



Changer d'inhalateur : Un meilleur choix pour vous, un meilleur choix pour la planète

Pourquoi devrais-je changer de pompe?

1. Vous utilisez peut-être un inhalateur-doseur. Les inhalateurs-doseurs sont difficiles à utiliser correctement. Même si vous vous servez d'un inhalateur-doseur contenant deux ou trois médicaments, il se peut que vos poumons n'en retirent pas tous les avantages.
2. Les inhalateurs-doseurs sont nocifs pour l'environnement car ils libèrent des gaz à effet de serre dans l'air, ce qui contribue au réchauffement climatique.
3. Si vous êtes asthmatique, il se peut que vous utilisiez un inhalateur de secours « à effet rapide » ne contenant qu'un seul médicament. D'après les lignes directrices actuelles sur l'asthme, il est recommandé d'utiliser un inhalateur contenant deux médicaments pour le traitement de la plupart des personnes asthmatiques :
 - un médicament qui atténue l'irritation (inflammation) des poumons

ET

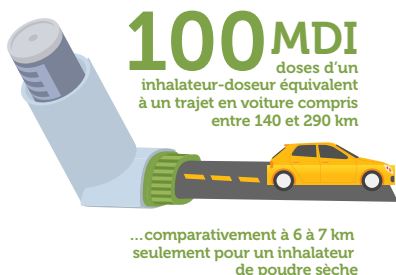
 - un médicament qui dilate rapidement les voies respiratoires et dont l'effet est durable

Les personnes qui n'utilisent qu'un inhalateur de secours à effet rapide ou qui doivent l'utiliser plus de deux fois par semaine peuvent être amenées à se présenter plus souvent aux urgences ou à l'hôpital. Elles sont également plus susceptibles de subir des crises d'asthme graves.

Existe-t-il un meilleur type d'inhalateur?

Les nouveaux types d'inhalateurs comprennent les inhalateurs de poudre sèche et les inhalateurs de bruite légère. Ces produits peuvent contenir un, deux ou même trois médicaments. Ils sont plus faciles à utiliser correctement et beaucoup moins nocifs pour l'environnement.

Votre équipe médicale vous aidera à déterminer le type d'inhalateur qui vous convient le mieux.



Que faire si je ne suis pas en mesure de remplacer mon inhalateur-doseur par un autre type d'inhalateur?

Il existe d'autres moyens de faciliter votre respiration et de protéger l'environnement.

- **Inhalez vos médicaments régulièrement, et pas seulement « en cas de besoin ».** Si vous utilisez votre inhalateur de secours à effet rapide plus de deux fois par semaine, parlez-en à votre équipe de soins de santé.
- **Utilisez votre inhalateur correctement : 70 %** des Canadiens n'arrivent pas à utiliser leur inhalateur correctement. Demandez à votre pharmacien ou à votre médecin/personnel infirmier de vérifier comment vous utilisez votre inhalateur. Vous trouverez sur le site de l'Association pulmonaire du Canada de l'information et des vidéos visant à faciliter l'utilisation de votre type d'inhalateur : <https://www.poumon.ca/sant%C3%A9-pulmonaire/comment-utiliser-votre-inhalateur-0>.
- **Dispositifs d'espacement :** Ces dispositifs peuvent vous aider à tirer le meilleur parti de votre pompe et à réduire la nécessité d'un « soulagement rapide » de secours. Consultez votre équipe de soins de santé pour savoir quel type de dispositif d'espacement vous convient le mieux.
- **Demandez à utiliser un meilleur inhalateur-doseur :** Il existe plusieurs inhalateurs-doseurs dits « à faible volume » qui sont moins nocifs pour l'environnement et peuvent vous convenir.
- **Débarrassez-vous de votre inhalateur avec précaution, une fois qu'il est vide.**



- Assurez-vous que la cartouche de votre inhalateur est complètement vide avant d'en utiliser une nouvelle. Vous pouvez le vérifier en comptant vos doses. Faire flotter la cartouche dans l'eau n'est **pas** un bon moyen de vérifier si elle est vide.
- Rapportez les inhalateurs vides à une pharmacie pour qu'ils soient éliminés correctement. De cette manière, les toxines contenues dans la cartouche ne se répandront pas dans la terre et l'air à la décharge. Vous pouvez également consulter le site Web de la Health Products Stewardship Association pour <https://healthsteward.ca/consumers/returning-medications>.