

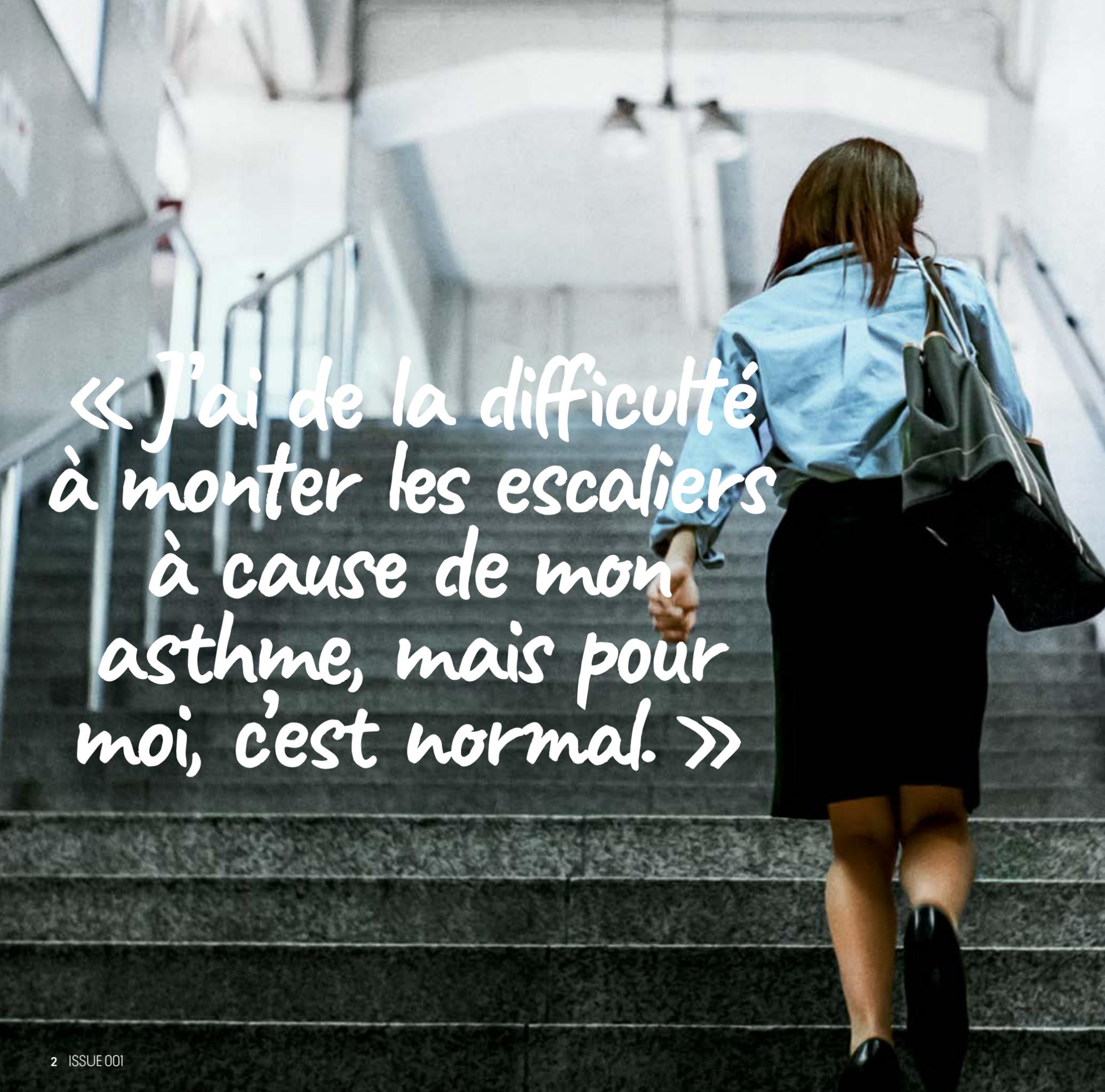
Repensez  
votre asthme 

001

COMPRENDRE LA  
MAÎTRISE DE L'ASTHME

UNE SÉRIE DE 5 QUESTIONS POUR VOUS AIDER  
À PRENDRE EN CHARGE VOTRE ASTHME

« Je pense  
maîtriser mon  
asthme... mais est-ce  
vraiment le cas ? »



« J'ai de la difficulté à monter les escaliers à cause de mon asthme, mais pour moi, c'est normal. »

## IL EST PEUT-ÊTRE TEMPS DE REPENSER VOTRE COMPRÉHENSION DE L'ASTHME : EST-IL VRAIMENT MAÎTRISÉ ?

Pour des millions de personnes, les symptômes de l'asthme font partie de la vie quotidienne et sont considérés comme « normaux ».

Et si vous souffrez de cette maladie depuis de nombreuses années, vous pensez peut-être vous aussi que votre asthme est maîtrisé.

Que vous pensiez que votre asthme est maîtrisé ou non, si vos symptômes vous empêchent de faire ce que vous voulez, et pire encore, s'ils reviennent toujours à la charge, il est peut-être temps que vous en parliez à votre médecin et que vous en appreniez davantage sur la nouvelle compréhension de l'asthme.

**La science évolue et il est temps de repenser ce que vous savez au sujet de la maîtrise de l'asthme.**

### LE SAVIEZ-VOUS ?



Les personnes asthmatiques peuvent avoir des idées fausses au sujet de la maladie, ce qui peut entraîner une prise en charge inadéquate de ses symptômes.

# MAÎTRISEZ-VOUS VOTRE ASTHME ? OU EST-CE VOTRE ASTHME QUI VOUS MAÎTRISE ?

---

Apprendre à gérer et à maîtriser vos symptômes est une excellente première étape à franchir pour mieux prendre en charge votre asthme. Comme toujours, si vous avez des questions, parlez-en à votre médecin.

- » Évaluez et surveillez votre asthme : discutez avec votre médecin de vos symptômes et de la façon dont vous réagissez au traitement.
- » Demeurez au fait des connaissances sur l'asthme : travaillez avec votre équipe soignante pour élaborer un plan et acquérir des compétences en matière de prise en charge autonome.
- » Déterminez vos déclencheurs : prenez connaissance de vos déclencheurs personnels ou environnementaux et trouvez un moyen de les éviter.
- » Prenez vos médicaments comme prescrits : suivez votre calendrier posologique, prenant vos médicaments quotidiens ou de longue durée pour assurer la maîtrise continue de votre asthme.

DES FAITS QUI VOUS AIDERONT À  
REPENSER VOTRE MAÎTRISE DE L'ASTHME :

---

71 %

Parmi les personnes qui présentent des symptômes fréquents de l'asthme diurne, 71% croient que leur maîtrise de l'asthme est « bonne » ou « très bonne ».

---

98 %

De plus, 98% d'entre elles affirment que la capacité à fonctionner normalement est très importante pour la prise en charge de l'asthme.

---

## L'UNE DES SITUATIONS SUIVANTES S'APPLIQUENT- ELLES ?

La maîtrise de votre asthme peut être évaluée en fonction de la fréquence à laquelle vos symptômes :

- » surviennent dans la journée
- » vous réveillent la nuit
- » limitent les activités quotidiennes comme le sport, la socialisation et les sorties
- » vous amènent à utiliser des inhalateurs de secours à soulagement rapide

**Si l'une ou plusieurs des situations ci-dessus s'appliquent à vous, parlez à votre médecin de votre maîtrise de l'asthme.**



« Je ne savais pas vraiment ce que signifiait maîtriser son asthme. »

# VOTRE ASTHME EST-IL MAÎTRISÉ ?

---

Il se peut que vous maîtrisiez mal votre asthme pour les raisons suivantes :

- » Vous n'utilisez pas le médicament qui vous convient le mieux.
- » Vous n'utilisez pas correctement vos inhalateurs.
- » Vous n'utilisez pas régulièrement votre médicament de contrôle.
- » Vous vous exposez à un déclencheur qui provoque des problèmes respiratoires.

# QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DE L'ASTHME SUR VOTRE VIE ?

---

Il est important de se rappeler que l'asthme est une affection à long terme et que ses symptômes, comme la respiration sifflante, l'essoufflement, la toux et/ou le serrement de la poitrine peuvent être déclenchés par différents éléments. Les déclencheurs externes peuvent comprendre la fumée de tabac, la poussière, les substances chimiques et le pollen. Les symptômes peuvent également être causés par une inflammation des voies respiratoires.

**Soyez honnête avec vous-même. Si votre asthme rend difficile l'une des activités suivantes (même si vous vous y êtes habitué), il est temps d'en parler à votre médecin :**

- » Monter les escaliers
- » Dormir la nuit
- » Avoir des animaux de compagnie
- » Être en compagnie de fumeurs
- » Se sentir autonome
- » Bien faire son travail
- » Effectuer des tâches ménagères
- » Suivre le rythme des enfants
- » Quitter la maison
- » Prendre le train ou le bus
- » Faire de l'exercice régulièrement
- » Passer du temps dehors

« Je me disais :  
c'est comme ça,  
c'est tout.  
Mon asthme  
sera toujours  
un problème. »

SEUL VOTRE  
MÉDECIN PEUT  
VOUS DIRE  
DANS QUELLE  
MESURE VOTRE  
ASTHME EST  
BIEN MAÎTRISÉ.

La première étape importante est de reconnaître que votre asthme n'est pas bien maîtrisé.

**Que vous pensiez que votre asthme est bien maîtrisé ou non, si vous présentez des symptômes de l'asthme au quotidien, il est important que vous en parliez à votre médecin.**

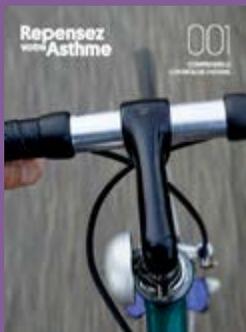
#### LE SAVIEZ-VOUS?

Moins de 20% des personnes asthmatiques ont discuté ouvertement avec leur professionnel de la santé de la façon dont l'asthme touche leur vie quotidienne.

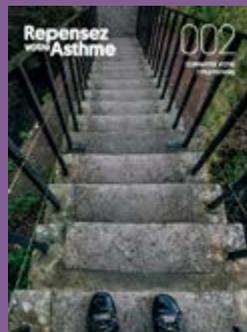


# IL FAUT D'ABORD COMPRENDRE L'ASTHME POUR BIEN LE MAÎTRISER.

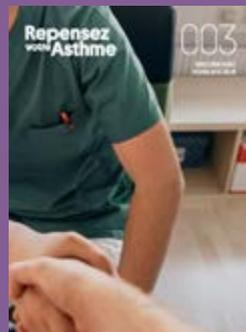
Communiquer avec votre médecin peut vous aider à rester au courant des dernières recherches et à discuter des vraies conséquences de l'asthme sur votre vie.



**ISSUE 001**  
COMPRENDRE  
LE CONTRÔLE  
DE L'ASTHME



**ISSUE 002**  
CONNAÎTRE VOTRE  
TYPE D'ASTHME



**ISSUE 003**  
DISCUTER AVEC  
VOTRE DOCTEUR



**ISSUE 004**  
PLANIFIER POUR  
LE CONTRÔLE  
DE L'ASTHME



**ISSUE 005**  
RESTER SUR LE  
BON CHEMIN

Rendu possible grâce à l'une des entreprises pharmaceutiques de pointe du Canada.

MAT-CA-2000382F

**Repensez**  
votre **asthme** 