

MÉDICAMENTS POUR LA MPOC

(emphysème et bronchite chronique)

Comment les médicaments pour la MPOC peuvent vous aider à vous sentir mieux

Les médicaments ne peuvent vous guérir de la MPOC, mais ils peuvent réduire vos symptômes. En prenant le bon médicament au bon moment, vous pouvez réduire le manque de souffle et la toux, être plus active, et avoir moins de poussées.

Ce feuillet présente de l'information sur les principaux médicaments utilisés pour le traitement de la MPOC. Il explique aussi comment utiliser les aérosols-doseurs

(« pompes », ou inhalateurs) et les tubes d'espacement et autres instruments qui servent à prendre des médicaments pour la MPOC.

Qu'est-ce que la MPOC?

MPOC signifie « maladie pulmonaire obstructive chronique ». C'est une maladie pulmonaire à long terme souvent causée par le tabagisme. La MPOC inclut l'emphysème et la bronchite chronique.

Familiarisez – vous avec vos médicaments pour la MPOC

Plusieurs médicaments sont utilisés pour traiter la MPOC. Votre médecin vous prescrira celui qui vous convient le mieux. Les médicaments pour la MPOC peuvent être compliqués. Mais ne vous en faites pas: vous n'avez pas besoin de tout connaître sur *tous* ces médicaments. Il vous suffit de bien connaître *vos* médicaments pour la MPOC.

Assurez-vous de savoir :

- quels médicaments vous prenez
- comment les prendre
- à quel moment les prendre
- à qui vous adresser si vous avez des questions



Pour vous concentrer sur l'information dont vous avez besoin, faites un crochet à côté des médicaments pour la MPOC que vous prenez.

Médicaments pour traiter le souffle court : les bronchodilatateurs

Si vous avez la MPOC, votre principal symptôme est probablement le manque de souffle (ou souffle court). Vous devenez peut être essoufflé lorsque vous faites de l'exercice, lorsque vous faites

certaines tâches, lorsque vous êtes fâché, ou même sans raison.

Les médicaments bronchodilatateurs ouvrent les voies respiratoires (les tubes à air) dans vos poumons. Lorsque vos voies respiratoires sont plus ouvertes, respirer est plus facile. Le médecin peut prescrire plusieurs types de bronchodilatateurs, à une personne, pour traiter la MPOC.

Il existe deux principaux types de broncho – dilatateurs inhalés : les beta – 2 – agonistes et les anticholinergiques.

Les beta – 2 – agonistes

- salbutamol (Ventolin®)
- terbutaline (Bricanyl®)
- formotérol (Oxeze®)
- salmétérol (Serevent®)

Effets secondaires: battements rapides du cœur, palpitations cardiaques (battements irréguliers), irritabilité, difficulté à dormir, crampes musculaires et tremblements des mains. Les effets secondaires plus graves sont rares. Habituellement, les effets secondaires diminuent ou deviennent moins évidents après un certain temps à utiliser le médicament.

Les anticholinergiques

- bromure d'ipratropium (Atrovent®)
- tiotropium (Spiriva®)

Effets secondaires : bouche sèche à l'occasion ; difficulté à uriner, pour les hommes qui ont des problèmes de prostate.

Certains bronchodilatateurs agissent rapidement, d'autres lentement

Certains bronchodilatateurs soulagent l'essoufflement en quelques minutes. On les appelle bronchodilatateurs à court délai d'action, ou à soulagement rapide. Ils sont utilisés au besoin, pour aider à soulager un essoufflement soudain.

Certains médicaments à soulagement rapide ont un effet qui dure de 4 à 6 heures (par exemple, Ventolin® et Bricanyl®). D'autres ont un effet qui dure jusqu'à 12 heures (Oxeze®).

D'autres bronchodilatateurs prennent plus de temps à soulager les symptômes; on les appelle bronchodilatateurs à long délai d'action. Certains ont un effet qui dure de 4 à 6 heures (Atrovent®), alors que d'autres ont un effet qui dure jusqu'à 12 heures (Serevent®). Il existe un bronchodilatateur à long délai d'action qui agit pendant 24 heures (Spiriva®).

Pour soulager rapidement l'essoufflement, prenez un médicament à soulagement rapide comme Ventolin®, Bricanyl® ou Oxeze®.

Apportez toujours avec vous votre médicament à soulagement rapide, afin de l'avoir sous la main quand vous en avez besoin.

Tous les bronchodilatateurs énumérés ci-dessus sont vendus dans des inhalateurs (pompes). À la page 7 de ce feuillet, nous expliquons comment utiliser ces instruments.

Il existe un autre type de bronchodilatateur qui ouvre les voies respiratoires. Ces médicaments se prennent en comprimés.

□ Les xanthines ou théophyllines (comme l'Uniphyll®)

Les xanthines ou théophyllines sont des bronchodilatateurs à long délai d'action. Ils n'ouvrent pas les voies respiratoires aussi bien que les bronchodilatateurs inhalés et ils peuvent entraîner de sérieux effets secondaires et des interactions médicamenteuses. C'est pourquoi les xanthines / théophyllines ne sont pas aussi couramment utilisées. Si elles le sont, c'est habituellement en combinaison avec d'autres bronchodilatateurs.

Effets secondaires: nausée, brûlement d'estomac, fièvre (« bougeotte ») et battement rapide du cœur.

Les xanthines peuvent avoir des interactions avec certains aliments et avec d'autres médicaments.

Assurez-vous d'informer votre médecin et votre pharmacien de tous les autres médicaments que vous prenez. Si vous prenez des comprimés de xanthine, votre médecin vous fera passer souvent des tests de sang, pour examiner la quantité de ce médicament qui est présente dans votre corps.

Médicaments pour prévenir ou traiter les poussées de MPOC

On parle d'une « poussée » (ou exacerbation) de la MPOC lorsque vos symptômes s'aggravent. Les poussées sont généralement causées par:

- un déclencheur — comme la pollution de l'air
- ou par une infection bronchique — comme le rhume, la grippe, ou un autre virus.

Il est très important de prévenir les poussées; et, si vous en avez une, de la traiter le plus vite possible. Les poussées sont la principale raison pour laquelle des personnes qui ont la MPOC vont à l'hôpital. Elles peuvent être mortelles.

Certains symptômes d'une poussée de MPOC sont un plus grand essoufflement, plus de toux, et plus de mucus (phlegme, sécrétions) qui souvent devient vert ou jaune, ou plus épais, durant une poussée.

Combinaison d'un bronchodilatateur et de corticostéroïdes inhalés

Si vous avez continuellement un problème de respiration et que vous êtes atteint de MPOC modérée ou sévère, votre médecin pourrait vous prescrire une combinaison médicamenteuse. Il s'agit d'une formule combinant un bronchodilatateur, pour soulager l'essoufflement, et un corticostéroïde, pour réduire l'enflure de vos voies respiratoires. Avec le temps, les combinaisons médicamenteuses peuvent aider à éviter les poussées de MPOC.

Note: les corticostéroïdes pour traiter la MPOC ne sont pas la même chose que les stéroïdes anabolisants que certains culturistes prennent afin de développer plus de muscles.

Voici certaines combinaisons médicamenteuses:

- Advair® (Flovent® combiné à Serevent®)
- Symbicort® (Pulmicort® combiné à Oxeze®)

Les médicaments en combinaison sont des médicaments « préventifs »: il faut les prendre à chaque jour (habituellement deux fois par jour). Ils ont un effet à long terme, mais pas immédiat. Donc si vous avez besoin d'un soulagement en peu de temps, prenez un médicament à action


rapide comme le salbutamol (Ventolin®), la terbutaline (Bricanyl®) ou le formotérol, (Oxeze®).

Effets secondaires : tremblements des mains, battement rapide du cœur, muguet (couche blanchâtre sur la langue et la gorge), mal de gorge, voix rauque.

Vous pouvez avoir moins d'effets secondaires dus aux corticostéroïdes inhalés, si vous:

- les utilisez exactement comme l'a prescrit votre médecin ;
- rincez votre bouche avec de l'eau après chaque dose : rincez, gargarisez – vous, puis crachez l'eau ;
- utilisez une chambre/tube d'espacement, au bout de votre aérosol – doseur (voir illustration à la page 8.)

Corticostéroïdes en comprimés

Les corticostéroïdes existent aussi en comprimés (p. ex.,  prednisone).

Si une combinaison médicamenteuse contenant un corticostéroïde inhalé n'est pas assez efficace, votre médecin pourrait vous prescrire un corticostéroïde en comprimé.

Les comprimés de corticostéroïdes entraînent plus d'effets secondaires que ceux qui sont inhalés. Ces comprimés

sont utilisés pendant une courte période, habituellement si vous avez une poussée de MPOC modérée ou sévère. Ils ne devraient pas être pris sur une base régulière sans l'avis de votre médecin.

Effets secondaires : amaigrissement de la peau, apparition de bleus (ecchymoses) sur la peau, mal de gorge, voix rauque, ballonnement à l'estomac, prise de poids, fluctuations d'émotions, problème à contrôler le taux de sucre présent dans le sang, problème à contrôler la pression artérielle. Vous pouvez parler de ces effets secondaires avec votre médecin ou pharmacien.

Médicaments pour le traitement d'infections: antibiotiques

Il est fréquent qu'une poussée de MPOC soit causée par une infection virale (comme la grippe) ou une infection bactérienne (comme la pneumonie bactérienne). Si vous avez une infection bactérienne, votre médecin pourrait vous prescrire un antibiotique.

Votre médecin pourrait vous donner d'avance une ordonnance d'antibiotiques, pour que vous soyez déjà prêt à aller vous procurer ce médicament à la pharmacie si une poussée de MPOC s'annonce. Votre médecin vous donnera un ***plan d'action pour la MPOC***, avec des directives claires sur ce que vous devriez faire et quel

médicament vous devriez prendre en cas de poussée. N'hésitez pas à poser des questions si vous n'êtes pas certaine de comprendre votre plan d'action pour la MPOC.

Il est important de prendre les antibiotiques comme le médecin les a prescrits — et de prendre la totalité des antibiotiques prescrits. Si on ne prend pas tous les antibiotiques prescrits, l'infection pourrait devenir plus grave et plus difficile à traiter.

Vaccins contre la grippe et la pneumonie

Des vaccins peuvent aider à vous protéger contre certaines souches de grippe et de pneumonie. Les deux types de vaccins peuvent réduire votre risque d'avoir une poussée de MPOC. Le vaccin anti-grippe doit être administré à chaque année (généralement à l'automne). La plupart des personnes atteintes de MPOC ont besoin d'un vaccin contre la pneumonie tous les 5 à 10 ans.

Oxygénothérapie (ou supplément d'oxygène)

En cas de MPOC plus sévère, il est possible que vous ayez de la difficulté à obtenir suffisamment d'oxygène en respirant uniquement l'air ambiant. Un faible taux d'oxygène peut vous rendre plus essoufflé et fatigué. Si votre taux est

très faible, votre médecin pourrait vous prescrire une oxygénothérapie.

Des études ont montré que les personnes qui ont besoin d'oxygénothérapie et qui en font usage peuvent vivre plus longtemps. Les personnes qui utilisent l'oxygénothérapie devraient continuer à prendre leurs autres médicaments tels que prescrits.

Les personnes qui ont la MPOC n'ont pas toutes besoin de prendre des suppléments d'oxygène. Pour savoir si vous en avez besoin, parlez avec votre médecin. Et demandez un exemplaire de notre feuillelet d'information intitulé « L'oxygénothérapie pour la MPOC ».

Comment dois-je utiliser mes médicaments inhalés?

Plusieurs médicaments pour la MPOC sont inhalés — c'est-à-dire que vous devez les prendre par respiration. Les médicaments pour la MPOC sont plus efficaces et causent moins d'effets secondaires s'ils entrent directement dans vos poumons.

Au début, il faut un peu de pratique pour apprendre à utiliser vos inhalateurs. Nous expliquons ci-dessous comment utiliser divers types de médicaments inhalés. Il peut être aussi utile d'avoir de l'aide concrète. Demandez à votre médecin ou à votre pharmacien de vous observer

pendant que vous utilisez votre inhalateur, pour vérifier si vous le faites correctement. Faites – vous expliquer comment entretenir et nettoyer vos inhalateurs et dispositifs.

Inhalateurs à poudre sèche (p. ex., Diskus®, TurbuHaler®, HandiHaler®)

Les inhalateurs à poudre sèche sont des inhalateurs en plastique qui contiennent un médicament en poudre sèche.

Pour utiliser votre inhalateur à poudre sèche:

1. Chargez votre dose de médicament — suivez les consignes sur l'emballage.
2. Expirez complètement l'air de vos poumons.
3. Mettez l'inhalateur dans votre bouche et scellez vos lèvres autour de l'embout. Inspirez rapidement et profondément.
4. Retenez votre respiration de 10 à 15 secondes, ou aussi longtemps que vous êtes à l'aise.



Femme utilisant un inhalateur à poudre sèche.

5. Retirez l'inhalateur de votre bouche et expirez lentement. Respirez normalement.
6. Si vous avez besoin d'une autre dose, attendez une minute puis répétez ces étapes.
7. Rincez votre bouche avec de l'eau, crachez l'eau et lavez – vous les mains.
8. Regardez le compteur sur votre inhalateur pour savoir combien de doses il vous reste.

Aérosols – doseurs (pompes)

Les aérosols – doseurs sont munis d'une cartouche sous pression qui libère une dose précise de médicament.

Nous recommandons fortement l'utilisation d'un **tube d'espacement** avec l'aérosol – doseur. Il s'agit d'un tube en plastique transparent qui s'installe à l'extrémité de l'aérosol – doseur. On l'appelle aussi « chambre de retenue ».

Le tube d'espacement facilite l'utilisation de l'aérosol – doseur. Au lieu d'envoyer le médicament directement dans votre bouche, vous l'envoyez dans le tube d'espacement. Celui – ci retient le médicament, ce qui vous donne le temps d'en inspirer lentement le contenu. Grâce au tube d'espacement, une plus grande quantité de médicament pénètre profondément dans vos poumons, là où vous en avez besoin.



Comment utiliser un aérosol – doseur muni d'un tube d'espacement

Retirez le capuchon du tube d'espacement.

1. Retirez le capuchon de l'aérosol – doseur. Agitez l'aérosol – doseur de haut en bas.
2. Si vous n'avez pas utilisé l'aérosol-doseur depuis 2 semaines ou plus, ou si vous l'avez échappé, appuyez sur le dessus de la cartouche pour libérer une vaporisation. Pour les médicaments de secours (bronchodilatateurs comme Ventolin), vaporisez 4 fois. Pour les autres médicaments, vaporisez 2 fois. Cette étape sert à « préparer » l'inhalateur et à assurer que vous obteniez une dose complète de médicament. Tenir le dispositif loin du visage lors de ces vaporisations.
3. Insérez l'aérosol – doseur dans le trou à l'arrière du tube d'espacement.
4. Assoyez – vous le dos droit, ou tenez – vous debout.
5. Expirez complètement l'air de vos poumons.
6. Scellez vos lèvres autour de l'embout du tube d'espacement.
7. Appuyez une fois sur la cartouche de l'aérosol – doseur — cela vaporisera une dose de médicament dans le tube d'espacement.
8. Inspirez lentement l'air du tube d'espacement. Inspirez jusqu'à ce que vos poumons soient remplis d'air.
9. Retenez votre respiration aussi longtemps que vous êtes à l'aise.
10. Retirez l'embout du tube d'espacement de votre bouche et expirez lentement. Respirez normalement.
11. Si vous avez besoin d'une autre dose, attendez une minute puis répétez ces étapes.
12. N'envoyez pas plus d'une dose à la fois dans le tube d'espacement.
13. Rincez votre bouche avec de l'eau puis crachez l'eau (ne l'avalez pas).

Faites le suivi de vos doses. Prenez note de chaque dose que vous prenez. Il est impossible de dire si un aérosol-doseur est vide en le pesant ou en l'agitant — la seule façon de savoir le nombre de doses restantes est de noter chaque dose que vous prenez. Lorsque vous avez pris toutes les doses de votre aérosol-doseur, jetez-le. Vous pourriez avoir l'impression qu'il reste quelque chose à l'intérieur : ce n'est pas un reste de médicament, mais bien un propulseur (un produit qui aide à expulser le médicament).

Ne plongez pas votre aérosol – doseur dans l'eau pour en mesurer les doses restantes. Ce n'est pas une méthode fiable; et de l'eau pourrait s'infiltrer dans votre aérosol – doseur et l'endommager.

Nébuliseur avec masque ou embout buccal

Dans le rare cas où une personne atteinte de MPOC ne serait pas en mesure d'utiliser un aérosol – doseur ou un autre type d'inhalateur, son médecin pourrait lui prescrire des médicaments en nébules. Les nébules sont des sachets de médicaments pré – mélangés que l'on place dans un appareil appelé « nébuliseur », connecté à un masque qui couvre le nez et la bouche ou à un embout pour la bouche. Le nébuliseur transforme les nébules de médicaments en fine brume que vous respirez par le masque ou par l'embout buccal.

Sept conseils pour tirer le meilleur de vos médicaments pour la MPOC

1. Écrivez une liste des médicaments que vous prenez afin que vos professionnels de la santé puissent identifier toute interaction potentielle. Si vous prenez des médicaments en vente libre ou des produits de santé naturels, indiquez – les aussi. Ils pourraient interagir avec vos médicaments et aggraver vos problèmes de respiration.

2. Achetez tous vos médicaments à la même pharmacie. Si vous prenez tous vos médicaments à la même pharmacie, votre dossier montrera tous les médicaments que vous prenez. Le pharmacien pourra alors s'assurer qu'il n'y a pas d'interaction nocive entre certains d'entre eux.

3. Sachez distinguer vos inhalateurs et les utiliser adéquatement.

Vous pourriez devoir utiliser divers inhalateurs pour prendre vos médicaments. On peut les distinguer par leur nom et leur couleur. Assurez – vous de savoir lequel est votre médicament de secours à prendre si vous êtes essoufflé, et gardez – le avec vous en tout temps.

4. Travaillez avec votre médecin pour déterminer la meilleure façon de traiter vos symptômes de MPOC. Parlez – lui de vos symptômes, de vos activités et de vos préoccupations. Dites-lui si vous

avez l'impression que vos médicaments fonctionnent ou non. Posez – lui des questions. Continuez de poser des questions jusqu'à ce que vous soyez sûre d'avoir bien compris.

5. Utilisez vos médicaments tels que prescrits, et parlez de vos effets secondaires. Comme tout médicament, les médicaments pour la MPOC peuvent entraîner des effets secondaires. Si tel est votre cas, parlez – en à votre médecin, à votre pharmacien ou à votre éducateur certifié dans le domaine respiratoire. Il pourra vous aider à comprendre les avantages et les inconvénients de chaque médicament.

6. Demandez à votre médecin de vous fournir un plan d'action pour gérer les poussées de MPOC. Ce plan d'action vous expliquera quoi faire si vos symptômes de MPOC s'aggravent.

7. Visitez une clinique pour la MPOC pour en savoir plus sur les médicaments pour la MPOC et leur utilisation. Demandez à votre médecin de vous référer à une clinique pour la MPOC dans votre région, ou trouvez-en un en ligne: www.poumon.ca/programmes.

Où puis – je obtenir plus d'information sur les médicaments pour la MPOC?

Le programme ActionAir™ de l'Association pulmonaire peut vous aider à comprendre les médicaments pour la MPOC et d'autres aspects de la maladie.

Pour en savoir plus:

- **visitez notre site Internet, à www.poumon.ca/mpoc**
- **communiquez avec la ligne Télé-assistance ActionAir, sans frais au 1-866-717-MPOC (6762).**
Un éducateur certifié dans le domaine respiratoire se fera un plaisir de répondre à vos questions sur les médicaments pour la MPOC ou d'autres aspects de la maladie.
- **informez – vous auprès de votre médecin, de votre pharmacien ou de votre éducateur certifié dans le domaine respiratoire.**

Obtenez un traitement complet pour la MPOC

Les médicaments sont un important outil pour traiter la MPOC, mais il existe d'autres traitements. Pour profiter de la vie et réduire autant que possible vos symptômes, vous devrez aussi:

Cesser de fumer et éviter la fumée et la pollution de l'air. Pour obtenir de l'aide pour arrêter de fumer, consultez votre médecin ou visitez : www.poumon.ca/ecraser .

Suivre un programme de réadaptation pulmonaire. La réadaptation pulmonaire (ou « réadaptation respiratoire ») est un cours qui enseigne comment faire de l'exercice et prendre en charge vos symptômes. Les participants à la réadaptation pulmonaire font de l'exercice, apprennent des techniques de respiration et reçoivent des conseils pratiques — par exemple

pour manger sainement, conserver leur énergie et accomplir leurs tâches avec moins d'effort. Pour plus d'information sur les programmes de réadaptation pulmonaire dans votre région, consultez votre médecin, visitez www.poumon.ca/mpoc ou communiquez avec la ligne Téléassistance ActionAir, sans frais au : **1-866-717-MPOC (6762)**.

Éviter les germes qui peuvent causer des poussées: lavez-vous les mains adéquatement et souvent. Faites – vous vacciner contre la grippe et la pneumonie.

Faire de l'exercice, manger sainement, maintenir un poids santé et prendre suffisamment de repos.

***L'engagement de l'Association pulmonaire à l'éducation
et la recherche sur la MPOC***

Fondée en 1900, l'Association pulmonaire du Canada est l'un des organismes de bienfaisance les mieux respectés et des plus durables au Canada.

L'Association pulmonaire est l'organisme chef de file au Canada pour la recherche, l'éducation, le soutien et le plaidoyer en matière de MPOC. Nous avons besoin de vos dons pour continuer cet important travail. Pour faire un don, composez le 1-888-566-5864 (sans frais), ou visitez www.poumon.ca.

Pour plus de renseignements sur la
MPOC, visitez www.poumon.ca
ou composez le **1-866-717-MPOC(6762)**.

