

SYSTÈME
RESPIRATOIRE



L'ASTHME

Des conseils pour contrôler votre asthme

ZENTIVA

EDITO

L'asthme est une maladie chronique fréquente qui touche plus de 4 millions de personnes en France⁽¹⁾. Cette inflammation des bronches nécessite une prise en charge rigoureuse afin d'en limiter les crises.

Aujourd'hui il est possible de vivre une vie "normale" avec un asthme, sans renoncer à ses activités quotidiennes et à ses loisirs. Une condition pour cela : votre implication est primordiale car vous êtes l'acteur principal de votre prise en charge.

Cette brochure vous aidera à incarner ce rôle essentiel : identifier et prévenir les facteurs déclenchants, comprendre l'asthme et l'intérêt de son traitement, anticiper la conduite à tenir en cas de crise... Vous y découvrirez de nombreuses informations pour mieux vivre avec votre asthme en minimisant ses conséquences.

Au-delà de votre médecin qui est bien sûr là pour vous aider, vous pouvez compter sur votre pharmacien, particulièrement impliqué et compétent pour vous accompagner dans cette démarche.



10 QUESTIONS SUR L'ASTHME

1 Qu'est-ce que l'asthme ?

L'asthme est une des maladies chroniques les plus fréquentes : elle touche plus de 4 millions de personnes en France⁽¹⁾.

L'asthme est dû à une inflammation chronique des bronches. Celle-ci se manifeste par des crises, une gêne respiratoire, une respiration sifflante, une toux ou une sensation d'oppression de la poitrine^{(1),(2)}.

L'irritation permanente des bronches provoque une contraction musculaire et un gonflement des parois qui réduit leurs diamètres, compliquant la respiration^{(1),(2)}. Les bronches deviennent plus sensibles à l'exposition et à la présence de certains facteurs déclenchants^{(1),(2)}.

Les allergies, le tabagisme, les produits chimiques et la pollution de l'air sont des causes possibles pouvant être à l'origine d'une crise d'asthme. Tout ceci est généralement associé à une prédisposition génétique^{(1),(2)}.

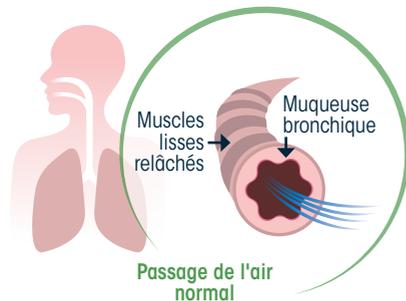
LES CHIFFRES DE L'ASTHME^{(1),(2)}

4 millions de personnes touchées en France

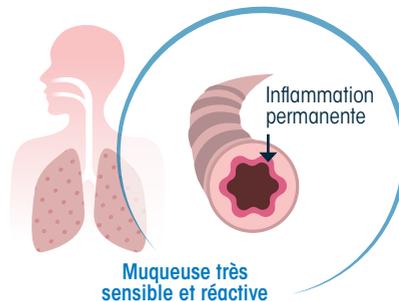
Et chaque année :

- ◆ 60 000 hospitalisations ;
- ◆ 1 000 décès.

BRANCHE SAINE



BRANCHE ASTHMATIQUE en dehors d'une crise d'asthme



2 Quel rapport entre asthme et allergie ?

L'allergie résulte d'un dysfonctionnement du système immunitaire conduisant l'organisme à réagir de manière anormale au contact d'une substance étrangère inoffensive, l'allergène. L'allergène sera considéré comme dangereux par les personnes sensibilisées et provoquera une réaction allergique⁽³⁾.

Les différents symptômes de l'allergie, peuvent être : la rhinite, l'asthme, la gêne respiratoire, l'eczéma, l'urticaire, la conjonctivite⁽³⁾...

Le contact avec les allergènes peut se faire de différentes façons :

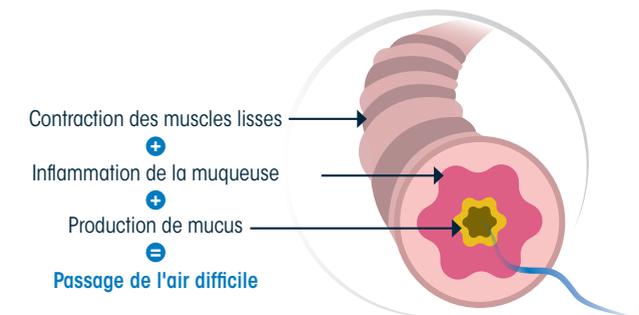
- ◆ **Par inhalation avec les pneumallergènes ou aéro-allergènes** : acariens, poils d'animaux, pollens, moisissures ;
- ◆ **Par ingestion avec les trophallergènes** : lait de vache, œufs de poule, arachides, fruits de mer, fruits à coque... ;
- ◆ **Par contact avec la peau** : nickel, chrome, henné, latex, cosmétiques, parfums ;
- ◆ **Par voie sanguine** : venins d'insectes, médicaments⁽³⁾.

3 Qu'est-ce qu'une crise d'asthme ?

La crise d'asthme se manifeste par une difficulté à respirer avec une toux et une respiration sifflante. Le passage de l'air dans les voies respiratoires est alors bloqué :

- ◆ Les muscles entourant les bronches se contractent, ce qui réduit l'espace par lequel passe l'air ;
- ◆ Le tissu tapissant l'intérieur des bronches, appelé "muqueuse bronchique" gonfle et produit alors plus de sécrétions appelées "mucus", réduisant encore plus l'espace par lequel l'air peut circuler^{(1),(2)}.

BRANCHE ASTHMATIQUE PENDANT UNE CRISE D'ASTHME



La durée, la fréquence et l'intensité des crises d'asthme varient d'une personne à l'autre. Les symptômes ressentis peuvent s'aggraver lors d'un effort ou dans la nuit. Entre les crises, qui peuvent être espacées de quelques heures ou plusieurs mois, la respiration est normale^{(1),(2)}.

ATTENTION À L'EXACERBATION⁽⁴⁾



Si une crise dure plusieurs heures, voire plusieurs jours malgré la prise d'un traitement de crise, on parle d'exacerbation. Une exacerbation peut survenir soudainement après l'arrêt du traitement, après une infection, suite à un tabagisme important ou une exposition très importante aux allergènes auxquels vous êtes sensibles.

4 Quels sont les symptômes les plus courants ?

Les symptômes varient d'une personne à l'autre, mais généralement on observe :

- ◆ **Une gêne respiratoire** survenant rapidement et provoquant une respiration douloureuse, notamment à l'expiration ;
- ◆ **Une sensation d'étouffement, d'oppression, de poids sur la poitrine** qui peut être une source d'angoisse ;
- ◆ **Une toux sèche** provoquée par l'irritation de la muqueuse qui tapisse les bronches, c'est parfois le seul symptôme ;
- ◆ **Une respiration sifflante** que vous pouvez entendre à l'expiration^{(1),(4)}.

Si vous ressentez ou avez déjà senti ces symptômes, un asthme peut être soupçonné, il est donc important de consulter votre médecin.

5 Qu'est-ce qui peut déclencher une crise d'asthme ?

Le contact entre les facteurs déclenchants et la personne asthmatique déclenche les symptômes de la crise d'asthme. Parmi les facteurs favorisant connus, on note les allergènes suivants :

- ◆ Les pollens ;
- ◆ Les acariens ;

- ◆ Les poils, plumes, squames, salive et excréments d'animaux domestiques ;
- ◆ Les moisissures.

Par ailleurs, il existe des facteurs non spécifiques qui peuvent également provoquer votre crise d'asthme :

- ◆ La fumée de tabac, d'un barbecue, ou d'une combustion ;
- ◆ Les produits chimiques ;
- ◆ La pollution de l'air ;
- ◆ L'air froid ;
- ◆ Les émotions fortes ;
- ◆ Certains médicaments (anti-inflammatoires, bêtabloquants, collyres) ;
- ◆ L'exercice physique⁽¹⁾.



SAVOIR IDENTIFIER LES FACTEURS DÉCLENCHANTS⁽⁵⁾

Dès que vous ressentez des symptômes qui vous font penser à de l'asthme, pensez à noter les facteurs ou circonstances de votre crise :

- ◆ Votre activité ;
- ◆ Le lieu où vous étiez ;
- ◆ Les conditions météorologiques ;
- ◆ Les allergènes avec lesquels vous étiez en contact...

6 Comment le diagnostic d'asthme est-il posé ?

Si vous présentez des symptômes évocateurs, votre médecin pratiquera un premier bilan pour identifier les facteurs favorisants, vos antécédents familiaux et les symptômes spécifiques de l'asthme que vous avez pu ressentir. Le bilan prévoit également d'évoquer avec vous vos habitudes afin d'identifier des facteurs de crises présents dans votre quotidien et qu'il faudra éviter⁽⁵⁾.

Pour confirmer le diagnostic d'asthme ou suivre son évolution, votre médecin vous prescrira des examens complémentaires^{(1),(5)}, appelés Explorations Fonctionnelles Respiratoires (EFR). Ces examens lui permettent d'étudier votre respiration en mesurant précisément votre souffle, et la réactivité de vos bronches aux bronchodilatateurs, en pratiquant un test dit de réversibilité ou aux bronchoconstricteurs avec le test de provocation bronchique⁽⁵⁾.

Il est possible qu'il procède à des tests cutanés pour vérifier si votre asthme est d'origine allergique ou non.

7 En quoi consiste le traitement ?

L'asthme ne se guérit pas, il perdure toute la vie. Vous allez donc devoir adapter votre quotidien à cette maladie et agir pour le contrôler au mieux et pour mettre en place un suivi optimal avec votre médecin.

Un point fondamental du traitement est d'éliminer les facteurs déclenchants de votre environnement, et ce avant toute autre prise en charge⁽¹⁾.

Pour contrôler votre asthme, votre médecin pourra vous prescrire :

- ◆ **Un traitement de crise**, qui est à conserver toujours sur vous et qui permet de dilater les bronches et de faciliter la respiration en cas de crise ;
- ◆ **Un traitement de fond**, qui doit être pris tous les jours, même si les symptômes et la gêne respiratoire ont disparu. C'est le traitement de fond qui va diminuer la sensibilité de vos bronches et ainsi le risque de crise d'asthme sévère. Le traitement de fond est prescrit lorsque l'asthme n'est pas bien contrôlé (voir question suivante), il devient nécessaire de débiter un traitement de fond, ou de l'adapter^{(1), (2), (8)}.



8 Qu'est-ce que le contrôle de l'asthme ?

Le contrôle de l'asthme mesure l'activité de la maladie sur quelques semaines en se basant sur les symptômes que vous avez ressentis.

On définit le contrôle de l'asthme à l'aide des éléments suivants, observés sur une durée de quatre semaines :

- ◆ Pas de gêne dans la journée plus de deux fois par semaine ;
- ◆ Pas de réveil nocturne ;
- ◆ Pas de gêne dans les activités quotidiennes habituelles (travail, ménage, activité physique...) ;
- ◆ Pas d'utilisation du traitement de crise plus de deux fois par semaine⁽²⁾.

9 En quoi consistent les entretiens pharmaceutiques asthme ?

Afin de favoriser le contrôle de l'asthme, les pharmaciens sont associés à l'accompagnement des patients. Ils proposent donc depuis plusieurs années des entretiens pharmaceutiques dédiés au cours desquels vous pourrez acquérir les connaissances indispensables au bon contrôle de votre maladie, comme :

- ◆ L'identification des facteurs déclenchants ;
- ◆ Les signes de gravité d'une crise ;
- ◆ La bonne utilisation de votre traitement ;
- ◆ Les techniques d'inhalation ;
- ◆ La capacité d'adapter votre traitement et d'en parler avec votre entourage⁽⁶⁾.



Votre pharmacien joue un rôle central au cours de votre apprentissage car il est le professionnel de santé que vous pouvez rencontrer régulièrement pour vos renouvellements de traitements, pour vous apprendre si besoin à utiliser correctement votre inhalateur et pour s'assurer que votre asthme est correctement géré.

10 Qu'est-ce qu'un plan d'action personnalisé ?

Après le diagnostic, votre médecin pourra vous proposer la mise en place d'un plan d'action personnalisé. Il s'agit de décrire les actions que vous pouvez mettre en place vous-même en parallèle de la prise régulière de votre traitement⁽⁷⁾.

Ce document écrit reprend toutes les consignes qui peuvent vous être utiles au quotidien :

- ◆ La posologie de votre traitement (nombre de bouffées à inhaler) ;
- ◆ Les actions à mettre en place en fonction de vos symptômes ;
- ◆ La conduite à tenir en cas d'aggravation de vos symptômes⁽⁷⁾.

Ce plan d'action comporte des mesures générales et des mesures spécifiques à votre cas. C'est un véritable outil qui peut vous aider au quotidien pour gérer votre asthme et réagir au plus vite en cas de crise.

10 CONSEILS SUR L'ASTHME

1 Participer à des sessions d'éducation thérapeutique

L'éducation thérapeutique s'adresse à la fois à tous les patients asthmatiques et à leurs proches, quelle que soit la gravité de la maladie. Cette éducation thérapeutique permet de :

- ◆ Réduire les hospitalisations et les recours aux urgences ;
- ◆ Diminuer les crises et les symptômes ;
- ◆ Savoir agir en cas d'exacerbations ;
- ◆ Améliorer la qualité de vie⁽⁸⁾.

Les séances d'éducation thérapeutique sont essentielles pour que vous et vos proches compreniez que :

- ◆ L'asthme est une maladie chronique ;
- ◆ Votre traitement et sa prise régulière sont essentiels pour contrôler votre asthme ;
- ◆ La bonne utilisation des inhalateurs doit être garantie par un apprentissage avec un professionnel de santé ou au cours d'une séance d'éducation thérapeutique ;
- ◆ Votre vie quotidienne peut être adaptée, vous permettant ainsi de maintenir vos activités si vous adoptez une bonne maîtrise de votre maladie⁽⁹⁾.

Ces séances sont également l'occasion d'obtenir des informations pratiques pour apprendre à vivre au quotidien avec cette maladie, sur les effets secondaires que vous craignez ou encore sur vos besoins de soutien⁽⁹⁾.



**L'ÉDUCATION
THÉRAPEUTIQUE^{(6),(8),(11)}**

On entend par éducation thérapeutique des ateliers menés par des professionnels de santé et un groupe de patients atteints de la même maladie, leur permettant de développer des compétences pour mieux connaître leur maladie, leur traitement et savoir agir au quotidien pour améliorer leur qualité de vie.

2 Prendre correctement son traitement

Il est essentiel de bien suivre la prescription et les conseils de votre médecin et/ou de votre pharmacien. Le traitement de l'asthme peut, selon les cas et le bon contrôle de votre asthme (voir question 8 et conseil 10), combiner un traitement de fond à prendre tous les jours et un traitement de crise⁽¹⁰⁾.

Tous les signes d'aggravation ou de modification de votre asthme doivent être rapportés à votre médecin.

De plus, il faut respecter la technique qui vous aura été présentée pour votre inhalateur. Même si elle nécessite parfois un petit entraînement, l'inhalation des médicaments reste la méthode la plus efficace pour la prise en charge de l'asthme. Il est donc très important que vous soyez parfaitement à l'aise avec cette technique⁽⁶⁾.

Pour vous accompagner, n'hésitez pas à demander un entretien personnalisé, confidentiel et gratuit à votre pharmacien. En effet, ce professionnel de santé est à votre disposition pour vous réexpliquer votre traitement, pour vous montrer comment utiliser votre inhalateur et pour vous donner des conseils afin d'améliorer votre quotidien⁽⁶⁾.

NE JAMAIS ARRÊTER SON TRAITEMENT⁽¹⁰⁾

Il est important de prendre votre traitement, même lorsque les symptômes sont absents, car il permet de protéger vos poumons et de diminuer le risque de crise d'asthme.

Seul l'ensemble de votre traitement vous permet de contrôler votre asthme. Vous vous exposez donc à un retour des symptômes et des crises si vous arrêtez votre traitement.

3 Savoir agir en cas de crise

L'Association Asthme et Allergies a créé une carte "Crise d'asthme – Agir" que vous pouvez télécharger ou demander gratuitement afin de l'avoir toujours sur vous. Cette carte vous rappellera, ou indiquera à vos proches, les règles à suivre en cas de crise grave⁽¹¹⁾ :

- 1 Prenez 2 bouffées de votre bronchodilatateur immédiatement (inhalateur généralement bleu)
- 2 Asseyez-vous bien droit et restez calme
- 3 Respirez lentement et régulièrement
- 4 S'il n'y a pas d'amélioration : reprenez 2 bouffées de votre bronchodilatateur. Si la crise persiste :
 - ◆ Jusqu'à 10 bouffées toutes les 20 minutes (3 fois en 1 heure) pour l'adulte ou l'adolescent
 - ◆ Jusqu'à 5 bouffées toutes les 20 minutes (3 fois en 1 heure) pour l'enfant de moins de 6 ans
 - ◆ S'il n'y a pas d'amélioration, prendre le corticoïde prescrit par le médecin
- 5 Appelez le 15 ou le 112
 - ◆ Répétez la règle 4 si les secours n'arrivent pas en 10 minutes

4 Reconnaître les signes annonciateurs d'une crise grave

Une crise n'est jamais anodine et vous devez apprendre à agir rapidement. La plupart du temps, des signes apparaissent avant le début de la crise d'asthme et la majorité des asthmatiques parviennent à les reconnaître plus ou moins longtemps à l'avance. Ils sont variables d'une personne à l'autre et chacun doit apprendre à identifier les signes caractéristiques qui lui sont propres. Le plus souvent, la gêne disparaît rapidement après la prise du traitement inhalé ; mais il peut arriver qu'une crise plus importante survienne, même chez des personnes qui habituellement gèrent bien leur asthme⁽¹¹⁾.

Si vous observez chez vous :

- ◆ Une grande difficulté à respirer ;
- ◆ Une impossibilité à effectuer des exercices physiques simples ou une impossibilité de dire une phrase sans reprendre son souffle ;
- ◆ Un bleuissement des ongles ou des lèvres ;
- ◆ Une confusion ou une perte de connaissance.



Il s'agit d'une crise grave et il faut agir vite car cette urgence vitale nécessite une aide médicale : il faut donc appeler le 15 ou demander à son entourage de le faire⁽⁴⁾.

5 Diminuer son exposition aux allergènes

Pour limiter votre exposition aux allergènes les plus courants que sont les acariens, les poils d'animaux, les cafards ou les moisissures, vous pouvez :

- ◆ Aérer tous les jours toutes les pièces de votre habitation ;
- ◆ Nettoyer régulièrement les aérations de votre habitation et ne jamais les boucher ;
- ◆ Chauffer à moins de 20°C votre habitation ;
- ◆ Éliminer les moisissures qui peuvent apparaître dans la cuisine et la salle de bains ;
- ◆ Surveiller la cuisine et les poubelles, habitat privilégié des cafards ;

- ◆ Laver régulièrement vos animaux, brossez-les et évitez de les laisser dormir dans votre chambre ;
- ◆ Nettoyer régulièrement (draps, rideaux, tapis, canapés, meubles...) pour éviter l'accumulation de poussière⁽¹²⁾.

À l'extérieur, il faudra potentiellement être attentif aux pollens. L'asthme peut être déclenché par les pollens des arbres, des graminées et des herbes. En pleine saison pollinique, il faut donc particulièrement :

- ◆ Vérifier la quantité de pollens (il existe des sites et des applications spécifiques comme <https://www.pollens.fr/>) ;
- ◆ Éviter d'ouvrir vos fenêtres en pleine journée mais plutôt tôt le matin ou tard le soir ;
- ◆ Se méfier des sorties de plein air et prévoir chapeau et lunettes de soleil ;
- ◆ Penser à se laver les cheveux au retour d'une promenade ou d'un pique-nique lorsqu'un pic pollinique est annoncé⁽¹²⁾.

6 Diminuer les facteurs intérieurs et extérieurs de pollution

Parmi les sources internes et externes de pollution, on compte :

- ◆ Les substances chimiques qui peuvent être contenues dans les peintures, colles, produits d'entretien, aérosols, bougies, parfums... Il faut donc limiter au strict minimum la présence et l'utilisation de ces produits chez vous ;
- ◆ Les gaz de combustion : il est essentiel de bien entretenir les poêles à bois ou les appareils à gaz et de préférer les plaques électriques ;
- ◆ La pollution atmosphérique : il faut surveiller le bulletin de l'air (sur le site <https://www.lcsqa.org/fr>) afin de limiter vos sorties en cas de pollution importante ;
- ◆ Et le tabac qui est la 1^{re} source de pollution de l'air intérieur⁽¹²⁾.



ASTHME ET TABAC⁽¹²⁾

En cas d'asthme, le tabac provoque de nombreuses conséquences non négligeables :

- ◆ Irritation des bronches ;
- ◆ Diminution de l'effet du traitement ;
- ◆ Détérioration du souffle ;
- ◆ Risque accru d'asthme sévère.

7 Arrêter le tabac

Le tabac est un facteur déclenchant extrêmement important. Arrêter de fumer est donc une condition clé pour mieux contrôler votre asthme et limiter le nombre de crises. Par ailleurs, il a été démontré que l'arrêt du tabac augmente l'efficacité des traitements inhalés⁽¹²⁾.

Arrêter de fumer est difficile et vous pouvez demander des conseils à votre médecin ou votre pharmacien. Par ailleurs, vous pouvez consulter le site Tabac Info Service <https://www.tabac-info-service.fr/> pour trouver des solutions d'accompagnement.

8 Limiter son surpoids

Une obésité ou un surpoids peuvent conduire à un plus mauvais contrôle de l'asthme car les patients en surpoids ou obèses s'essouffent plus vite et présentent une irritation permanente des bronches⁽¹²⁾.

Pour réduire l'inflammation et augmenter sa capacité de respiration, il faut perdre du poids en adoptant un régime équilibré et en pratiquant une activité physique adaptée à vos capacités⁽¹²⁾. Même une perte de poids modeste permet de réduire les symptômes de l'asthme.

9 Faire du sport

Le sport peut être bénéfique pour les patients asthmatiques car il permet d'améliorer la capacité respiratoire : il développe les muscles et notamment ceux qui interviennent au cours de la respiration.

Le sport permet également de maintenir un poids de forme et de vous aider à gérer votre asthme. Une seule condition : que votre asthme soit contrôlé. Dès lors, vous pourrez pratiquer une activité qui vous plaît comme la natation, l'aquagym, les arts martiaux, le yoga, le vélo, la randonnée, le volley-ball, la danse, la gymnastique⁽¹³⁾...

Si vous avez un doute sur le choix de votre activité, parlez-en à votre médecin ou pharmacien pour être certain de choisir l'activité qui correspond à vos capacités, vos envies, et qui vous permet d'éviter les facteurs déclenchantes que vous avez identifiés⁽¹³⁾.

10 Vérifier régulièrement le contrôle de son asthme

Pour que votre qualité de vie soit toujours optimale, votre asthme doit être parfaitement contrôlé. Pour le savoir, il suffit de répondre à 4 questions :

- ◆ Avez-vous été gêné dans la journée plus de 2 fois par semaine (difficulté à respirer, sensation d'oppression dans la poitrine, toux sèche, respiration sifflante) ?
- ◆ Votre asthme vous a-t-il réveillé la nuit ?
- ◆ Avez-vous eu des difficultés pour pratiquer vos activités habituelles ?
- ◆ Avez-vous eu besoin d'utiliser votre traitement de crise plus de deux fois par semaine ?

Si vous avez répondu "non" à toutes ces questions, cela signifie que votre asthme est contrôlé et n'a pas de conséquence sur votre vie quotidienne.

Dans le cas contraire, il est essentiel de faire le point avec votre médecin traitant pour trouver un moyen de contrôler plus efficacement votre maladie.

BIBLIOGRAPHIE

¹ INSERM. Asthme. Une inflammation chronique des bronches de mieux en mieux contrôlée. Dernière mise à jour : 01.03.15.

² Ameli. Comprendre l'asthme de l'adulte. Mise à jour 22 novembre 2018.

³ INSERM. Allergies. Un dérèglement du système immunitaire de plus en plus fréquents. Dernière mise à jour : 12.03.16.

⁴ Ameli. Crise d'asthme, exacerbation, asthme aigu grave. Mise à jour : 21 février 2019.

⁵ Ameli. Le diagnostic de l'asthme. Mise à jour : 15 mars 2019.

⁶ Battu V et al. Conduite de l'entretien pharmaceutique auprès du patient asthmatique. Acta Pharma 2014 ; 537 :13-21.

⁷ Ameli. Le traitement de la crise d'asthme et de l'exacerbation. Mise à jour : 03 décembre 2018.

⁸ Raheison C et al. Updated guidelines (2015) for management and monitoring of adult and adolescent asthmatic patients (from 12 years and older) of the Société de Pneumologie de Langue Française (SPLF). Rev Mel Respir 2016 ; 33 : 279-325.

⁹ Laforest L et al. L'adhésion thérapeutique dans l'asthme en France : revue générale. Rev Mal Respir 2017 ; 34 : 194-222.

¹⁰ Ameli. Coup de balai sur les idées reçues. Mise à jour 03 décembre 2018.

¹¹ Asthme & Allergies. Dossier de presse. Jamais banale, une crise d'asthme peut être une urgence vitale ! 2017.

¹² Ameli. Les facteurs favorisants de l'asthme. Mise à jour 03 décembre 2018.

¹³ Ameli. Activité physique et asthme. Mise à jour 03 décembre 2018.



PRÉCAUTIONS À PRENDRE POUR PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE⁽¹³⁾

- ◆ Toujours avoir son traitement sur soi ;
- ◆ Toujours s'échauffer ;
- ◆ Toujours adapter l'effort à sa forme du jour ;
- ◆ Ne jamais arrêter brutalement l'effort ;
- ◆ Toujours être attentif aux conditions climatiques et à la qualité de l'air ;
- ◆ Toujours s'hydrater pendant l'activité.



L'ASTHME NE GUÉRIT PAS, MAIS 95% DES PATIENTS ATTEINTS PARVIENNENT À UN CONTRÔLE DE LEUR MALADIE⁽¹⁾

MIEUX SE SOIGNER, C'EST AUSSI MIEUX COMPRENDRE SA MALADIE.

Nous avons souhaité vous accompagner dans cette démarche au travers de la collection de brochures Zentiva en vous donnant les informations principales sur les pathologies, les traitements mais également pour vous apporter des conseils de prévention, et des règles hygiéno-diététiques à appliquer au quotidien.

— Demandez-les à votre pharmacien
ou téléchargez-les sur www.zentiva.fr —



Informations Médicales :

Services et appels
gratuits

0 800 089 219