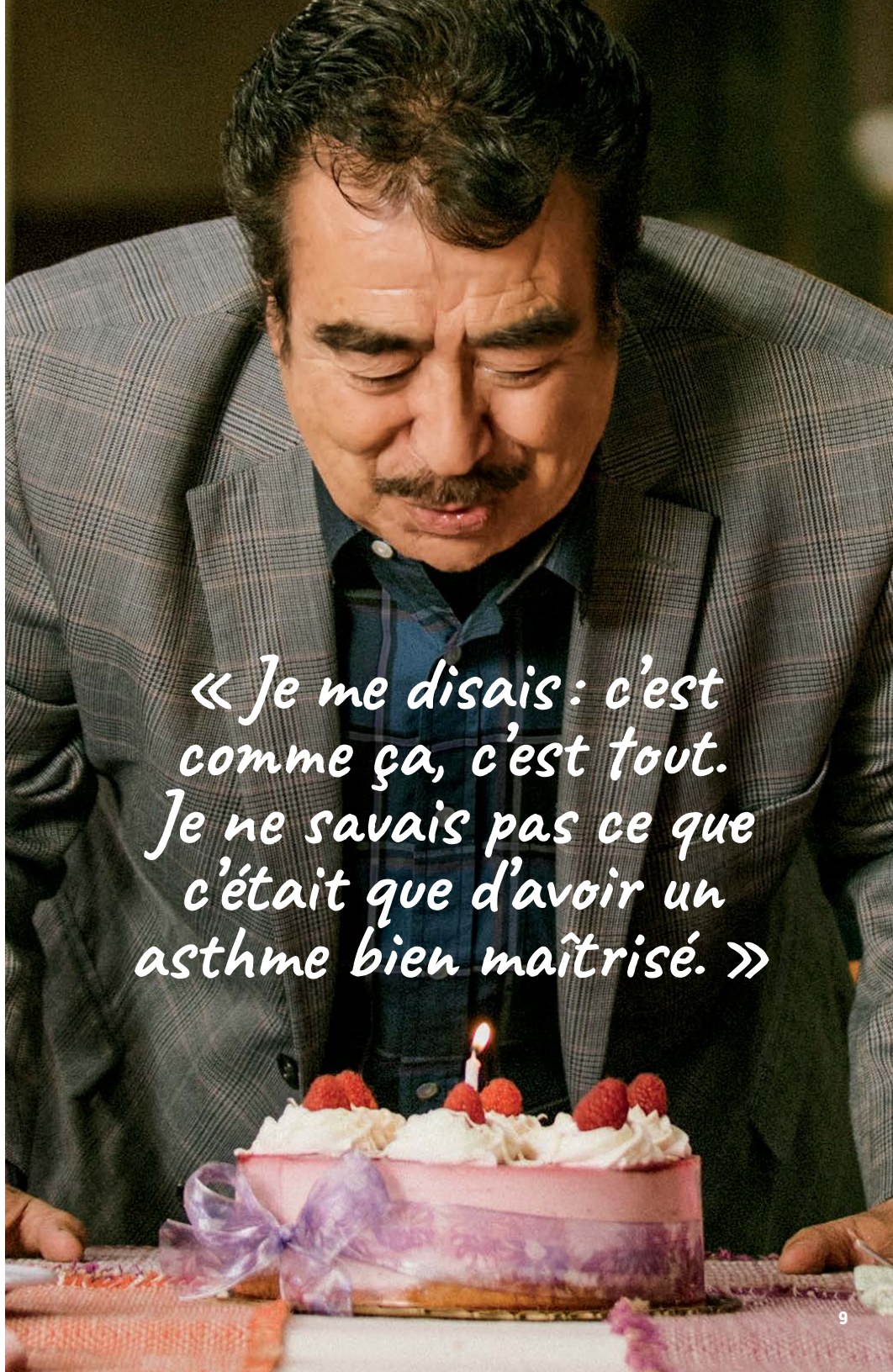
QU'EST-CE QUE L'ASTHME DE TYPE 2 [ASTHME T2]?

De nouvelles connaissances scientifiques dans le domaine de l'asthme confirment qu'il existe plusieurs types d'asthme - et qu'il est important de connaître le type dont vous souffrez.

L'asthme T2 est lié à une réaction inflammatoire particulière, appelée inflammation de type 2, qui peut survenir profondément dans vos poumons. Deux des sous-types de l'asthme T2 sont qualifiés d'«éosinophilique» et d'«allergique».

L'inflammation de type 2 est également associée à d'autres maladies inflammatoires allergiques comme la sinusite chronique avec polypes nasaux et l'eczéma.

Connaître votre type d'asthme peut changer la façon dont vous appréhendez votre vie avec lui.



*« Je me disais : c'est
comme ça, c'est tout.
Je ne savais pas ce que
c'était que d'avoir un
asthme bien maîtrisé. »*

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN.

ÉTABLISSEZ UN PLAN DÈS AUJOURD'HUI.

Être proactif quant à la prise en charge de votre asthme peut vous permettre d'obtenir de meilleurs résultats et d'améliorer votre qualité de vie. Être proactif implique entre autres d'établir un plan de prise en charge de votre asthme avec votre médecin, de surveiller vos symptômes, de rester au fait des dernières découvertes scientifiques en matière d'asthme et de prendre tous vos médicaments comment vous l'a prescrit votre médecin.

Il est également important d'être honnête avec votre médecin. Voici pourquoi: une conversation ouverte peut avoir une incidence positive sur la prise en charge de votre asthme et peut vous aider à améliorer la façon dont vous vous sentez au quotidien.

Utilisez le court sondage de la page suivante pour entamer une conversation ouverte avec votre médecin.

DÉCOUVREZ À QUEL POINT VOTRE ASTHME EST RÉELLEMENT MAÎTRISÉ.

Répondez à ce sondage et partagez les résultats avec votre médecin.

- 01 Vous présentez des symptômes de l'asthme plus de deux fois par semaine.
☐ Oui ☐ Non
- 02 Des symptômes de l'asthme vous réveillent la nuit.
☐ Oui ☐ Non
- 03 Vous utilisez des médicaments de secours (de soulagement) plus de deux fois par semaine.
☐ Oui ☐ Non
- 04 Vos symptômes de l'asthme limitent vos activités quotidiennes.
☐ Oui ☐ Non
- 05 Parmi les réponses suivantes, laquelle décrit le mieux votre vision de la prise en charge de l'asthme?
☐ Je suis disposé à faire tout ce qu'il faut pour me sentir mieux.
☐ Je me demande souvent s'il existe d'autres choses qui pourraient m'aider.
☐ Je ne sais pas comment je me sens vis-à-vis de ce que je fais pour prendre en charge mon asthme.

Repensez votre asthme

