

Essentiel : bien utiliser les médicaments

Le traitement ne peut être efficace que si l'on utilise correctement ses médicaments.

A quoi faut-il être attentif ?

Ne pas sauter de doses

Tout le monde n'observe pas aussi fidèlement qu'il le faudrait le schéma thérapeutique recommandé. C'est pourtant crucial. Négliger régulièrement de prendre son médicament, peut réduire l'efficacité du traitement. Pour que les médicaments puissent avoir leur plein effet, il faut les utiliser de la manière convenue avec le médecin. Si vous éprouvez des difficultés à cet égard, parlez-en avec votre médecin et/ou pharmacien.

Connaître son inhalateur

L'inhalateur sert à transporter le médicament jusque dans les poumons. Cela requiert toutefois une technique correcte. Si vous n'utilisez pas l'appareil comme il se doit, la quantité de médicament déposée dans les poumons risque d'être insuffisante. Et le modèle d'inhalateur idéal peut être différent selon le patient. Si l'on constate que l'effet du traitement laisse à désirer, l'usage correct de l'inhalateur est la première chose à vérifier. Si vous n'êtes pas satisfait de votre appareil ou que son utilisation vous pose problème, parlez-en avec votre médecin et/ou pharmacien.

En savoir plus ?



Téléchargez la brochure "Ce que vous devez savoir au sujet de la BPCO" : sur le site web de l'INAMI www.inami.be, Publications > Réunions de consensus.

La BPCO est une maladie pulmonaire qui touche surtout les plus de 60 ans.

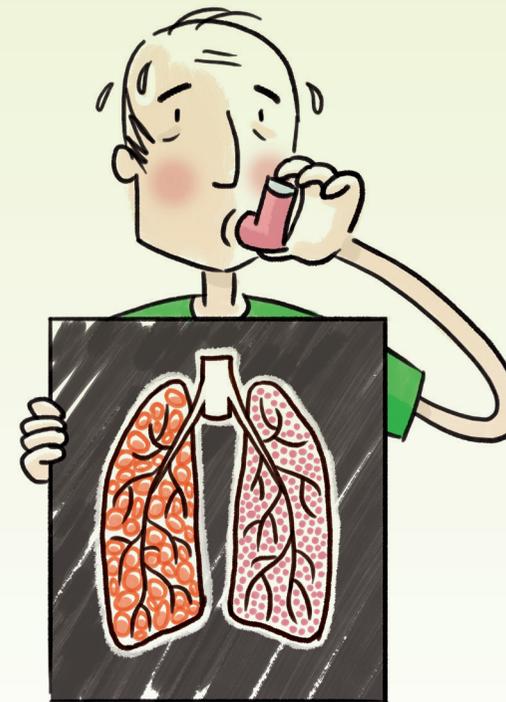
La maladie peut être très handicapante et altérer la qualité de vie.

Ce dépliant résume de manière concise ce qu'est la BPCO et comment la traiter de manière optimale.

Editeur responsable: J. De Cock, Avenue de Tevuren 211, 1150 Bruxelles • © Illustration : Claire Lenustre



BPCO... et maintenant ?



CE FOLDER DESTINÉ AUX PATIENTS À ÉTÉ RÉALISÉ
EN COLLABORATION AVEC L'ASSOCIATION DES
CONSOmmATEURS TEST-ACHATS



BPCO, quand l'air vient à manquer

La BPCO (broncho-pneumopathie chronique obstructive) est une maladie pulmonaire qui progressivement rend la respiration de plus en plus difficile. La cause est une infection chronique des voies respiratoires qui endommage les poumons. Les dégâts qu'entraîne la maladie sont irréversibles et s'aggravent généralement au fil du temps.

Des symptômes typiques sont :

- un essoufflement rapide
- une respiration sifflante
- de la toux, souvent avec expectoration de mucus
- de la fatigue.

Le plus éprouvant est généralement la sensation de manquer d'air. Les activités les plus banales deviennent petit à petit plus difficiles : s'habiller, monter les escaliers, aller travailler, jardiner, faire ses courses, sortir à vélo, etc. Il peut y avoir des exacerbations, c.-à-d. des périodes de parfois plusieurs jours pendant lesquelles les symptômes deviennent soudain plus sévères.

La BPCO est une maladie chronique dont on ne guérit pas. Heureusement une prise en charge correcte permet de contrôler les symptômes et de limiter la fréquence des exacerbations.



On ne guérit pas de la BPCO, mais on peut la contrôler.

Les piliers du traitement : pas de tabac, alimentation, activité physique

Pour assurer aux médicaments une efficacité maximale, il faut être attentif à quelques règles de base.

Ne pas fumer

La BPCO est parfois aussi appelée "maladie du fumeur", la cause principale de la maladie étant le tabac. La plupart des patients ont fumé ou fument toujours. L'arrêt du tabac est probablement la mesure la plus importante pour freiner la progression de la maladie. Continuer à fumer diminue en outre l'efficacité des médicaments.

Activité physique suffisante

Chez les personnes souffrant de BPCO, l'effort physique peut exacerber la détresse respiratoire. La réaction compréhensible est alors d'éviter les activités qui peuvent fatiguer. Mais la conséquence est que la condition physique se dégrade encore plus et que les difficultés respiratoires augmentent. Il est important de continuer à bouger, p. ex. en pratiquant une demi-heure quotidienne de marche, de vélo, de natation ou de fitness.

S'alimenter correctement

Si les symptômes de la BPCO sont sévères, on peut éprouver des difficultés à encore bien manger. Cela peut entraîner des carences, avec comme conséquences une aggravation des plaintes et une sensibilité accrue aux infections. Le médecin et le cas échéant un diététicien peuvent donner des conseils utiles pour prévenir ou corriger les éventuels déficits alimentaires.

Des médicaments pour mieux respirer

Pour soulager les symptômes et freiner la progression de la maladie, on utilise principalement les médicaments suivants.

Bronchodilatateurs

Les bronchodilatateurs sont la pierre angulaire du traitement. Administrés au moyen d'un inhalateur, ils détendent les petits muscles autour des voies respiratoires et facilitent ainsi la respiration. Pour des plaintes modérées relativement peu fréquentes, on a recours à des **bronchodilatateurs à courte durée d'action**. Ils agissent rapidement et s'utilisent au moment où l'on ressent des difficultés respiratoires. Pour les cas plus sévères, il faut des **bronchodilatateurs à longue durée d'action**, à inhaler quotidiennement. Leur effet sur les voies respiratoires se maintient plus longtemps et ils réduisent la fréquence des exacerbations.

Corticostéroïdes

Ce sont des **médicaments anti-inflammatoires** que l'on peut utiliser conjointement avec les bronchodilatateurs à longue durée d'action, lorsque ceux-ci ne suffisent pas pour assurer un contrôle satisfaisant de la maladie. L'administration se fait le plus souvent par inhalation. Les corticostéroïdes ont l'inconvénient de rendre les patients atteints de BPCO plus susceptibles aux pneumonies. C'est pourquoi on ne doit y avoir recours que quand c'est vraiment nécessaire.

Vaccins

En cas de BPCO, les infections des voies respiratoires, comme la grippe ou la pneumonie, peuvent aggraver les plaintes. C'est pourquoi on recommande souvent une vaccination annuelle contre la **grippe**. On peut également envisager une vaccination contre les infections par pneumocoques (responsables entre autres de pneumonies).