



Votre guide pour vivre avec la BPCO

Veillez consulter votre médecin
si vous avez des questions médicales.



Qu'est-ce que c'est, la BPCO ?¹⁻³

La BPCO est une maladie courante caractérisée par une **inflammation des voies respiratoires** et une **diminution de l'élasticité des alvéoles**. Cela peut entraîner une **sensation d'oppression**, une **toux persistante** et un **échange de plus en plus difficile entre l'air inhalé et expiré**.

La BPCO est une maladie **progressive**, cela veut dire qu'on **ne peut pas guérir de la maladie**. Cependant, un bon traitement peut soulager les symptômes.

En **80% des cas**, la BPCO est **causée par le tabagisme**. Il existe également d'autres causes, comme une **maladie héréditaire**, une maladie pulmonaire **mal traité** (comme l'asthme) ou une **exposition prolongée à des substances toxiques** ou des poussières.

Comment reconnaître la BPCO ?³

Des symptômes fréquents de la BPCO sont :

- essoufflement
- toux persistante ("toux d'un fumeur")
- production de mucus
- respiration sifflante
- oppression thoracique

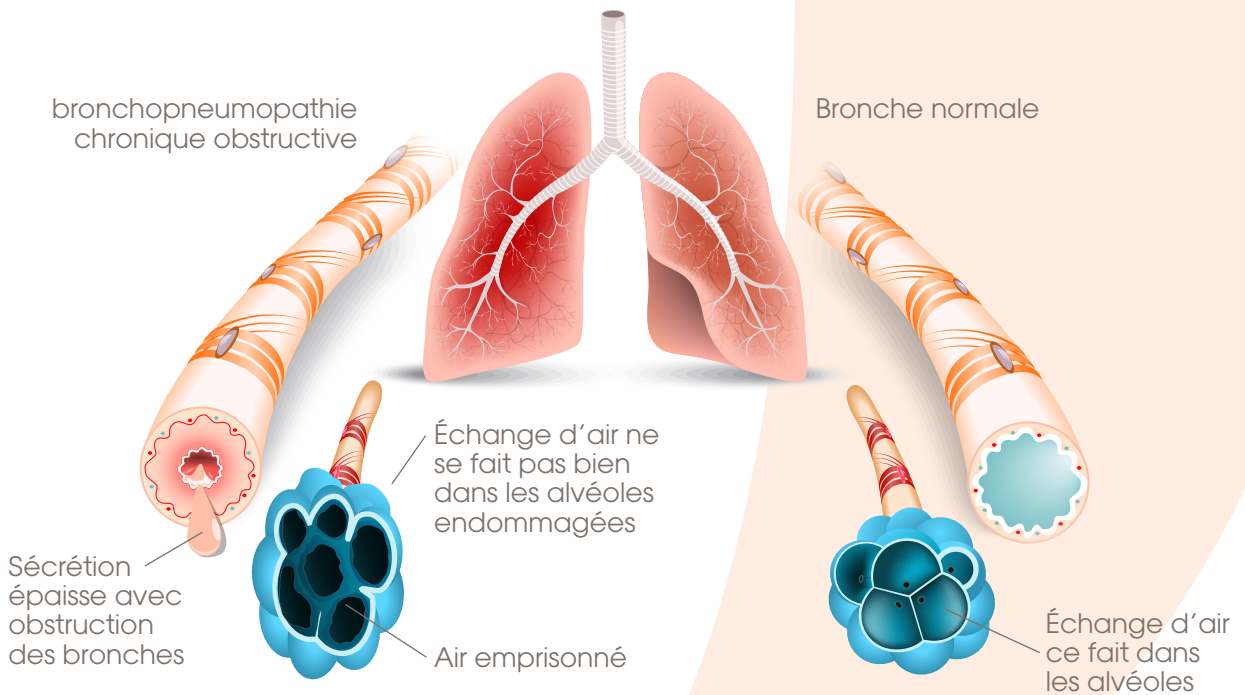
Il est possible que vous éprouviez également :

- de la fatigue
- une perte de poids
- une perte d'appétit





À quoi ressemblent vos poumons quand vous souffrez de la BPCO ?^{1,3}



Quel est le traitement pour la BPCO ?³

Votre médecin vous **prescritra un ou plusieurs médicament(s) selon la sévérité de vos symptômes**, votre fonction pulmonaire et le nombre de crises importantes ou d'exacerbations que vous avez vécu.

Le traitement a comme **but de diminuer vos symptômes** afin de **faciliter les efforts quotidiens** et afin d'améliorer votre santé générale. Il est important de **continuer à suivre votre traitement**, même si vous vous sentez mieux. Vous ralentissez ainsi la progression de la maladie et **vous préviendrez des exacerbations**.



Suivez votre BPCO grâce au CAT⁴

Le CAT est un **simple test** qui permettra à vous et à votre médecin de **déterminer l'impact de votre BPCO** sur votre bien-être. Complétez les questions et additionnez les points. Votre médecin clarifiera votre score.

Il est essentiel de parler de vos symptômes à votre médecin: cela lui permet de comprendre comment votre maladie affecte votre vie et éventuellement d'adapter votre traitement afin de ralentir autant que possible la progression de votre maladie.¹

CAT (COPD ASSESSMENT TEST™)¹⁷

Nom: Date:

Repondez aux questionnaire pour évaluer l'état de votre BPCO.

Ce questionnaire vous aidera, ainsi que votre médecin, à mesurer **l'impact de la BPCO sur votre bien-être et votre santé au quotidien**. Vous pourrez, ainsi que votre médecin, utiliser les réponses et les scores du questionnaire pour mieux prendre soin de votre BPCO et **tirer le plus grand bénéfice de votre traitement**.

Pour chaque question ci-dessous, veuillez cocher (X) la case correspondant au mieux à votre état actuel. Prenez soin de ne sélectionner qu'une seule réponse par question.

Exemple

Je suis très heureuse (heureuse) 0 1 2 **X** 4 5 Je suis très triste

	0	1	2	3	4	5		Score
Je nous tousse jamais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Je tousse tout le temps	<input type="checkbox"/>
Je n'ai pas du tout de glaire (mucus) dans les poumons	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	J'ai la poitrine très encombrée de glaire (mucus)	<input type="checkbox"/>
Je n'ai pas du tout la poitrine serrée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	J'ai la poitrine très serrée	<input type="checkbox"/>
Quand je monte une côté ou une volée de marches, je ne suis pas essouffé(e)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Quand je monte une côté ou une volée de marches, je suis très essouffé(e)	<input type="checkbox"/>
Je ne suis pas limité(e) dans mes activités chez moi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Je suis très limité(e) dans mes activités chez moi	<input type="checkbox"/>
Je ne suis pas inquiet(e) quand je quitte la maison, en dépit de mes problèmes pulmonaires	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Je suis très inquiet(e) quand je quitte la maison, en raison de mes problèmes pulmonaires	<input type="checkbox"/>
Je dors bien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Je dors mal à cause de mes problèmes pulmonaires	<input type="checkbox"/>
Je suis plein(e) d'énergie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Je n'ai âs d'énergie du tout	<input type="checkbox"/>
								Total
								<input type="text"/>

17. How is your COPD? Take the COPD Assessment Test (CAT) Disponible sur: <https://www.catestonline.org/> (Dernière consultation: juillet 2020) © 2017 du groupe GlaxoSmithKline. Tous droits réservés. Le COPD Assessment Test et le logo CAT est une marque déposée du groupe GlaxoSmithKline.



Que pouvez-vous faire vous-même pour contrôler votre BPCO ?^{1,3,5}

- 1. Arrêtez de fumer.** Ceci est de loin la mesure la plus importante que vous puissiez prendre. Si vous trouvez qu'arrêter de fumer est trop difficile, il y a des professionnels de la santé et des groupes de soutien qui peuvent vous aider à réaliser votre but. Parlez-en à votre médecin.
- 2. Faites-vous vacciner à temps** pour la saison de la grippe. Demandez à votre médecin si vous avez besoin d'un vaccin contre les pneumocoques.
- 3. Mangez sainement.** Vous maintiendrez ainsi la condition générale de votre corps.
- 4. Continuez vos activités physiques.** La marche ou une autre activité légère peuvent être suffisantes.
- 5. Évitez les personnes** qui souffrent de **la grippe**, qui sont **enrhumés** ou qui souffrent d'un **mal de gorge**.
- 6. Lavez régulièrement vos mains** avec de l'eau et du savon afin d'éviter les infections.
- 7. Suivez votre traitement** comme **votre docteur vous l'a prescrit**, même si vous vous sentez mieux.
- 8. Parlez régulièrement de vos symptômes** avec votre médecin. Pour cela, pensez à **utiliser le test CAT**.

Votre médecin est votre allié^{1,3,5}

Vous **méritez toute l'aide et le soutien** que vous pouvez recevoir. Votre allié le plus important est votre médecin.

Vous vous sentirez mieux un jour, mal un autre. Ne laissez pas votre médecin **dans l'ignorance** concernant les **questions** que vous avez. **Posez-les vous-même**. Votre médecin aura ainsi plus facile à estimer le risque de complications et pourra intervenir à temps. Il pourra également vous conseiller et vous recommander de changer vos habitudes.

Enfin, votre médecin pourra vous envoyer à d'autres professionnels de la santé pour vous soutenir.



Questions fréquentes

“Qu'est-ce que c'est, une exacerbation ?”

Pendant une exacerbation ou une crise sévère, vos symptômes s'aggravent soudainement. Vous tousserez plus souvent que d'habitude ou vous cracherez des phlegmes plus épais. Vous vous sentirez plus oppressé que d'habitude. Il est même possible que vous deviez être admis à l'hôpital.³

“J'ai suivi la revalidation pulmonaire et je prends mes médicaments comme on me l'a indiqué à cette époque-là. Pourquoi mes médicaments semblent-ils moins efficaces ?”

Votre BPCO peut s'aggraver et nécessiter un autre traitement. Parlez-en à votre médecin. Il vous prescrira peut-être un autre médicament, ou il ajustera le dosage de votre médicament actuel. Un suivi régulier de votre traitement par votre médecin est crucial pour pouvoir contrôler votre BPCO.^{3,6}

Liens utiles

Toutes les informations concernant la BPCO : www.copd-bpcO.be

Arrêter de fumer : www.tabacstop.be/

La pyramide alimentaire : <https://www.univers-sante.be/une-nouvelle-pyramide-alimentaire/>

Comment utiliser mon Ellipta : gskpro.com/fr-be/campaign/Ellipta-video/

Comment utiliser mon inhalateur : www.belgianrespiratorysociety.be/fr/inhalation-videos

Veillez signaler les effets indésirables au Centre Belge de Pharmacovigilance pour les médicaments à usage Humain de l'Agence Fédérale des Médicaments et des Produits de Santé adversedrugreactions@afmps.be ou via la 'fiche jaune' disponible sur www.fagg-afmps.be ou à GlaxoSmithKline Pharmaceuticals s.a./n.v. 010/85 85 00. Veillez signaler les effets indésirables au Centre Régional de Pharmacovigilance de Nancy crpv@chru-nancy.fr ou à la Division de la Pharmacie et des Médicaments, Direction de la Santé à Luxembourg pharmacovigilance@ms.etat.lu ou à GlaxoSmithKline Pharmaceuticals s.a./n.v. +32 10 85 85 00

Références : 1. GOLD Patient Guide 2019. Dernière consultation: Juillet 2020. 2. CDC 2020. Smoking and COPD. Disponible sur: <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/copd.html> (Dernière consultation: juin 2020). 3. GOLD 2020. 4. How is your COPD? Take the COPD Assessment Test (CAT) Disponible via : <https://www.catestonline.org/> (Dernière consultation juillet 2020). 5. Hill K et al. European respiratory review;2013;22:405-13. 6. FAQ <https://www.copdfoundation.org/What-is-COPD/Understanding-COPD/FAQ.aspx>. Dernière consultation juillet 2020. 7. Syslova K et al. Bronchial Asthma - Emerging Therapeutic Strategies 2012: chapter 3.

Est-ce que j'ai bien pris ma dose aujourd'hui ?

Utilisez le calendrier ci-dessous comme aide-mémoire afin d'assurer que vous n'oubliez pas votre dose quotidienne.

	LU	MA	ME	JE	VE	SA	DI
Semaine 1							
Semaine 2							
Semaine 3							
Semaine 4							
Semaine 5							

Comment utiliser l'Ellipta ?



OUVRIR Faites glisser le couvercle vers le bas jusqu'à ce que vous entendiez un « clic ». Le compteur de doses décomptera une unité. Le médicament est maintenant prêt à être inhalé.



INHALER Eloignez l'inhalateur de la bouche et expirez le plus profondément possible. Mettez l'embout buccal entre vos lèvres et serrez fermement les lèvres autour de l'embout. Prenez une inspiration longue, profonde et régulière, puis bloquez votre respiration pendant au moins 3-4 secondes. Retirez l'inhalateur de la bouche et expirez lentement et doucement.



FERMER Faites glisser le couvercle vers le haut jusqu'à ce qu'il couvre l'embout buccal.

Est-ce que j'ai bien pris ma dose aujourd'hui ?

Utilisez le calendrier ci-dessous comme aide-mémoire afin d'assurer que vous n'oubliez pas votre dose quotidienne.

	LU	MA	ME	JE	VE	SA	DI
Semaine 1							
Semaine 2							
Semaine 3							
Semaine 4							
Semaine 5							

Comment utiliser l'Ellipta ?



OUVRIR Faites glisser le couvercle vers le bas jusqu'à ce que vous entendiez un « clic ». Le compteur de doses décomptera une unité. Le médicament est maintenant prêt à être inhalé.



INHALER Eloignez l'inhalateur de la bouche et expirez le plus profondément possible. Mettez l'embout buccal entre vos lèvres et serrez fermement les lèvres autour de l'embout. Prenez une inspiration longue, profonde et régulière, puis bloquez votre respiration pendant au moins 3-4 secondes. Retirez l'inhalateur de la bouche et expirez lentement et doucement.



FERMER Faites glisser le couvercle vers le haut jusqu'à ce qu'il couvre l'embout buccal.

CAT (COPD ASSESSMENT TEST™) 17

Nom: Date:

Repondez aux questionnaire pour évaluer l'état de votre BPCO.

Ce questionnaire vous aidera, ainsi que votre médecin, à mesurer **l'impact de la BPCO sur votre bien-être et votre santé au quotidien**. Vous pourrez, ainsi que votre médecin, utiliser les réponses et les scores du questionnaire pour mieux prendre soin de votre BPCO et **tirer le plus grand bénéfice de votre traitement**.

Pour chaque question ci-dessous, veuillez cocher (X) la case correspondant au mieux à votre état actuel. Prenez soin de ne sélectionner qu'une seule réponse par question.

Exemple

Je suis très heureux (heureuse) 0 1 2 **X** 4 5 Je suis très triste

							Score	
Je nous tousse jamais	0	1	2	3	4	5	Je tousse tout le temps	
Je n'ai pas du tout de glaire (mucus) dans les poumons	0	1	2	3	4	5	J'ai la poitrine très encombrée de glaire (mucus)	
Je n'ai pas du tout la poitrine serrée	0	1	2	3	4	5	J'ai la poitrine très serrée	
Quand je monte une côté ou une volée de marches, je ne suis pas essouffé(e)	0	1	2	3	4	5	Quand je monte une côté ou une volée de marches, je suis très essouffé(e)	
Je ne suis pas limité(e) dans mes activités chez moi	0	1	2	3	4	5	Je suis très limité(e) dans mes activités chez moi	
Je ne suis pas inquiet(e) quand je quitte la maison, en dépit de mes problèmes pulmonaires	0	1	2	3	4	5	Je suis très inquiet(e) quand je quitte la maison, en raison de mes problèmes pulmonaires	
Je dors bien	0	1	2	3	4	5	Je dors mal à cause de mes problèmes pulmonaires	
Je suis plein(e) d'énergie	0	1	2	3	4	5	Je n'ai âs d'énergie du tout	
							Total	

CAT (COPD ASSESSMENT TEST™)¹⁷

BPCO = BRONCHOPNEUMOPATHIE CHRONIQUE OBSTRUCTIVE

La BPCO est une maladie courante caractérisée par une inflammation des voies respiratoires et une diminution de l'élasticité des alvéoles. Cela peut entraîner une sensation d'oppression, une toux persistante et un échange de plus en plus difficile entre l'air inhalé et expiré.⁸

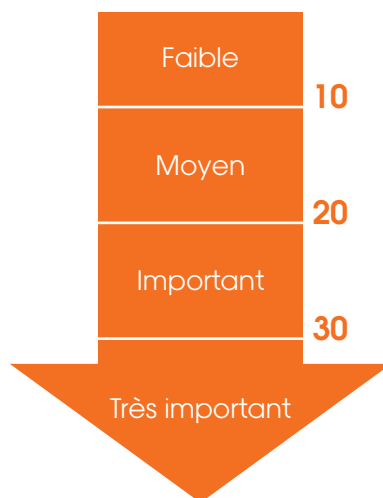
Broncho-Pneumopathie
pour « une maladie des bronches et des poumons ».

Chronique pour « une maladie qui évolue lentement sur le long terme ».

Obstructive pour « des bronches partiellement bouchées », ce qui entrave le passage de l'air.

Premiers symptômes:
toux et production de crachats, essoufflement.

RÉSULTAT DU TEST: DÉTERMINEZ QUEL EST L'IMPACT DE VOTRE BPCO SUR VOTRE VIE QUOTIDIENNE...



...ET PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN.

Référence: 8. Global Strategy for the Diagnosis, Management and Prevention of COPD, Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease (GOLD) 2020. Disponible sur: <https://goldcopd.org> (Dernière consultation Juillet 2020). **17.** How is your COPD? Take the COPD Assessment Test (CAT) Disponible sur: <https://www.catestonline.org/> (Dernière consultation: juillet 2020).

Pour la Belgique : Veuillez signaler les effets indésirables au Centre Belge de Pharmacovigilance pour les médicaments à usage Humain de l'Agence Fédérale des Médicaments et des Produits de Santé adversedrugreactions@afmps.be ou via la 'fiche jaune' disponible sur www.fagg-afmps.be ou à GlaxoSmithKline Pharmaceuticals s.a./n.v. 010/85 85 00.

Pour le Luxembourg : Veuillez signaler les effets indésirables au Centre Régional de Pharmacovigilance de Nancy crpv@chru-nancy.fr ou à la Division de la Pharmacie et des Médicaments, Direction de la Santé à Luxembourg pharmacovigilance@ms.etat.lu ou à GlaxoSmithKline Pharmaceuticals s.a./n.v. +32 10 85 85 00.

E.R. GlaxoSmithKline Pharmaceuticals n.v. Site Apollo - Avenue Pascal 2-4-6 - 1300 Wavre