

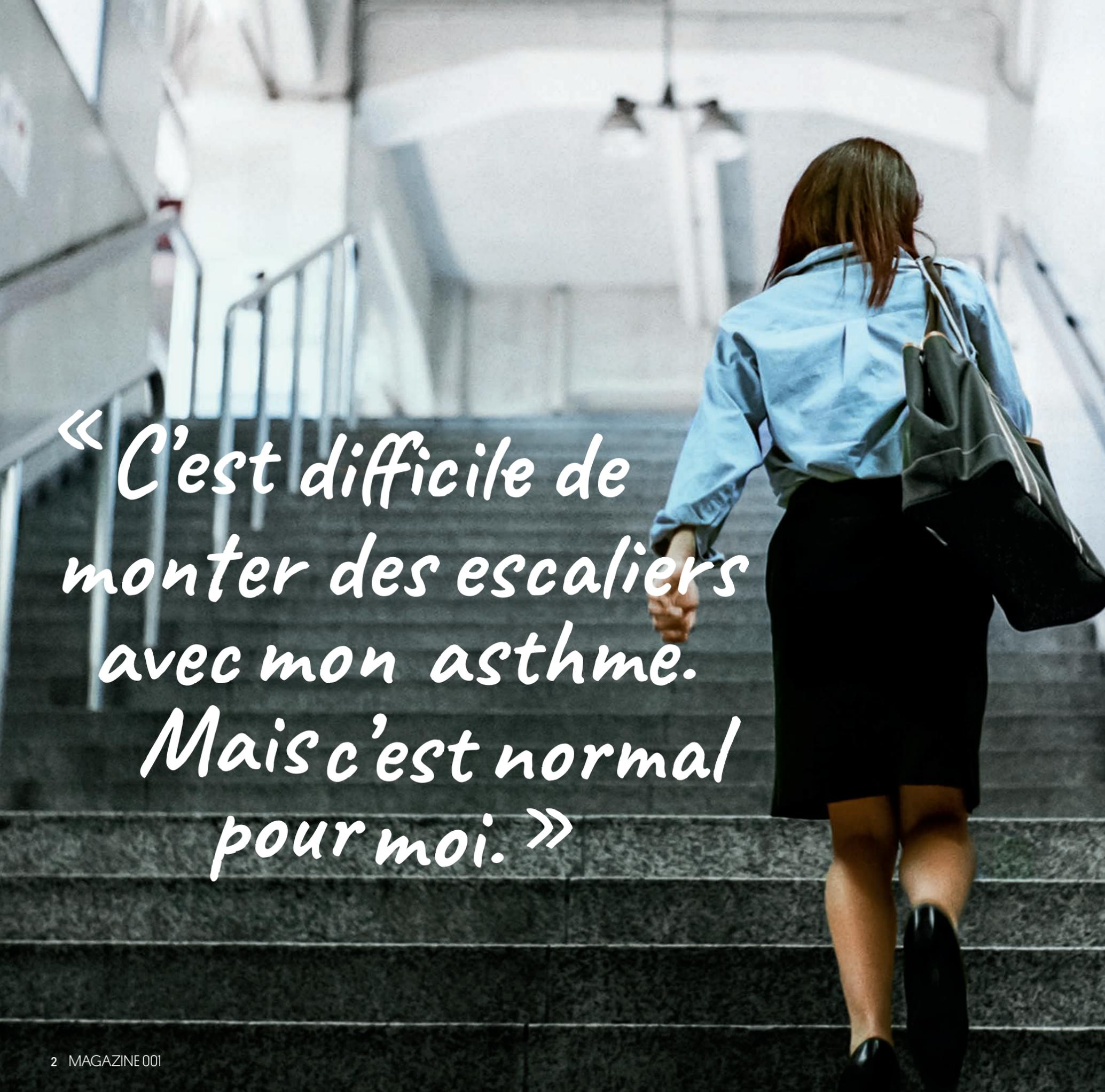
Repenser votre Asthme

001

COMPRENDRE LE
CONTRÔLE DE L'ASTHME

UNE COLLECTION DE 5 MAGAZINES POUR VOUS AIDER
À MIEUX VIVRE AVEC VOTRE ASTHME SÉVÈRE

« Je pense que
mon asthme est
contrôlé... Mais,
l'est-il réellement ? »



« C'est difficile de monter des escaliers avec mon asthme. Mais c'est normal pour moi. »

IL EST PEUT-ÊTRE TEMPS DE REPENSER À VOTRE ASHTME : EST-IL VRAIMENT CONTROLÉ ?

Des millions de patients vivent avec des symptômes d'asthme au quotidien et trouvent cela "normal."

Et comme pour vous cela dure depuis de nombreuses années, vous pourriez penser que malgré tout votre asthme est contrôlé.

Que vous pensiez votre asthme contrôlé ou non, si vos symptômes vous éloignent de vos envies, il est peut-être temps d'en parler à votre médecin et d'en apprendre davantage sur l'asthme.

Le fait est que la science progresse et qu'il est temps de refaire le point sur ce que vous savez du contrôle de l'asthme.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les personnes atteintes d'asthme peuvent mal interpréter leur état de santé, ce qui peut les conduire à une mauvaise gestion des symptômes de leur asthme.



EST-CE VOUS QUI CONTRÔLEZ VOTRE ASTHME, OU EST-CE VOTRE ASTHME QUI VOUS CONTRÔLE ?

Apprendre à gérer et contrôler ses symptômes nécessite 4 éléments clefs. Regardez ci-dessous pour commencer à mieux gérer votre asthme. Si vous avez des questions, adressez-vous à votre médecin..

- » Évaluez et surveillez votre asthme : parlez à votre médecin de la sévérité de vos symptômes et des effets de votre traitement.
- » Restez informé sur les méthodes de prise en charge de l'asthme : échangez avec vos soignants et créez votre parcours pour apprendre à être autonome.
- » Identifiez les facteurs déclenchants : comprendre l'origine des facteurs environnementaux et personnels et comment les éviter.
- » Utilisez vos médicaments : prenez votre traitement quotidien ou au long cours pour maintenir votre asthme sous contrôle.

CE QUI PEUT VOUS AIDER À REPENSEZ
LE CONTRÔLE DE VOTRE ASTHME :

Plus de

73%

des patients ont répondu qu'ils se considéraient comme bien contrôlés!

En réalité, seulement

15%

des patients étaient bien contrôlés¹.

LES SIGNES D'UN ASTHME MAL CONTRÔLÉ

Avez-vous vécu certaines situations suivantes ?

- » Vous avez des symptômes d'asthme plus de 2 fois par semaine.
- » Votre asthme vous réveille la nuit au moins 2 fois par semaine.
- » Vous utilisez votre traitement de secours plus de 2 fois par semaine.
- » Vos symptômes limitent vos activités.

Si vous rencontrez l'une de ces situations, parlez-en à votre médecin pour identifier avec lui comment mieux prendre en charge votre asthme.

« Je ne connaissais pas la sensation d'un asthme contrôlé... »



LES BARRIÈRES AU CONTRÔLE DE L'ASTHME

Quelles situations rendent difficile le contrôle de votre asthme ? Lisez les propositions suivantes et identifiez celles qui vous concernent.

- » Savoir reconnaître ce qu'est un asthme contrôlé ou non.
- » Prise de votre traitement seulement quand vous ressentez des symptômes et oubliez que l'asthme est une maladie chronique.
- » Mauvaise utilisation des inhalateurs - c'est le problème le plus fréquent et qui s'aggrave à mesure que vos erreurs de manipulation augmentent -
- » Observance aléatoire - le traitement est efficace seulement si vous prenez vos médicaments comme prescrits par votre médecin -
- » Utilisation régulière ou excessive des inhalateurs de secours, également appelés médicaments de secours - peut entraîner une diminution de leur efficacité et une augmentation des effets indésirables -
- » L'anxiété et la dépression peuvent nuire à la gestion proactive de votre asthme sévère.
- » Les effets secondaires des médicaments prescrits.

COMMENT L'ASTHME IMPACTE-T-IL VOTRE VIE ?

Il est important de se rappeler que l'asthme est une maladie chronique qui peut être causée par deux sources différentes. Les facteurs extérieurs peuvent inclure la fumée de tabac, la poussière, les produits chimiques et le pollen. Les facteurs intrinsèques peuvent être un type spécifique d'inflammation chronique dans les voies respiratoires.

Soyez honnête avec vous-même. Si votre asthme rend difficile les situations suivantes (même si vous avez appris à vivre avec), il est temps d'en parler à votre médecin :

- » Monter des escaliers
- » Dormir la nuit
- » Posséder des animaux
- » Côtayer des fumeurs
- » Se sentir indépendant
- » Être productif au travail
- » Réaliser des tâches ménagères
- » S'occuper des enfants
- » Sortir de la maison
- » Avoir une activité physique régulière
- » Prendre le train ou le bus
- » Se balader à l'extérieur

« Je me suis dit :
c'est la vie.
Mon asthme, ce
sera toujours
mon problème »



SEUL VOTRE MÉDECIN PEUT VOUS EXPLIQUER LE NIVEAU DE SÉVÉRITÉ DE VOTRE ASTHME

Prendre conscience que votre asthme n'est pas bien contrôlé est une première étape importante.

Que vous pensiez que votre asthme est bien contrôlé ou non, si vous ressentez des symptômes d'asthme dans la vie de tous les jours, il est important d'en parler à votre médecin.

LE SAVIEZ-VOUS ?



Jusqu'à 50 % des personnes atteintes d'asthme et évoquant des symptômes persistants considèrent également que leur asthme est complètement ou bien contrôlé¹¹.

¹¹ - GBD 2015 Chronic Respiratory Disease Collaborators. Global, regional, and national deaths, prevalence, disability-adjusted life years, and years lived with disability for chronic obstructive pulmonary disease and asthma, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *Lancet Respir Med.* 2017;5:691-706.

LE CONTRÔLE COMMENCE PAR LA COMPRÉHENSION DE L'ASTHME

Maintenir le contact avec votre médecin peut vous aider à rester informé des dernières avancées et à discuter de la façon dont votre asthme affecte réellement votre vie.

Téléchargez les 5 magazines dédiés à vous aider à mieux vivre avec l'asthme sur asthme-severe.fr

Repenser
votre Asthme



MAGAZINE 001
COMPRENDRE LE
CONTRÔLE DE
L'ASTHME



MAGAZINE 002
CONNAÎTRE VOTRE
ASTHME



MAGAZINE 003
DISCUTER AVEC VOTRE
MÉDECIN



MAGAZINE 004
PLAN D'ACTION POUR
CONTRÔLER VOTRE
ASTHME



MAGAZINE 005
RESTER SUR LA BONNE
VOIE

SANOFI GENZYME  REGENERON

Sanofi aventis France - 82 avenue Raspail - 94250 GENTILLY

Sanofi Genzyme et Regeneron s'engagent à faire avancer la recherche en pneumologie pour répondre aux besoins non satisfaits des patients souffrant d'asthme sévère non contrôlé.