

# Repenser votre Asthme

004

PLAN D'ACTION POUR  
CONTRÔLER VOTRE ASTHME

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

« J'ai besoin d'un plan  
pour contrôler mon  
asthme, mais par  
où commencer ? »



« Je pense que je  
devrais parler  
à mon médecin »



## IL EST TEMPS DE COMMENCER

---

Si parfois vous avez l'impression que votre asthme créé un obstacle entre vous et votre famille, vos amis et vos collègues, il est important que vous sachiez que vous n'avez pas à vous sentir seul. Créer un plan d'action et parler avec votre médecin du niveau de contrôle de votre asthme peut positivement influencer la gestion de votre asthme.

**Un bon Plan d'Action de votre Asthme peut vous aider à atteindre une bonne gestion de vos symptômes et vous aider à acquérir de bonnes habitudes tout au long de votre vie.**

Vous savez déjà à quel point il est important de prendre votre traitement pour garder une longueur d'avance sur votre asthme – même les jours où vous vous sentez bien. Votre Plan d'Action de l'Asthme vous aidera à identifier les différents moyens d'optimiser votre prise en charge de l'asthme et de l'améliorer vos succès.

# PRENDRE EN CHARGE VOTRE ASTHME : UNE VUE D'ENSEMBLE

## Créer un plan est important pour gérer votre asthme.

Plus vous êtes impliqués dans votre Plan d'Action de votre Asthme, plus vous êtes en mesure de rester sur la bonne voie. Il y a des astuces simples pour vous rappeler ce dont vous avez besoin pour contrôler vos symptômes au quotidien. Cela inclut la prise du traitement prescrit par votre médecin. N'oubliez pas de prendre votre traitement [sauf indication de votre médecin], et quand vous doutez, posez la question !

En plus d'une alimentation équilibrée, d'un bon sommeil et d'une activité physique régulière il y a des actions que vous pouvez faire pour vous aider à réduire votre stress et par conséquent, les symptômes de votre asthme. Evidemment, consultez votre médecin avant toute pratique d'une activité physique.

### LE SAVEZ-VOUS ?

La relaxation peut réduire l'anxiété et le stress. Par exemple : le yoga, les exercices de respiration, et la méditation.



L'IMPLICATION DANS VOTRE GESTION PERSONNELLE PEUT ABOUTIR À L'AMÉLIORATION DU CONTRÔLE DE VOTRE ASTHME.

36%

de réduction du risque d'hospitalisation.

32%

de réduction du risque de visite non programmée chez le médecin.

21%

de réduction du risque de manquer le travail.

## FAIRE UN PLAN D'ACTION

---

Le meilleur Plan d'Action de l'Asthme est personnalisé et facile à suivre. Sous forme de liste ou de fiche assurez-vous d'avoir des objectifs précis avec un commencement, des étapes intermédiaires et une fin. Votre plan comprend :

- » Les médicaments quotidiens prescrits par votre médecin.
- » Les médicaments que vous prenez lorsque les symptômes s'aggravent.
- » Les facteurs déclenchants de votre asthme.
- » Un journal pour suivre quotidiennement vos progrès.
- » Les numéros et personnes à contacter en cas d'urgence, votre famille, amis et professionnels de santé.
- » Un système personnel « vert, jaune, rouge » pour vous aider à identifier les symptômes. [par exemple, vert signifie que les symptômes sont bien contrôlés, jaune signifie que les symptômes sont présents et que vous devez les surveiller, rouge signifie que vous devez trouver de l'aide immédiatement].



*« Mon asthme se gère sur le long terme. J'aime avoir un plan pour le long terme. »*



« Nous  
traverserons  
cela ensemble »

## ÊTES-VOUS UN PROCHE D'UN PATIENT ASTHMATIQUE ?

En tant que proche d'un patient atteint d'asthme, il est important de savoir si son asthme est bien contrôlé. S'il prend son traitement prescrit et continue à :

- » Avoir des symptômes plus de 2 fois par semaine.
- » Utiliser son inhalateur de secours 2 fois ou plus par semaine.
- » Avoir son sommeil interrompu à cause de l'asthme.
- » Avoir des crises d'asthme nécessitant la prise de corticostéroïdes oraux plus de 2 fois par an.
- » Être limité dans ses activités quotidiennes.

... son asthme n'est peut-être pas bien contrôlé. Cela signifie qu'il est encore plus important d'en parler à son médecin avec lui et d'établir un Plan d'Action de l'Asthme ensemble.

Et souvenez-vous, le patient asthmatique doit toujours avoir une copie de ce plan sur lui. De cette manière, l'infirmier d'éducation, les professeurs, les aides-soignants, les centres d'aide aux personnes âgées, etc... seront informés des conditions et préparés au cas où votre proche présente des symptômes.

## ANTICIPER EN 3 ÉTAPES

Comme vous le savez, l'asthme peut être imprévisible. Vous pouvez passer à côté de quelque chose à cause d'une possible crise. Identifier les 3 étapes ci-dessous peut vous aider à vous préparer et exécuter vos plans d'actions.

- » **Qu'est-ce que je veux faire ?**  
Identifier les activités ou événements que vous voulez éviter parce que vous craignez une crise.
- » **Pourquoi je veux le faire ?**  
Pensez à la raison pour laquelle vous voulez faire cette activité.
- » **Qu'est-ce que je peux faire pour m'y préparer ?**  
Écrivez toutes les idées auxquelles vous pensez pour vous aider à gérer les symptômes inattendus qui pourraient survenir au cours de l'activité.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Ajouter votre plan dans votre liste de choses à faire quotidiennement - se brosser les dents, laver votre visage, méditer, faire une balade, ou prendre votre petit-déjeuner - vous aidera à l'inclure dans votre routine.

« Être prêt m'aide  
à me concentrer  
sur ma vie et  
non sur  
mon asthme »

# FAITE UN PLAN PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN

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](http://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.