

**BIEN DANS
MON TRAITEMENT,
BEN-OUAIS !**

Le Mucotidien

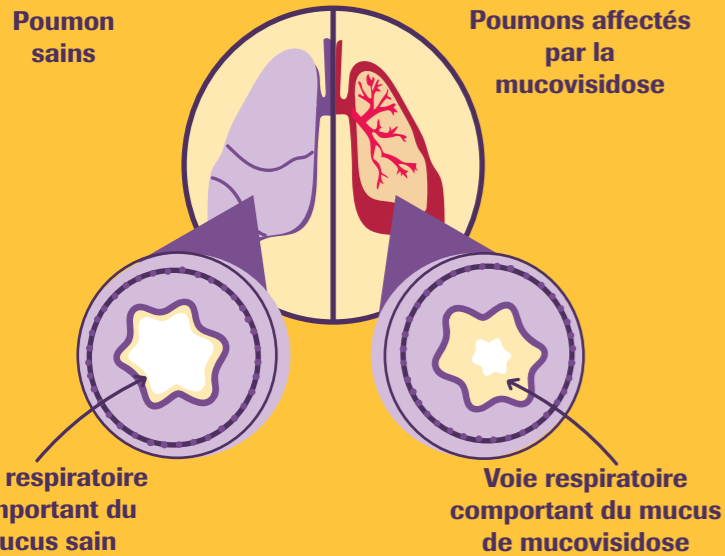


FOCUS SUR LE MUCUS ?

On produit tous du mucus au quotidien. Son rôle est de tapisser et d'humidifier certains organes.

Sans muco : le mucus est fluide et circule normalement dans l'organisme.

Avec la muco : le mucus est épais et visqueux – il va donc stagner¹!



ET COMMENT ON EXPLIQUE ÇA ?

La protéine CFTR sert à transporter des ions sel et chlore dans les organes, et notamment dans les poumons. Ils entraînent avec eux de l'eau, c'est ce qui permet au mucus d'être fluide¹.

Comme la protéine CFTR fonctionne moins bien en cas de muco, les ions et l'eau ne sont pas transportés correctement dans les organes et c'est ce qui rend le mucus plus épais¹.

Au niveau de tes poumons, ce mucus non hydraté va rester collé et permet aux bactéries de proliférer. Elles peuvent provoquer des infections, une inflammation chronique et détruire progressivement tes poumons¹.

Mucus collé = risque d'infection assuré!



Un ion c'est un atome ou une molécule ayant gagné ou perdu un ou plusieurs électrons.

LA SOLUTION ? FLUIDIFIER !

L'ensemble des aérosols sont les alliés de la santé de tes poumons : bronchodilatateurs, anti-inflammatoires, fluidifiants et antibiotiques. Ils permettent d'éviter les complications ou les exacerbations qui sont des épisodes aigus de détérioration de tes fonctions respiratoires².

La solution pour limiter les infections est de fluidifier ton mucus pour faciliter son élimination¹. D'ailleurs si les fluidifiants te font cracher c'est le signe que tu élimines le mucus qui est resté collé à tes poumons !

Cracher c'est gagné !



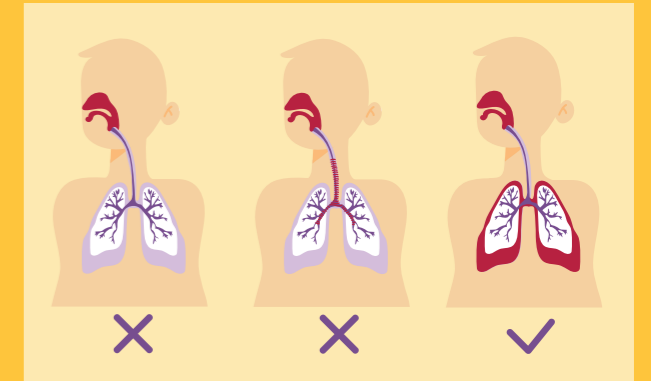
Avec les aérosols, tu vas :

- Fluidifier ton mucus et aider à l'évacuer.
- Relâcher les muscles de tes voies respiratoires.
- Lutter contre les bactéries.

BIEN DANS MON TRAITEMENT, BAH OUAIS !

L'administration de ton traitement sous forme aérosol permet :

- D'être plus efficace en agissant directement au niveau de tes poumons.
- D'avoir un effet rapide³.
- D'avoir une action plus localisée sur tes poumons que le reste du corps : tu ressentiras moins d'effets indésirables⁴.



MAIS, COMMENT ÊTRE SÛR DE BIEN PRENDRE SON TRAITEMENT ?

Certains médicaments se prennent grâce à des nébuliseurs. Ce sont des appareils qui permettent de transformer un liquide en un nuage de particules extrêmement fines que tu vas pouvoir respirer plus facilement.

Ton but : permettre à ton traitement d'atteindre tes alvéoles pulmonaires et de ne pas rester bloqué dans ta gorge ou tes bronches.

Pour cela tu vas devoir :

- Choisir la position «DO» que tu préfères
- Inspirer lentement et profondément par la bouche
- Retenir ta respiration quelques secondes à la fin de ton inspiration⁵.

Et n'oublie pas !

- Si tu veux envoyer des Snaps pendant ta nébu, garde la tête bien droite
- Ne t'avachis pas sinon c'est direct dans la gorge !
- Loupé c'est triché, la clé c'est la régularité (donc prends ton traitement quotidiennement)
- « Vite fait, bien fait » ≠ « vite fait, bienfaits »

DO !



DON'T !



TRUCS ET ASTUCES POUR MIEUX GÉRER LA MUCO AU QUOTIDIEN

La meilleure routine sera la tienne : que tu te sentes au top ou au bout du rouleau, n'oublies pas ton traitement

N'oublies pas que : cracher c'est gagné. Ok c'est pas top pour pécho mais si tu ne tousses pas, il y a des chances que ton mucus reste collé et entraîne des infections

Si t'es motivé : fais du sport, des étirements c'est essentiel pour ouvrir tes poumons, ventiler et te désencombrer mais surtout te vider la tête !

Et le plus important :
YOLO donc on sort, on voit ses potes et on kiffe !

Roche 30, Cours de l'Île Seguin
92650 Boulogne Billancourt, France

D-19/0868 - Etabli en Mars 2020

POUR EN PARLER

L'association « Vaincre la mucoviscidose » est à ta disposition avec notamment un groupe « Qualité de vie » pour t'aider à élucider toutes les questions du quotidien <https://www.vaincre-lamuco.org/vivre-avec/departement-qualite-de-vie>

L'association « Grégory Lemarchal » propose un espace « patients » pour discuter <https://association-gregorylemarchal.org/>

L'association « AMK – Association Mucoviscidose et Kinésithérapie » a quant à elle pour but de former les familles et les patients en vue d'améliorer les soins de rééducation <https://www.vaincrelamuco.org/association-mucoviscidose-kinotherapie>

Bibliographie :

- ¹ Bardin P et al. Mucoviscidose : dans la ligne des miR. M/S 2018 ;34 :554-62
- ² Durupt S et al. La mucoviscidose en 2014 : actualités thérapeutiques. Rev Pneumol Clin 2016 ;72(1) :77- 86
- ³ Devillier et al. Pourquoi et comment mesurer et optimiser le dpt pulmonaire des traitements inhalés. Revue des maladies respiratoires Vol 26, N10 Décembre 2019
- ⁴ Ehrmann S et al Administration d'aérosols médicamenteux au cours de la ventilation mécanique Réanimation 2012 21:42-54
- ⁵ Bos A et al. Daily observations of nebulizer use and technique (DONUT) in children with cystic fibrosis. J Cystic Fibrosis 2016 ; 15(5):645-51