RESPIREZ
l'association pulmonaire

MPOC et traitements

Bien communiquer avec votre fournisseur de soins de santé

Un diagnostic de MPOC peut être bouleversant. Vous aurez probablement de nombreuses questions et les réponses pourraient ne pas toujours être claires, du moins au début. Les personnes ayant la MPOC n'ont pas toutes les mêmes symptômes et le traitement peut varier d'un individu à l'autre. Il est important que vous discutiez de vos options de traitement avec votre médecin et que vous obteniez réponse à toutes vos questions. Assurez-vous de développer une bonne relation avec votre médecin et vos autres fournisseur(-euse)s de soins de santé.

Ces professionnel-les sont là pour vous aider à prendre en charge votre MPOC et à élaborer votre plan d'action (voir la section « Qu'est-ce qu'un plan d'action contre la MPOC? ») et pour répondre à toutes vos questions. Voici quelques gestes que vous pouvez poser pour que vos rendez-vous médicaux se déroulent mieux et pour vous assurer de recevoir les meilleurs soins possible :

- ☐ Bâtissez votre équipe de soins en MPOC, comprenant votre médecin, votre inhalothérapeute, votre éducateur(-trice) en santé respiratoire et/ou votre pharmacien-ne.
- ☐ Dressez une liste écrite de vos questions, en commençant par les plus importantes, et apportez-la.
  - Posez la question suivante : Pourrais-je avoir un plan d'action contre la MPOC pour savoir quoi faire si mes symptômes s'aggravent?
- ☐ Dressez une liste écrite de vos symptômes et apportez-la. Soyez honnête. Votre médecin ne peut pas vous aider s'il/elle ne sait pas comment vous vous sentez.
  - Assurez-vous d'indiquer combien de fois vous avez été malade et ce que vous avez fait pour gérer votre maladie.
- ☐ Prenez des notes pendant que le/la médecin répond à vos questions. Si vous ne comprenez pas, demandez plus de détails jusqu'à ce que l'explication soit claire.
- ☐ Faites-vous accompagner par un-e ami-e ou un-e proche pour vous aider à comprendre, à vous souvenir des détails et à prendre des notes.
- ☐ Apportez une liste de *tous* les médicaments que vous prenez, y compris les plantes médicinales ou le cannabis.
  - Posez la question suivante : Quels médicaments vais-je prendre et de quelle façon?
- ☐ Si vous n'êtes pas certain-e de prendre vos médicaments correctement, faites vérifier votre technique par votre médecin pour avoir ses commentaires.
- ☐ Posez des questions sur les programmes offerts aux personnes ayant la MPOC dans votre communauté, comme un programme de réadaptation pulmonaire.
  - Posez la question suivante : [Si vous fumez] Quel type de soutien puis-je obtenir pour arrêter de fumer?

Après le rendez-vous : Si vous constatez que vous avez oublié de poser une question ou que vous n'avez pas compris quelque chose qu'on vous a dit, rappelez le cabinet de votre médecin et demandez plus d'information. Vous pouvez également parler à un autre membre de votre équipe de soins (en MPOC).

Bâtir votre équipe de soins en MPOC

Apprendre à gérer votre MPOC est la première étape pour maintenir votre santé et retrouver votre qualité de vie. Ceci est beaucoup plus facile avec le soutien d'une équipe. Si la MPOC était un sport, qui aimeriez-vous avoir dans votre équipe? Pensez aux membres de votre famille, à vos ami-es et à des professionnel-les de la santé, comme :

- ☐ Votre médecin (et peut-être un pneumologue, c'est-à-dire un spécialiste des poumons)
- ☐ Votre infirmière ou infirmier
- ☐ Votre pharmacien-ne
- ☐ L'inhalothérapeute, l'infirmier(-ère) ou le/la physiothérapeute cardiopulmonaire qui dirige votre programme de réadaptation pulmonaire
- ☐ Un-e éducateur(-trice) certifié-e dans le domaine respiratoire de l'Association pulmonaire du Canada, que vous pouvez joindre par la Téléassistance au 1-866-717-MPOC (6762). [voir p.26]

Voici des sujets dont vous pourriez vouloir parler avec votre équipe de soins en MPOC :

- ☐ Vos symptômes, en particulier s'ils s'aggravent
- ☐ Les tâches et activités que vous trouvez difficiles
- ☐ Les choses que vous pouvez faire pour rester en santé (nutrition, alimentation saine, exercice) [voir les sections « MPOC et activité physique » p.16 et « MPOC et alimentation saine » p.27]
- ☐ Vos déclencheurs [voir la section « Déclencheurs et poussées » p.12]
- ☐ Si vous utilisez plus souvent que d'habitude votre médicament de secours à action rapide
- ☐ Toute question concernant vos médicaments ou leurs effets secondaires
- ☐ Vos attentes futures
- ☐ La navigation du système de soins de santé – ceci peut être exigeant. Le fait d'en discuter avec votre équipe vous permettra d'élaborer un plan et une liste de contacts et de ressources dont vous aurez besoin. Posez des questions et prenez des notes (avec vos aidant-es) pour comprendre les choses à faire pour prendre en charge votre MPOC.

Les personnes qui deviennent vos aidant-es informel-les (famille et ami-es) joueront un rôle très important dans votre vie. Elles vous aideront probablement dans des choses du quotidien comme le transport pour des rendez-vous, la prise en charge et les demandes de clarification. Il est important de les aviser de tout changement ou de tout besoin que vous avez.

Cesser de fumer

Si vous avez déjà cessé de fumer, félicitations! Vous avez fait ce qu'il y a de mieux pour améliorer votre santé et ralentir la progression de votre MPOC.

Si vous fumez, le temps est venu d'arrêter.

Certaines personnes croient que, si on a déjà la MPOC, il ne sert à rien de cesser de fumer – mais c'est faux. Abandonner la cigarette prévient des dommages ultérieurs aux poumons et réduit les chances que vous développiez des infections respiratoires, de la toux et des accumulations de mucus.

Cesser de fumer est la chose la plus importante que vous puissiez faire pour améliorer votre santé, mais nous savons que ce n'est pas facile.

La bonne nouvelle est qu'il existe des intervenant-es, des programmes et des médicaments qui peuvent vous aider. Vos chances de succès sont plus grandes si vous combinez diverses méthodes, comme les services de counseling et de soutien et la thérapie de remplacement de la nicotine (gomme ou timbre) ou d'autres médicaments.

Si vous avez besoin d'aide pour cesser de fumer, adressez-vous à :

- L'Association pulmonaire du Canada, au 1-866-717- 2673 ou à www.poumon.ca/santé-pulmonaire/maladies-pulmonaires/mpoc
- Votre médecin de famille ou votre pharmacien-ne
- Un groupe de soutien local ou un-e spécialiste de l'abandon du tabagisme
- Votre famille et vos ami-es pour du soutien continu

Les traitements médicaux pour vous aider à cesser de fumer incluent :

- **La thérapie de remplacement de la nicotine**, comme le timbre, la gomme ou les pastilles à la nicotine. Ces médicaments sont vendus sans ordonnance dans la plupart des pharmacies.
- **Le chlorhydrate de bupropion** et **le tartrate de varénicline** : Ces médicaments d'ordonnance réduisent vos envies de fumer en agissant sur la partie de votre cerveau qui est associée aux dépendances.

La plupart des gens essaient d'arrêter de fumer à plusieurs reprises. Si vous avez essayé et échoué, sachez que vous n'êtes pas seul-e et ne vous découragez pas. Cesser de fumer devient un peu plus facile à chaque fois. Avec chaque tentative, vous augmentez vos chances de réussite. La plupart des gens font quatre ou cinq tentatives avant d'arrêter pour de bon.

Certaines personnes utilisent la cigarette électronique pour s'aider à arrêter de fumer. Toutefois, cette solution n'est pas optimale. On ne connaît pas les effets à long terme des produits vaporisés (comme la cigarette électronique) sur la santé.

De plus, des données démontrent que les produits de vapotage causent certains dommages aux poumons. La meilleure solution est d'abandonner la cigarette ET le vapotage. Demandez à votre fournisseur(-euse) de soins de santé de vous suggérer d'autres ressources pour vous aider à cesser de fumer.

Médicaments d'ordonnance

Vous pouvez prévenir ou soulager vos symptômes de MPOC (comme l'essoufflement, la toux, l'accumulation de mucus et la fatigue) en prenant vos médicaments d'ordonnance. Différents types de médicaments servent à traiter différents symptômes. Si vous avez une poussée, c'est-à-dire un épisode où vos symptômes s'aggravent [voir la section « Déclencheurs et poussées » p.12], votre médecin pourrait vous prescrire des médicaments supplémentaires pour vous aider à vous sentir mieux.

Pour tirer le meilleur parti de vos médicaments, vous avez intérêt à suivre les directives de votre médecin et à prendre vos médicaments exactement comme prescrit.

Certains médicaments sont à prendre au besoin seulement, comme un bronchodilatateur de secours à action rapide. D'autres doivent être pris de façon régulière. Si vous n'êtes pas certain-e de comprendre comment prendre vos médicaments ou utiliser vos dispositifs, et à quel moment le faire, veuillez consulter votre médecin, votre éducateur(-trice) dans le domaine respiratoire, votre pharmacien-ne ou un-e autre fournisseur(-euse) de soins de santé.

Conservez une liste de tous les médicaments que vous prenez et montrez-la à votre médecin et à votre pharmacien-ne afin qu'ils/elles vérifient les interactions médicamenteuses.

Types de médicaments

Plusieurs types de médicaments et de traitements peuvent vous faciliter la vie avec la MPOC. Certains sont inhalés; d'autres sont oraux (à prendre par la bouche) :

- Bronchodilatateurs pour soulager l'essoufflement
- Combinaisons de bronchodilatateurs et d'anti-inflammatoires pour soulager l'essoufflement et prévenir les poussées [voir la section « Déclencheurs et poussées » p.12]
- Antibiotiques pour combattre des infections
- Oxygène d'appoint (bombonne d'oxygène) pour rétablir un faible taux d'oxygène et un niveau d'énergie réduit
- Vaccins contre la grippe et la pneumonie pour aider à prévenir les infections

Inhalateurs

Le principal traitement médicamenteux pour la MPOC est offert sous forme d'inhalateurs (parfois appelés « pompes »). Il existe plusieurs types d'inhalateurs et de dispositifs.

Inhalateurs bronchodilatateurs

Les bronchodilatateurs ouvrent les voies aériennes des poumons, ce qui rend la respiration plus facile. Il existe deux principaux groupes de bronchodilatateurs : les bêta2 agonistes et les anticholinergiques.

Les bêta2 agonistes soulagent l'essoufflement. Ils peuvent être pris à des fins préventives ou pour un soulagement rapide. Ces médicaments inhalés peuvent être à courte ou à longue durée d'action. Les bêta2 agonistes à courte durée d'action sont souvent utilisés comme médicaments « de secours » ou à action rapide afin d'ouvrir rapidement les voies aériennes. Les bêta2 agonistes à longue durée d'action peuvent également être pris de façon régulière pour prévenir l'essoufflement.

Les anticholinergiques soulagent l'essoufflement, mais par un autre mécanisme que les bêta2 agonistes. Ces médicaments inhalés sont efficaces pour traiter la MPOC, en particulier s'ils sont pris de façon régulière. Il existe des anticholinergiques à courte et à longue durée d'action.

Voici une liste de bronchodilatateurs à courte durée d'action qui pourraient vous être prescrits :

- Atrovent[MD] MDI
- Airomir[MD] MDI
- Bricanyl[MD] Turbuhaler[MD]
- Ventolin[MD] Diskus[MD]
- Ventolin[MD] MDI

Voici une liste de bronchodilatateurs à longue durée d'action qui pourraient vous être prescrits :

- Incruse[MC] Ellipta[MD]
- Seebri[MD] Breezhaler[MD]
- Spiriva[MD] Handihaler[MD]
- Spiriva[MD] Respimat[MD]
- Tudorza[MD] Genuair[MD]
- Foradil[MD] Aerolizer[MD]
- Onbrez[MD] Breezhaler[MD]
- Serevent[MD] Diskus[MD]
- Striverdi[MD] Respimat[MD] (disponible au Canada sous forme combinée seulement)

Votre médecin pourrait vous prescrire plus d'un type de bronchodilatateurs pour traiter votre MPOC.

Inhalateurs combinés

Si vos problèmes respiratoires sont continus, votre médecin pourrait vous prescrire un médicament combiné. Les inhalateurs combinés sont des médicaments préventifs qui doivent être pris tous les jours. Il existe une panoplie de médicaments combinés, qui peuvent contenir l'un ou l'autre des bronchodilatateurs à courte et à longue durée d'action identifiés ci-dessus. Les combinaisons les plus courantes incluent deux ou trois médicaments dans un seul inhalateur.

Voici une liste d'inhalateurs combinés qui pourraient vous être prescrits :

- Bêta2 agoniste à courte durée d'action et anticholinergique à courte durée d'action
  - Combivent Respimat[MD]
- Bêta2 agoniste à longue durée d'action et corticostéroïde
  - Advair[MD] Diskus[MD]
  - Breo[MC] Ellipta[MD]
  - Symbicort[MD] Turbuhaler[MD]
- Bêta2 agoniste à longue durée d'action et anticholinergique à longue durée d'action
  - Anoro[MD] Ellipta[MD]
  - Duaklir[MD] Genuair[MD]
  - Inspiolto[MD] Respimat[MD]
  - Ultibro[MD] Breezhaler[MD]
- Bêta2 agoniste à longue durée d'action, anticholinergique à longue durée d'action et corticostéroïde
- Trelegy[MC] Ellipta[MD]

Les bronchodilatateurs à longue durée d'action aident à soulager l'essoufflement pour une période prolongée; et combinés à un corticostéroïde inhalé, ils réduisent également l'enflure des voies aériennes. Ne vous inquiétez pas – ces stéroïdes n'ont rien à voir avec ceux que prennent certains culturistes pour développer leurs muscles. Au fil du temps, les médicaments combinés peuvent aider à prévenir les poussées de MPOC [voir la section « Déclencheurs et poussées » p.12].

Les médicaments combinés n'ont pas un effet instantané. Si vous avez besoin d'un soulagement immédiat, utilisez votre bronchodilatateur de secours à action rapide.

Médicaments en nébuliseur

Un nébuliseur est un appareil qui transforme un médicament en une fine brume et qui l'envoie dans vos voies aériennes au moyen d'un embout buccal ou d'un masque. Le nébuliseur peut être utile aux personnes qui ont du mal à utiliser des inhalateurs.

Médicaments oraux

Comprimés de corticostéroïdes

Les corticostéroïdes sont également offerts en comprimés, le plus souvent appelés « prednisone ». Les comprimés de corticostéroïdes ont plus d'effets secondaires que les corticostéroïdes inhalés contenus dans les médicaments combinés. Les comprimés de corticostéroïdes sont souvent utilisés pendant une courte période – habituellement lors d'une poussée de MPOC. Si vous devez prendre des comprimés de corticostéroïdes sur une base régulière, votre fournisseur(-euse) de soins de santé veillera à ce que votre dosage soit aussi faible que possible. Vous pouvez parler des effets secondaires de vos médicaments à votre fournisseur(-euse) de soins de santé.

Antibiotiques

Des infections bactériennes dans vos voies aériennes pourraient être la cause de certaines de vos poussées de MPOC. Dans de tels cas, des antibiotiques peuvent aider. Toutefois, les antibiotiques ne fonctionneront pas si votre poussée est due à une infection virale. Il peut arriver que l'on ait en même temps des infections bactériennes et virales. La prednisone est souvent prescrite en complément aux antibiotiques.

Des antibiotiques sont parfois prescrits sur une base régulière à des patient-es qui ont des poussées fréquentes. Votre pneumologue ou votre médecin de famille surveillera de près l'amélioration de votre état et vos effets secondaires.

En élaborant un plan d'action contre la MPOC avec votre équipe de soins en MPOC, vous aurez des orientations claires vous indiquant quoi faire et quels médicaments prendre en cas de poussée [voir la section « Déclencheurs et poussées » p.12].

Inhibiteurs de la phosphodiestérase 4

Les inhibiteurs de la phosphodiestérase 4 (PDE4) sont un type de médicament oral qui réduit l'inflammation dans les poumons. Ce type de comprimé s'adresse aux patient-es qui ont des antécédents de poussées fréquentes et de toux chronique avec mucus (flegme). Il peut prévenir les poussées et devrait être utilisé avec des inhalateurs réguliers.

Assurez-vous de discuter de vos médicaments avec votre médecin pour comprendre leur fonctionnement et leurs possibles effets secondaires.

Mucolytiques

Les mucolytiques aident à éliminer les sécrétions (tout contenu non désiré, comme le flegme) des poumons en éclaircissant le mucus pour qu'il soit plus facile à expulser par la toux. Ces médicaments s'adressent aux patient-es qui ont des poussées fréquentes. Le médicament en comprimés appelé Mucomyst (N-acétylcystéine – NAC) peut prévenir les poussées.

Vaccins contre la grippe et la pneumonie

Les vaccins (piqûres) contre la grippe et la pneumonie aident à vous protéger contre ces maladies et réduisent vos risques de poussée. Le vaccin contre la grippe est à recevoir chaque année. La plupart des gens n'ont besoin de recevoir le vaccin contre la pneumonie qu'une seule fois, mais certaines personnes peuvent avoir besoin d'une dose de rappel (seconde dose). Demandez à votre médecin si vous aurez besoin d'une dose de rappel.

Oxygène d'appoint

Les personnes ayant la MPOC n'ont pas toutes besoin d'être « branchées sur l'oxygène ». Toutefois, si vous avez des dommages aux poumons dus à la MPOC et si vous avez un faible taux d'oxygène dans votre sang, vous pourriez avoir besoin d'oxygène d'appoint pour rétablir ce taux. Comme tout autre traitement contre la MPOC, l'oxygénothérapie à domicile ne vous guérit pas, mais peut améliorer votre qualité de vie et vous aider à vivre plus longtemps. Si votre médecin vous prescrit l'oxygénothérapie à domicile, il est très important de la considérer comme n'importe quel autre médicament d'ordonnance. Ceci signifie que vous devez utiliser votre oxygène à domicile comme prescrit par votre médecin, c'est-à-dire au débit et à la fréquence recommandés. Selon votre état, ce pourrait être toute la journée, la nuit seulement ou en cas d'efforts particuliers (par exemple, marcher ou bouger beaucoup).

- **Il existe différents types d'équipement d'oxygénothérapie à domicile.**
- **Veuillez tenir la graisse et le feu à bonne distance de la bouteille d'oxygène.**
- **L'oxygénothérapie à long terme nécessite une humidification.**

L'oxygénothérapie ne remplace aucun autre traitement prescrit. Elle s'ajoute à vos autres prescriptions d'inhalateurs et/ou de réadaptation pulmonaire. Votre oxygénothérapie à domicile et vos autres prescriptions forment un tout.

S'il est déterminé que vous avez besoin d'oxygénothérapie à domicile pour augmenter le niveau d'oxygène dans votre sang, vous devrez discuter avec le/la professionnel-le de la santé d'une compagnie d'oxygénothérapie à domicile pour déterminer l'équipement qui vous convient le mieux.

L'oxygénothérapie est généralement livrée sous forme de gaz à partir d'une bouteille ou d'un concentrateur. Dans la plupart des cas, vous respirerez l'oxygène à l'aide d'une pince nasale insérée dans vos narines, mais vous pourriez parfois avoir besoin d'un masque recouvrant votre bouche et votre nez. Respirer ce supplément d'oxygène élèvera le faible niveau d'oxygène dans votre sang, atténuera les efforts du corps et facilitera votre respiration.

Puisque le corps ne peut pas emmagasiner d'oxygène, la thérapie fonctionne seulement lorsque vous l'utilisez. Si vous retirez votre masque ou votre pince nasale, le niveau d'oxygène dans votre sang diminuera en quelques minutes. Comme tout autre médicament d'ordonnance, l'oxygène doit être utilisé soigneusement et correctement. Vous devrez suivre les instructions et respecter les mesures de sécurité.

Si vous avez des questions au sujet de l'utilisation appropriée de vos inhalateurs ou d'autres traitements, adressez-vous à un membre de votre équipe de soins en MPOC.