

Fiche conseils

La bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO) est une maladie respiratoire chronique associant une inflammation et une obstruction des bronches (conduits permettant à l'air d'accéder aux poumons). Cette maladie est dans la grande majorité des cas **causée par le tabac**.

Il n'existe à ce jour pas de traitement permettant de guérir de la BPCO. En revanche, **il existe des mesures permettant de ralentir son évolution et de diminuer les symptômes**.

La mesure la plus efficace pour freiner son évolution est d'**arrêter de fumer**.

Le tabac est le principal moteur de la BPCO, ce qui signifie que plus vous fumez, plus la maladie s'aggrave rapidement.

Les traitements prescrits peuvent aider à réduire vos symptômes.

- Ces médicaments sont contenus dans **des inhalateurs**.
- Une bonne compréhension du fonctionnement de l'inhalateur est indispensable à l'efficacité du traitement. En cas de mauvaise utilisation, le traitement ne peut pas pénétrer correctement dans vos poumons.

Les mesures suivantes peuvent également aider à réduire l'intensité de vos symptômes :

- faites de l'**activité physique** selon vos capacités,
- évitez les lieux trop pollués,
- faites attention à la **qualité de l'air** de votre domicile (par exemple, évitez le chauffage au bois),
- effectuez vos séances de réadaptation respiratoire avec votre kinésithérapeute,
- maintenez un poids normal, en évitant le surpoids et la dénutrition,
- privilégiez une alimentation saine et équilibrée,
- si vous êtes encore en activité professionnelle, parlez-en à votre médecin du travail car une adaptation de poste peut être nécessaire,
- si vous en ressentez le besoin, vous pouvez échanger avec d'autres patients au sein d'une association de patients.

Pour plus d'information, **scannez les QR codes**.

Une bonne compréhension du mode d'utilisation de votre inhalateur est indispensable à l'efficacité de votre traitement.

Concernant votre inhalateur VENTOLINE :

- retirez le capuchon de l'embout buccal,
- vérifiez l'absence de corps étrangers à l'intérieur de l'inhalateur notamment au niveau de l'embout buccal,
- agitez bien l'inhalateur,
- expirez profondément en dehors de l'inhalateur,
- présentez l'embout buccal entre les lèvres, le fond de la cartouche métallique dirigé vers le haut,
- commencez à inspirer en pressant sur la cartouche métallique tout en continuant à inspirer lentement et profondément,
- retirez l'embout buccal et retenez votre respiration pendant au moins 10 secondes,
- repositionnez le capuchon sur l'embout buccal et appuyez fermement pour le remettre en position,
- veuillez ramener l'inhalateur à la pharmacie une fois vide.

Pour en savoir plus, **cliquez ou scannez le QR code** pour accéder à une vidéo vous expliquant comment utiliser votre inhalateur VENTOLINE correctement.

Une bonne compréhension du mode d'utilisation de votre inhalateur est indispensable à l'efficacité de votre traitement.

Concernant votre inhalateur SPIRIVA HANDIHALER :

- **n'avez pas la gélule !**
- insérez la gélule : ouvrez le capuchon (libérez-le en appuyant sur le bouton-perforateur puis tirez-le vers le haut), ouvrez l'embout buccal (en le tirant vers le haut), sortez une gélule de la plaquette, insérez-la dans l'emplacement prévu à cet effet, refermez l'embout buccal jusqu'à entendre un clic,
- percez la gélule : tenez l'inhalateur en position verticale (l'embout buccal dirigé vers le haut), appuyez fermement sur le bouton-perforateur d'une seule pression, puis relâchez,
- expirez profondément en dehors du dispositif,
- placez l'embout buccal dans la bouche et serrez fermement les lèvres sur l'embout,
- inspirez rapidement et aussi profondément que possible : pendant l'inhalation, vous devez entendre ou sentir la gélule vibrer,
- retenez votre respiration pendant au moins 5 secondes,
- retirez le dispositif de la bouche, reprenez une respiration normale puis répétez une fois l'inhalation (4 étapes précédentes), ce qui videra totalement la gélule de son contenu,
- ouvrez l'embout buccal, retirez la gélule vide, jetez-la avec vos ordures ménagères,
- fermez l'embout buccal et replacez le capuchon,
- nettoyez l'embout buccal avec un chiffon sec (n'utilisez pas d'eau),
- veuillez rapporter l'inhalateur à la pharmacie une fois vide.

Pour en savoir plus, **cliquez ou scannez le QR code** pour accéder à une vidéo vous expliquant comment utiliser votre inhalateur SPIRIVA HANDIHALER correctement.



Information sur la BPCO



BPCO : comment la soigner ?



Activité physique et BPCO



Bouger plus



L'utilisation de VENTOLINE®



L'utilisation de SPIRIVA®