

Aider les gens à mieux respirer



Société canadienne de l'asthme

Vaincre les symptômes de l'asthme... Nous pouvons vous y aider!

Série traitant des principes liés à l'asthme :

1 Diagnostique 2 Déclencheurs 3 Médicaments Enfants

Avec l'appui des subventions à l'éducation sans restriction de :



Pour obtenir de plus amples renseignements auprès
de la Société canadienne de l'asthme :

Asthma.ca

Asthma-KiDS.ca

1 866 787-4050

ISBN 0-9734115-1-1



9 780973 411515

Aval : Family Physician
Airways Group of Canada



Déclencheurs

Principes liés à l'asthme – Livret 2

Gestion de votre environnement



Au sujet de la Société canadienne de l'asthme

À la Société canadienne de l'asthme, votre santé pulmonaire nous tient à cœur. Nous fournissons aux Canadiennes et aux Canadiens les réponses qui leur permettent de mieux respirer.

L'asthme est une maladie pulmonaire qui peut conduire à la salle d'urgence, à l'hospitalisation et parfois même à la mort, mais cette dernière survient rarement et est évitable chez les personnes qui contrôlent bien leur asthme. La plupart des gens souffrant d'asthme peuvent exercer un bon contrôle de cette affection. Il s'agit de porter attention à son asthme. Votre médecin peut vous prescrire des médicaments qui vous aideront à maîtriser votre asthme, mais vous pouvez également vous-même prendre de nombreuses mesures pour améliorer votre état. Le fait de modifier votre style de vie de façon à moins vous exposer aux éléments qui déclenchent vos symptômes d'asthme joue un grand rôle dans la maîtrise de votre asthme.

Ce livret vous aidera à déterminer quels facteurs dans l'environnement sont susceptibles de déclencher votre asthme afin que vous trouviez des moyens de les éviter lorsque la chose est possible. La gestion de votre environnement constitue l'une des étapes se rattachant aux principes de base sur l'asthme ayant été élaborées afin d'aider des personnes comme vous à bien contrôler leur asthme.



Passez à la page suivante
pour prendre connaissance des principes liés à l'asthme.



Étapes de base visant l'asthme

Nous avons mis au point les étapes suivantes dans le but de vous aider à exercer un bon contrôle sur votre asthme. Faites référence à ces étapes afin de mieux orienter les discussions que vous aurez avec votre médecin, votre pharmacien ou votre spécialiste de l'asthme.

Étape 1 Diagnostic

- Vous parlez à votre médecin de votre difficulté à respirer.
- Votre médecin vous fait passer des examens et confirme que vous souffrez d'asthme.
- Vous vous renseignez sur l'asthme, en quoi cela consiste et de quelle façon le maîtriser.
- Le présent livret intitulé « **Diagnostic** » vous renseigne sur cette étape.

Étape 2 Déclencheurs

- Découvrez quels sont les facteurs qui aggravent votre asthme en tenant un journal de bord et en passant des tests d'allergie.
- Une fois que vous saurez quels sont les éléments auxquels vous êtes allergique ou non, vous apprendrez à les éviter.
- Le livret « **Déclencheurs** » vous renseigne sur cette étape.

Étape 3 Médicaments

- Votre médecin peut vous prescrire des médicaments contre l'asthme.
- Apprenez de quelle façon ces médicaments agissent et comment les utiliser correctement.
- Découvrez en quoi un plan d'action écrit peut vous aider à contrôler votre asthme.
- Le livret intitulé « **Médicaments** » vous renseigne sur cette étape.

Étape 4 Volet Éducation

- Apprenez-en le plus possible et n'hésitez pas à poser de nombreuses questions au pharmacien et au médecin.
- Lisez des documents d'information et visitez les sites www.Asthma.ca et www.Asthma-Kids.ca pour en savoir davantage.
- Appelez la Société canadienne de l'asthme au numéro 1 866 787-4050 si vous avez besoin d'aide pour trouver un éducateur certifié en asthme.

Étape 6 Prise en charge continue

- Discutez de votre asthme tous les six mois avec votre médecin même si vous vous sentez bien.
- Passez un examen fonctionnel respiratoire tous les ans pour vous assurer que vous maîtrisez bien votre asthme.
- Informez votre dentiste que vous souffrez d'asthme.

Étape 5 Plan d'action relatif à l'asthme

- Lorsque vous maîtrisez bien votre asthme, parlez à votre médecin de vos besoins en matière de médicaments.
- Avec l'aide de votre médecin, rédigez un plan d'action qui vous permettra de prendre en charge votre asthme à la maison.
- Visitez le site www.Asthma.ca pour un exemple de plan d'action que vous pourrez présenter à votre médecin.

Suivez ces étapes de base pour mieux maîtriser votre asthme.



Qu'est-ce qu'un asthme bien maîtrisé?

Bien maîtriser son asthme

La Société canadienne de l'asthme s'engage à aider les Canadiennes et les Canadiens souffrant d'asthme à prendre en charge leur maladie. On peut parler d'asthme bien maîtrisé lorsque :

- ≈ Vous vous sentez bien pendant que vous faites de l'exercice et après ces derniers.
- ≈ Vous ne tousssez pas, vous n'avez pas la respiration sifflante ou de sensation de gêne respiratoire (oppression) en général.
- ≈ Vous pouvez dormir toute la nuit sans tousser, ni avoir de respiration sifflante ou éprouver une sensation de gêne respiratoire.
- ≈ Vous ne limitez pas vos activités ou ne vous absentez pas de l'école ou du travail en raison de votre asthme.
- ≈ Vous obtenez des résultats normaux aux tests respiratoires.
- ≈ Vous n'utilisez pas de médicament de soulagement (inhalateur bleu) plus de quatre fois par semaine (sans compter les fois qui précèdent les exercices).

Faites le test interactif intitulé « *comment vous sentez-vous aujourd'hui?* » sur le site www.Asthma.ca. Il pourrait vous aider à déterminer si vous maîtrisez bien votre asthme.



Maîtrisez votre asthme

Si vous ne maîtrisez pas bien votre asthme, ce pourrait être pour les raisons suivantes :

- ≈ Vous êtes exposé à un élément déclencheur qui entraîne des problèmes respiratoires.
- ≈ Vous n'utilisez pas les bons médicaments vous permettant de contrôler votre asthme (se reporter au livret « Médicaments »).
- ≈ Vous n'utilisez pas la bonne technique d'inhalation (se reporter au livret « Médicaments » ou visiter le site www.Asthma.ca).
- ≈ Quelque chose d'autre que l'asthme est responsable de vos symptômes. Reportez-vous au livret « Diagnostic » et parlez-en à votre médecin.

Dans le présent livret, vous apprendrez comment modifier votre environnement de façon à moins vous exposer aux éléments qui aggravent les symptômes de votre asthme.



Vous pouvez **maîtriser** votre asthme.



Maîtrisez votre asthme

Vous pouvez maîtriser votre asthme de deux façons :

- 1 En évitant de vous exposer aux déclencheurs.
- 2 En prenant des médicaments antiasthmiques. Cette question est examinée dans le livret sur les principes liés à l'asthme intitulé « Médicaments ».

On qualifie de « déclencheurs » les facteurs environnementaux qui causent une inflammation (ou enflure) des voies respiratoires. Ces déclencheurs se trouvent partout dans notre environnement. En évitant de vous exposer à ceux que vous êtes en mesure de contrôler, vous serez mieux armé pour lutter contre ceux qui sont plus difficiles à éviter, comme les pollens, le smog et les virus.

Il existe deux types de déclencheurs : les déclencheurs allergiques et les déclencheurs non allergiques. Il est important pour vous de savoir précisément ce qui déclenche votre asthme afin de pouvoir réduire au maximum votre exposition à ces facteurs. Prenez le temps de découvrir quels éléments déclenchent votre asthme.

Il vous faudra peut-être investir un peu de temps et d'efforts pour parvenir à identifier les éléments non allergiques qui déclenchent votre asthme. La tenue d'un journal de bord peut vous aider à découvrir les éléments auxquels vous êtes sensible. Un exemple de ce journal vous est présenté à la page 26.

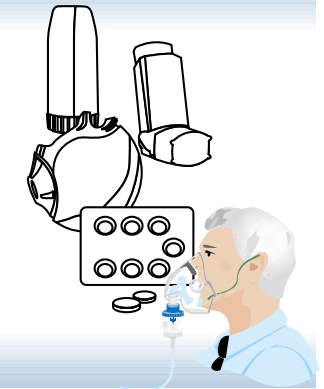


Identifiez les éléments **allergiques et non allergiques** qui déclenchent votre asthme afin d'éviter de vous y exposer.

Plusieurs déclencheurs



Plusieurs médicaments



Moins de déclencheurs

Moins de médicaments



Les déclencheurs allergiques

Bien qu'apparentées, l'asthme et l'allergie sont deux choses différentes. L'allergie est une réaction à une substance qui est généralement inoffensive. Ces substances (les allergènes) peuvent être inhalées, injectées, avalées ou touchées. L'exposition à un allergène peut causer de l'irritation et de l'enflure à certains endroits précis du corps, comme le nez, les yeux, les poumons et la peau. Les substances allergènes, comme les pollens, les squames animales, les acariens de la poussière et les moisissures, peuvent exacerber les symptômes de l'asthme en augmentant l'inflammation des voies respiratoires et en les rendant plus sensibles. Le test d'immunologie est le moyen le plus facile de découvrir les substances auxquelles vous êtes allergique. Demandez à votre médecin qu'il vous dirige vers un allergologue.



Les allergènes peuvent aggraver les symptômes de l'asthme.

Types de réactions allergiques

Eczéma

Chez les enfants, les allergies se manifestent en général sous forme d'eczéma, c'est-à-dire par des plaques rouges et sèches sur la peau qui provoquent des démangeaisons.



Nourrisson souffrant d'eczéma

Rhinite

La rhinite est une inflammation (enflure) de la muqueuse du nez. Cette réaction se produit lors de l'exposition à un allergène comme l'herbe à poux, les pollens d'arbres ou de plantes herbacées, les squames animales, les acariens de la poussière ou les spores de moisissure. Dans les rhinites allergiques, les symptômes les plus souvent observés sont les démangeaisons au niveau du nez et de la gorge, la congestion et les sécrétions nasales, ainsi que les oreilles bouchées. La conjonctivite allergique se manifeste en général par des rougeurs, des écoulements et des démangeaisons au niveau des yeux. Les allergies peuvent être saisonnières ou survenir tout au long de l'année.

Asthme

Une réaction allergique au niveau des poumons peut provoquer des symptômes d'asthme. L'entrée d'un allergène dans les poumons entraînera l'enflure et l'irritation de la paroi intérieure des voies respiratoires. Il en résultera alors une toux, une respiration sifflante et une sensation de gêne respiratoire. Bien que l'asthme soit souvent déclenché par l'exposition à un allergène, des réactions asthmatiques peuvent également être provoquées par des éléments non allergiques comme la fumée, l'air froid et l'exercice.

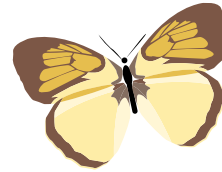
Allergies alimentaires

Les allergènes alimentaires les plus courants sont les arachides, les noix, les mollusques, le poisson, les œufs et le soja. Le choc anaphylactique est une réaction très grave qui peut parfois entraîner la mort. Ce blocage des voies respiratoires est provoqué par l'allergie à certains aliments (les arachides, par exemple), aux piqûres d'abeilles et à certains médicaments. Ce type de réaction nécessite une attention médicale immédiate.





Questions et réponses sur les allergies



Qui développe des allergies?

Personne ne vient au monde avec une allergie mais il se peut que vous soyez génétiquement prédisposé à en développer une. Si vos deux parents souffrent d'allergies, il y a 75 % de chances que vous en souffriez aussi.

Quels sont les signes d'allergie les plus courants?

Beaucoup de gens confondent rhume et allergie. Un rhume dure généralement entre sept et dix jours et se transmet d'une personne à une autre. L'allergie est une réaction à un élément généralement inoffensif et elle n'est pas contagieuse. Les infections fréquentes des oreilles ou des sinus, les yeux cernés, les écoulements nasaux qui persistent, les éternuements et les démangeaisons, les yeux qui coulent sont tous des signes d'une réaction dans les voies nasales qui porte le nom de « rhinite ».

Comment savoir si je souffre d'allergies?

Vous pouvez demander à subir des tests d'allergies pour découvrir les substances auxquelles vous êtes allergique. Consultez votre médecin pour obtenir un examen et demandez-lui qu'il vous explique les résultats de cet examen.

En quoi consiste un test d'allergie?

Le test d'allergie le plus couramment effectué est le test cutané. Il s'agit d'une procédure très simple au cours de laquelle le médecin ou l'infirmière dépose une petite quantité de substance allergène sur ou sous la surface de la peau. Si vous êtes allergique à la substance en question, une rougeur ou une démangeaison se déclarera à l'endroit où l'allergène a été déposé. L'intensité de la réaction indique le degré de sensibilité à cette substance. Ce test permet d'observer la réaction du corps aux allergènes les plus courants, comme les acariens de la poussière, les squames animales, les pollens, les moisissures et les aliments.

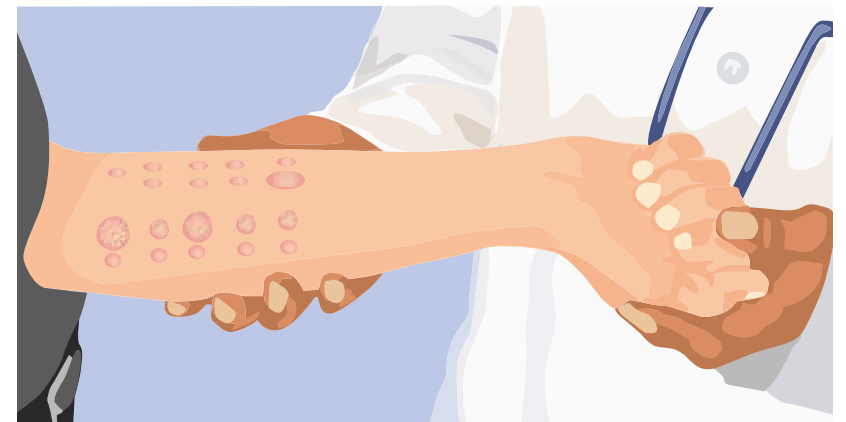
Il est également possible de dépister les allergies au moyen de tests sanguins. Toutefois ces tests sont rarement couverts par les régimes provinciaux d'assurance médicaments. Ils constituent cependant une bonne solution de rechange lorsque le test cutané est contre-indiqué (par exemple, pour les femmes enceintes ou les personnes qui souffrent de graves problèmes de peau).

L'immunothérapie : une bonne solution?

L'injection de substances allergènes, aussi appelée « immunothérapie », n'est pas toujours souhaitable pour le traitement de l'asthme. Cette solution peut s'avérer utile dans les cas de rhinites allergiques déclenchées par les pollens saisonniers, comme l'herbe à poux. Cela dit, il est préférable de simplement éviter de vous exposer aux allergènes qui aggravent votre asthme. Il se peut toutefois que votre médecin vous recommande une série d'injections, surtout s'il vous est impossible d'éviter l'allergène auquel vous êtes sensible.

Les médicaments contre les allergies peuvent-ils soulager mon asthme?

Les médicaments contre les allergies ne sont généralement pas utilisés dans le traitement de l'asthme, bien qu'ils puissent parfois soulager certaines personnes souffrant d'allergies saisonnières. Ces médicaments peuvent aider à dégager les voies nasales et favoriser ainsi la respiration par le nez. Le nez aide à filtrer, à réchauffer et à humidifier l'air que vous inspirez. Des voies nasales bien dégagées peuvent donc contribuer à la réduction de certains symptômes.



Demandez à subir un test d'allergie et suivez les conseils de votre médecin pour maîtriser vos allergies



Les déclencheurs allergiques

Une fois que vous aurez obtenu les résultats de votre test allergique (se reporter à la page 10), reportez-vous au schéma ci-dessous pour en savoir plus sur les substances qui déclenchent vos allergies. L'exposition à ces déclencheurs provoquera une inflammation des voies respiratoires, ce qui aggravera votre asthme.



Les aliments

Résultat positif :

Renseignements importants :

Une allergie alimentaire peut provoquer des problèmes de peau, notamment des démangeaisons, des éruptions cutanées transitoires ou de l'urticaire. Elle peut aussi être la cause de problèmes intestinaux, comme des douleurs abdominales, de la diarrhée ou des vomissements. Ce type d'allergie peut également déclencher un choc anaphylactique (une grave enflure des voies respiratoires), une sensation de gêne respiratoire ou un évanouissement. Après avoir subi un test d'allergie, demandez à votre médecin de vous expliquer comment éviter les aliments dangereux pour vous.



Les acariens de la poussière

Résultat positif :

Renseignements importants :

Les acariens de la poussière sont de minuscules insectes qui vivent dans les fibres des tapis, des meubles recouverts de tissu, des rideaux, des matelas, des oreillers et des articles de literie. Ils se nourrissent de fines lamelles de peau et se reproduisent dans les milieux chauds et humides. On peut en diminuer la présence en adoptant les stratégies présentées aux pages 20 et 21.

Les moisissures

Résultat positif :

Renseignements importants : Les moisissures sont des types de champignons parasites qui produisent des spores aériennes. Elles se développent dans des environnements humides et se nourrissent de plantes en décomposition. Il est impossible de les enrayer complètement mais vous pouvez empêcher qu'elles se multiplient en gardant votre maison propre et sèche tout au long de l'année.

Les squames animales (animaux domestiques)

Résultat positif :

Renseignements importants :

De nombreuses personnes souffrent d'allergies liées à la présence d'animaux domestiques. Chez environ 50 % des enfants asthmatiques, des symptômes d'asthme apparaîtront en présence d'animaux. Contrairement à la croyance populaire, les personnes allergiques aux animaux domestiques ne réagissent pas à la fourrure ou aux plumes de ces animaux, mais plutôt aux pellicules (particules de peau), à la salive et à l'urine de ces derniers. Ces allergènes forment de très petites particules que l'on retrouve dans l'air même en l'absence de l'animal. Les substances allergènes peuvent subsister sur les meubles et les tapis pendant plusieurs mois après que l'animal a quitté les lieux. Les animaux peuvent également transporter dans leur fourrure des pollens et des moisissures en provenance de l'extérieur.

Si vous souffrez d'asthme et si vous n'avez pas d'animal domestique, évitez de vous en procurer un. Si toutefois vous en avez un et que vous y êtes allergique, pensez sérieusement à lui trouver un autre foyer. Si vous décidez de le garder malgré votre allergie, la gravité de votre asthme augmentera au fil du temps. Il n'existe aucun animal, ni chat ni chien, qui ne provoque d'allergie chez les personnes sensibles. Tous les animaux à fourrure répandent des squames animales. La meilleure façon de réduire votre asthme est d'éviter de vous exposer à ces substances allergènes.



Les pollens

Résultat positif :

Renseignements importants :

Les pollens voyagent dans l'air par temps chaud, sec et venteux. Au printemps, les pollens proviennent le plus souvent des arbres. L'été, il s'agira davantage de pollens provenant de plantes herbacées. Quant à l'herbe à poux, son pollen se répand à l'automne. Vous pouvez vous renseigner sur la densité pollinique dans votre région en sintonisant votre poste de télévision à la station Météomédia ou en naviguant sur www.meteomedia.ca. Pour de plus amples renseignements, visitez le site www.asthma.ca.





Les déclencheurs non allergiques

L'exposition aux déclencheurs non allergiques provoquera une inflammation des voies respiratoires et les rendra très sensibles.

Les déclencheurs non allergiques sont tous les éléments qui irritent les voies respiratoires. Cette irritation sera plus grave si ces conduits présentent déjà une inflammation (enflure) et sont sensibles. L'apparition de symptômes d'asthme n'est pas toujours due à des substances allergiques. Les déclencheurs non allergiques les plus courants sont l'exercice, la fumée secondaire, les infections virales, l'air froid, le smog, les vapeurs et même les odeurs.

En quoi la fumée secondaire nuit-elle à la santé des poumons?

La fumée secondaire nuit à la santé de centaines de milliers d'enfants au Canada. Les enfants de moins de cinq ans qui sont exposés à la fumée de cigarette à la maison sont davantage susceptibles de développer certains problèmes respiratoires comme des rhumes, des maux de gorge et des maladies pulmonaires (par exemple, les bronchites, les bronchiolites, les pneumonies et l'asthme). La fumée secondaire aggrave les symptômes de l'asthme; une plus grande quantité de médicaments doit alors être prise pour le maîtriser. Cette fumée peut même modifier la fonction et la structure des poumons d'un enfant en période de croissance. Les enfants ne devraient donc pas être exposés à la fumée secondaire.



Identifiez les éléments non allergiques qui déclenchent votre asthme. Reportez-vous au tableau de la page 22 pour savoir comment vous pouvez éviter de vous y exposer.

Qu'est-ce qu'une alerte au smog?

Le smog est un mélange de vapeurs, de gaz et de particules qui réagissent à la lumière du soleil et produisent de l'ozone à proximité du sol.



L'ozone et les particules en suspension dans l'air endommagent les poumons et entraînent des difficultés respiratoires chez les personnes qui souffrent d'asthme.

L'indice de la qualité de l'air (IQA) mesure les niveaux de smog dans l'air. Lorsque cet indice est « acceptable », vous ne devriez pas faire d'activités physiques à l'extérieur. Lorsqu'il est « mauvais », vous devriez éviter d'aller à l'extérieur. Environnement Canada émet une « alerte au smog » lorsque l'indice de qualité de l'air (IQA) atteint un niveau dangereux. Ce niveau est surtout atteint pendant les chaudes journées d'été, entre mai et septembre. Syntonisez Météomédia ou informez-vous en ligne à www.meteomedia.ca.

Comment puis-je contribuer à la réduction du smog?

Pour réduire le smog, vous pouvez :

- ≡ Privilégier les transports en commun ou le covoiturage afin de réduire les émissions.
- ≡ Éviter de laisser tourner le moteur de votre véhicule au ralenti.
- ≡ Tenir compte du rendement énergétique lors de l'achat d'une automobile.
- ≡ Éviter d'utiliser des appareils qui fonctionnent à l'essence comme les tondeuses à gazon.

Si je suis asthmatique, est-ce que je dois éviter de faire de l'exercice?

L'asthme ne devrait pas vous obliger à ralentir votre cadence. Si votre asthme vous empêche de mener vos activités normalement, cela signifie sans doute que sa prise en charge laisse à désirer. Consultez votre médecin et demandez-lui de vous aider à maîtriser votre asthme. Si vous avez des symptômes, consultez votre médecin ou votre éducateur sur l'asthme avant d'entreprendre un nouveau programme d'exercice.



Déclencheurs non allergiques

Infections (rhume ordinaire)

Les virus de la grippe et du rhume sont de fréquents déclencheurs d'asthme et sont difficilement évitables. Les antibiotiques ne peuvent aider à prévenir les crises d'asthmes dues au rhume, mais peuvent être utiles si vous avez une infection des sinus. Le fait de se laver souvent les mains constitue la meilleure défense pour éviter les rhumes. Aussi, faites-vous vacciner contre la grippe à l'automne. Utilisez vos médicaments de prévention régulièrement afin de vous aider à réduire les symptômes d'asthme quand vous êtes enrhumé.

La pollution atmosphérique

La pollution atmosphérique externe, ou smog, cause une inflammation des voies nasales et des voies respiratoires et peut donc aggraver les symptômes de l'asthme. Demeurez à l'intérieur les jours où le niveau de smog est élevé et ne faites pas d'exercice à l'extérieur. Si vous devez vous rendre à l'extérieur les jours où le niveau de smog est élevé, respirez par le nez. Reportez-vous à la page 15 pour obtenir davantage de renseignements.

Changements des conditions météorologiques

Le temps qu'il fait peut avoir une incidence sur votre asthme. Après des orages, il y a plus d'allergènes dans l'air susceptibles de provoquer une crise d'asthme. Le temps froid et l'air sec l'hiver peuvent occasionner des difficultés respiratoires. Le fait de respirer par le nez les jours de temps froid vous aidera à réchauffer et à humidifier l'air avant que celui-ci ne parvienne à vos poumons.

Exercice

Les symptômes d'asthme sont souvent déclenchés par les exercices, en particulier lorsque la personne maîtrise mal son asthme. Lorsque l'on fait de l'exercice, on a tendance à respirer par la bouche au lieu de respirer par le nez. Cela permet à de l'air non humidifié d'entrer dans les poumons, ce qui peut entraîner des symptômes d'asthme.

Médicaments

Les bêta-bloquants, l'acide acétylsalicylique (ASA ou Aspirine®), certaines gouttes pour les yeux et des médicaments pour la tension artérielle peuvent provoquer de graves et soudaines crises d'asthme. Assurez-vous que votre médecin et votre pharmacien savent que vous souffrez d'asthme afin qu'ils puissent déterminer quels médicaments vous conviennent. Informez immédiatement votre médecin ou votre pharmacien, si vous avez des symptômes d'asthme lorsque vous commencez à prendre un nouveau médicament.

Hormones

Certaines femmes constatent que leur asthme s'aggrave lorsqu'elles ont leurs règles, pendant leur grossesse ou pendant leur ménopause. Visitez le site www.Asthma.ca pour obtenir davantage de renseignements sur l'asthme en période de grossesse.

Pollution de l'air à l'intérieur

La fumée secondaire peut provoquer de l'asthme chez les nourrissons et les enfants. La fumée secondaire provoque une augmentation de la gravité et du nombre de crise d'asthme. Faites-en sorte que votre maison et votre automobile soient des endroits exempts de fumée. Le fait de fumer dans un autre endroit à l'intérieur de la maison ne suffira pas car les substances chimiques toxiques vont circuler par le système de ventilation jusqu'aux autres pièces de la maison. Les produits personnels comme les parfums, les fixatifs pour cheveux peuvent irriter les voies respiratoires. Il vaut mieux ne pas les utiliser. Les odeurs des produits de nettoyage et des produits de bricolage peuvent aussi occasionner des symptômes d'asthme.

Irritants en milieu de travail

On parle d'asthme professionnel lorsqu'un élément dans le milieu de travail provoque de l'asthme. Un trait caractéristique de cet état est le suivant : les symptômes de l'asthme sont plus marqués pendant la semaine de travail et s'atténuent les jours de congé. Les professions plus particulièrement à risque (et les irritants possibles) sont les travailleurs d'usine, les menuisiers (poussière de bois, en particulier de cèdre rouge), les travailleurs industriels (vapeurs métalliques), les employés des compagnies pharmaceutiques (particules de médicaments), les boulangers-pâtisseries et les agriculteurs (farine et grains), les travailleurs du textile (poussière de coton) et même les électriciens et les métallurgistes.



Évitez de vous exposer aux éléments qui déclenchent votre asthme

Découvrez quels éléments déclenchent votre asthme :

- Passez un test d'allergie. Prenez en note ce à quoi vous êtes allergique et apprenez comment éviter le plus possible de vous y exposer.
- Tenez un journal de bord pour faire le suivi de vos symptômes d'asthme. Regardez-le avec votre médecin afin de déterminer les éléments déclencheurs non allergiques qui déclenchent votre asthme. Vous trouverez un exemple de ce journal à la page 26.

Lorsque vous aurez une bonne idée des facteurs qui aggravent votre asthme, créez un plan visant à exercer un meilleur contrôle sur ces éléments. Certains éléments déclencheurs seront difficilement évitables (par ex. le pollen, la pollution atmosphérique, les orages) mais beaucoup peuvent l'être. Commencez par vous concentrer sur l'intérieur de votre maison parce que vous passez beaucoup de temps dans ce lieu et que vous pouvez y exercer un contrôle immédiat.

Pour contrôler votre environnement à la maison :

- Faites-en un endroit où il est interdit de fumer.
- Contrôlez le niveau d'humidité de votre maison à l'aide d'un hygromètre et faites-en sorte que le taux d'humidité soit inférieur à 50 %. Le fait de vivre dans un environnement humide aggrave les symptômes d'asthme.
- Gardez votre maison bien propre.



Consultez la liste de vérification des pages 22 à 25 pour effectuer des changements dans votre maison.

Pendant que vous procédez à ces changements, surveillez votre état quotidiennement et prenez vos médicaments de prévention. Si vous avez des inquiétudes ou des questions, parlez-en à votre médecin ou appelez la Société canadienne de l'asthme au numéro 1 866 787-4050.

Devrais-je déménager ailleurs au pays pour éviter les éléments qui déclenchent mon asthme ?

Partout, des gens souffrent d'asthme. La région géographique n'est généralement pas en cause et un déménagement n'améliorera pas l'état d'une personne asthmatique. Le premier facteur à considérer est toujours la maison, où l'on retrouve souvent de vieux tapis remplis de pellicules animales et d'acariens de la poussière, ou des moisissures au sous-sol. Cela étant dit, si une des substances qui déclenchent votre asthme est présente en quantité élevée dans votre région, il pourrait être avantageux pour vous de déménager dans une région où cette substance est peu répandue ou absente.



Les Canadiennes et les Canadiens passent 90 % de leur temps à l'intérieur. En tenant votre maison propre, vous vous porterez mieux.



Questions et réponses concernant l'air intérieur

Qu'entend-on par particules dans l'air ambiant?

On entend par particules des pellicules animales, des pollens, des acariens, des substances chimiques, des moisissures, des toxines bactériennes et surtout des particules de l'air intérieur attribuables à la circulation et à diverses autres sources. Certaines de ces particules sont suffisamment petites pour être aspirées à l'intérieur des poumons et peuvent donc être irritantes et toxiques. Étant donné le temps que nous passons à l'intérieur, notre exposition à ces particules en suspension dans l'air peut s'avérer plus importante que celles auxquelles nous sommes exposés à l'extérieur.

Des recherches ont démontré que lorsque nous circulons à l'intérieur de nos maisons, d'infimes particules sont soulevées du plancher et se mettent à flotter dans l'air. En l'espace d'une heure, les particules les plus grosses et les plus lourdes retomberont au sol, mais les particules plus petites, invisibles à l'œil, resteront en suspension dans l'air. Ce sont ces particules flottant dans l'air qui, une fois aspirées dans les poumons, peuvent provoquer des symptômes d'asthme.

Il a été prouvé que le fait d'éliminer ces infimes particules en suspension dans l'air aidait à réduire les symptômes d'asthme. Une bonne façon de réduire le nombre de particules dans l'air est avant tout d'éviter de les faire entrer à l'intérieur de la maison. Conservez pour ce faire votre intérieur exempt de fumée et assurez-vous que toutes les chaussures sont retirées et laissées à la porte d'entrée. Un autre moyen efficace de réduire le nombre de particules en suspension dans l'air est de conserver les surfaces de votre maison propres, tout particulièrement les planchers. La plupart des particules vont finir par se déposer sur le plancher ou la moquette avant d'être à nouveau soulevées. Il est en général plus facile de garder propres des planchers de bois franc ou tout autre revêtement de plancher lisse que ce n'est le cas pour les moquettes. Toutefois le fait de bien entretenir sa moquette peut contribuer à réduire l'exposition à ces particules lorsque cette étape est réalisée de la bonne façon.

Avantages des aspirateurs munis de filtres à haute efficacité (HEPA)

Les aspirateurs conventionnels ne peuvent retenir que les particules plus grosses et laissent passer les particules plus petites qui retournent alors dans l'air. Le fait d'utiliser un aspirateur muni d'un filtre à haute efficacité (HEPA) vous aidera à éliminer ces particules. Un aspirateur ordinaire est davantage utile s'il est rattaché à des conduits évacuant l'air à l'extérieur. Quand vous utilisez un aspirateur non muni d'un filtre à haute efficacité, les poussières, les allergènes et les moisissures sont rejetées dans l'air de votre maison et y flotteront encore pendant de nombreuses heures.

Quelle est l'efficacité des purificateurs d'air?

Certains purificateurs d'air peuvent éliminer les petites particules, toutefois on ne sait pas dans quelle mesure ils aident à réduire les symptômes d'asthme et d'allergies. Une chose est sûre,

les purificateurs d'air ne sont pas l'unique solution à privilégier pour améliorer la qualité de l'air à l'intérieur.

Il existe plusieurs types de purificateurs d'air : certains génèrent des ions ou de l'ozone, d'autres sont munis de filtres mécaniques ou électroniques. N'utilisez aucun purificateur d'air produisant de l'ozone, une substance qui, lorsque respirée, peut aggraver les symptômes d'asthme. Les purificateurs d'air électroniques doivent être installés et entretenus correctement sinon ils finiront eux aussi par dégager de l'ozone.

Puis-je déclarer les coûts des filtres à air et des purificateurs d'air comme étant des frais médicaux?

Vous pouvez déduire les frais de certains appareils d'entretien ménager comme les filtres à air, les purificateurs d'air comme frais médicaux dans votre déclaration de revenus du particulier, toutefois certaines restrictions s'appliquent. Veuillez communiquer avec l'Agence du revenu du Canada pour en savoir davantage à ce sujet au numéro 1 800 959-8281.

Ce qu'il faut savoir à propos des humidificateurs et des vaporisateurs

Un taux d'humidité élevé à l'intérieur d'une maison nuit à la santé de vos poumons, par conséquent les humidificateurs et les vaporisateurs ne sont généralement pas recommandés. L'air à l'intérieur de votre maison doit être très sec pendant les mois d'hiver. Avant de recourir à un humidificateur ou à un vaporisateur, mesurez le taux d'humidité au moyen d'un hygromètre correctement étalonné. Si le taux d'humidité est de moins de 30 % et que vous avez la peau très sèche, que vous saignez du nez souvent et qu'il y a présence d'électricité statique, vous pouvez envisager d'utiliser un humidificateur. Si vous utilisez un humidificateur, il importe que vous continuiez à contrôler le taux d'humidité et que vous le fermiez lorsque ce taux atteint 45 ou 50 %. Rappelez-vous qu'un excès d'humidité nuit à la santé des poumons.

Si vous décidez d'utiliser un humidificateur ou un vaporisateur, il est important de garder ce dernier bien propre. L'eau laissée dans les humidificateurs et les vaporisateurs, est un milieu propice au développement de moisissures et de bactéries. Il est très important de nettoyer ces appareils tous les jours.

Qu'est-ce qu'un hygromètre et où peut-on s'en procurer un?

Un hygromètre est un appareil servant à mesurer le taux d'humidité à l'intérieur d'une maison. Vous pouvez vous en procurer un dans la plupart des quincailleries. Utilisez-le pour vérifier si l'humidité de votre maison se situe entre 30 et 50 %. La Société canadienne d'hypothèques et de logement explique comment bien étalonner les hygromètres du marché à l'adresse suivante :

<http://www.cmhc.ca/fr/coreenlo/coprge/insevoma/ethy/index.cfm>



Aide-mémoire pour vous aider à contrôler votre propre environnement

Comment éviter les déclencheurs : La chambre à coucher

| Acarions de la poussière | Pellicules | Pollens | Moisissures | Déclencheurs non allergiques | Mesures à prendre | Fait (✓) |
|--------------------------|------------|---------|-------------|------------------------------|--|----------|
| | | | | | | |
| X | X | | X | | Remplacez vos tapis par du bois, de la tuile ou du linoléum. N'utilisez que des petits tapis, faciles à nettoyer. | |
| X | X | | | | Ne gardez aucun jouet rembourré ou n'achetez que ceux qui sont étiquetés comme étant sans danger pour les asthmatiques. Si vous ne pouvez laver les jouets rembourrés à l'eau chaude, mettez-les au congélateur pendant 24 heures et lavez-les ensuite à l'eau froide pour les débarrasser des acariens morts. | |
| X | | | | | Utilisez une vadrouille humide ou un chiffon pour épousseter. | |
| X | X | | | | Remplacez tous les meubles rembourrés par des articles qui peuvent être nettoyés au chiffon. | |
| X | | | | | Utilisez des stores déroulants plutôt que des stores horizontaux. | |
| X | | | | | Recouvrez votre matelas, votre sommier et vos oreillers dans des enveloppes à fermeture éclair qui sont conçues pour lutter contre les acariens. Couvrez la fermeture éclair de ruban adhésif. | |
| X | | | | | Lavez toutes vos couvertures et tous vos articles de literie dans l'eau chaude (60 °C) une fois par semaine. | |
| X | | | X | | Utilisez un déshumidificateur ou un appareil de conditionnement d'air pour maintenir le taux d'humidité entre 40 et 50 %. Évitez de dormir dans une chambre trop humide. | |
| | X | | | | Utilisez un aspirateur muni d'un filtre à particules à haute efficacité. Un système central d'aspiration peut aussi vous aider. | |
| | X | | | | Gardez vos animaux à l'extérieur de la maison, ou du moins, à l'extérieur de la chambre. Ne les laissez circuler que dans les pièces où il n'y a pas de meubles rembourrés ou de tapis. | |

Comment éviter les déclencheurs : Le salon

| Acarions de la poussière | Pellicules | Pollens | Moisissures | Déclencheurs non allergiques | Mesures à prendre | Fait (✓) |
|--------------------------|------------|---------|-------------|------------------------------|---|----------|
| | | X | | X | Évitez d'aller à l'extérieur quand il fait très chaud et que le niveau de smog est élevé. | |
| | X | | | | N'adoptez pas d'animal domestique. Si vous en avez un, trouvez-lui un nouveau foyer. | |
| | | | | X | Ne fumez pas dans la maison ou dans la voiture. Les fumeurs devraient aller à l'extérieur. | |
| | | X | X | X | Tenez vos fenêtres fermées pendant les saisons où les niveaux de pollens, de moisissures et de smog sont élevés. Utilisez un système de climatisation de l'air. | |
| | | | | X | Évitez d'utiliser les produits aérosols et les produits de polissage qui dégagent de fortes odeurs. | |
| X | X | X | X | | Remplacez tous les tapis par des tuiles, du bois ou du linoléum. | |
| | X | | | | Passez l'aspirateur fréquemment. | |
| | | | X | X | Réduisez au maximum le nombre de plantes d'intérieur. | |
| X | | | X | | Procurez-vous un hygromètre et maintenez le taux d'humidité entre 40 et 50 %. | |
| | | | | X | N'utilisez pas de poêle à bois ou de foyer. | |
| | | | X | | Débarrassez-vous de vos vieux journaux et magazines. | |





Aide-mémoire pour vous aider à contrôler votre propre environnement

Comment éviter les déclencheurs : La cuisine et la salle de bain

| Acarions de la poussière | Pellicules | Pollens | Moisissures | Déclencheurs non allergiques | Mesures à prendre | Fait (✓) |
|--------------------------|------------|---------|-------------|------------------------------|--|----------|
| | | | X | | Nettoyez votre réfrigérateur avant que des moisissures ne prolifèrent sur les aliments et les surfaces intérieures. | |
| | | | X | | Nettoyez le plateau de drainage de votre réfrigérateur tous les mois. | |
| | | | X | | Évitez les tapis dans votre salle de bain. | |
| | | | X | | Tenez les tuiles, la baignoire, la toilette et le rideau de douche propres et exempts de moisissures. | |
| | | | X | | Installez un système de ventilation qui pousse l'air vers l'extérieur et mettez-le en marche lors des douches. | |
| | | | | X | Utilisez des savons et des désodorisants inodores. Évitez les parfums et tout produit capillaire ou corporel à vaporiser. Utilisez des produits de nettoyage qui sont inodores. | |
| | | | | X | Lavez souvent vos mains pour éviter les infections virales. | |
| | | | | X | Affichez votre plan d'action contre l'asthme sur votre réfrigérateur. | |
| | | | | X | Assurez-vous que votre armoire à pharmacie ne contient pas de bêta-bloquants, d'acide acétylsalicylique (AAS, ou Aspirin), d'AdvilMD, de MotrinMD ou d'AleveMD si ces médicaments empirent votre asthme. | |



Comment éviter les déclencheurs : Le sous-sol, le garage et la cour

| Acarions de la poussière | Pellicules | Pollens | Moisissures | Déclencheurs non allergiques | Mesures à prendre | Fait (✓) |
|--------------------------|------------|---------|-------------|------------------------------|--|----------|
| | | | | X | Apportez toutes vos peintures et tous vos produits chimiques et nettoyants non utilisés au centre d'élimination des déchets toxiques. | |
| | | | | X | Évitez les peintures et les colles à l'huile, ainsi que les vapeurs d'huile. | |
| | | | | X | N'utilisez pas d'insecticides ou de pesticides sur votre pelouse. | |
| | | | X | | Ne dormez pas au sous-sol. | |
| | | X | | | Ne plantez et cultivez que des plantes et des arbres peu allergènes. | |
| X | | | X | | N'utilisez pas d'humidificateur. | |
| | X | X | X | | Remplacez fréquemment le filtre de votre fournaise. | |
| | | X | X | | Pour sécher vos vêtements, utilisez une sècheuse munie d'un évent qui dirige l'air vers l'extérieur. Les pollens s'accumulent sur les vêtements que l'on suspend à l'extérieur. | |
| | | X | X | | Chargez quelqu'un d'autre de tondre votre gazon, de passer le râteau et de retourner votre compost. | |
| | | X | | X | N'utilisez pas votre voiture quand les niveaux de smog sont élevés. Privilégiez plutôt les transports en commun ou le covoiturage. Si vous devez absolument utiliser votre voiture, mettez le système de climatisation en marche et gardez les fenêtres fermées. | |
| | | | | X | N'utilisez pas de machines ou de barbecues à essence, surtout lorsque le niveau de smog est élevé. | |
| | | | X | | Gardez vos poubelles propres. | |
| X | | | X | | Veillez au nettoyage et au bon entretien de votre appareil de climatisation. | |
| X | | | X | | Maintenez un taux d'humidité inférieur à 50 %. Utilisez un déshumidificateur et tenez-le propre. | |
| | | X | | | Évitez d'aller à l'extérieur, entre 5 h et 10 h, les matins chauds et venteux. La densité pollinique est à son niveau le plus élevé entre ces heures. | |
| X | | | X | | N'installez pas de moquette directement sur les planchers en béton de votre sous-sol. | |



La tenue d'un journal de bord

Il vous faudra peut-être investir un peu de temps et d'efforts pour parvenir à identifier les éléments non allergiques qui déclenchent votre asthme. En notant vos symptômes à mesure qu'ils se présentent, vous et votre médecin serez davantage en mesure de découvrir ce qui les déclenche. Nous vous offrons ici quelques exemples de ce que l'on pourrait lire dans le journal de bord d'une personne souffrant d'asthme. N'hésitez pas à photocopier les pages qui suivent; elles vous aideront à prendre note de vos symptômes avec précision. Partagez ces notes avec votre médecin ou votre éducateur sur l'asthme.

Exemple de journal de bord

1er janvier. À la fête du Nouvel An, j'ai eu du mal à respirer. Les gens fumaient. J'ai toussé et j'ai eu une sensation de gêne respiratoire. J'ai dû quitter tôt.

2 janvier. Il m'a fallu utiliser ma pompe à la patinoire.

8 avril. La nuit dernière, durant l'orage, j'ai dû utiliser ma pompe à deux reprises.



La tenue d'un journal de bord

Date : _____

Symptômes d'asthme

- toux souffle court sensation de gêne
- respiration sifflante j'ai dû m'absenter de l'école/du travail

Dans l'affirmative, à quel moment ?

- pendant la nuit en faisant de l'exercice

Mes observations _____

Date : _____

Symptômes d'asthme

- toux souffle court sensation de gêne
- respiration sifflante j'ai dû m'absenter de l'école/du travail

Dans l'affirmative, à quel moment ?

- pendant la nuit en faisant de l'exercice

Mes observations _____

Date : _____

Symptômes d'asthme

- toux souffle court sensation de gêne
 respiration sifflante j'ai dû m'absenter de l'école/du travail

Dans l'affirmative, à quel moment ?

- pendant la nuit en faisant de l'exercice

Mes observations _____

Date : _____

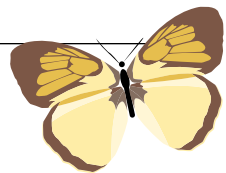
Symptômes d'asthme

- toux souffle court sensation de gêne
 respiration sifflante j'ai dû m'absenter de l'école/du travail

Dans l'affirmative, à quel moment ?

- pendant la nuit en faisant de l'exercice

Mes observations _____





La tenue d'un journal de bord

Date : _____

Symptômes d'asthme

- toux souffle court sensation de gêne
 respiration sifflante j'ai dû m'absenter de l'école/du travail

Dans l'affirmative, à quel moment ?

- pendant la nuit en faisant de l'exercice

Mes observations _____

Date : _____

Symptômes d'asthme

- toux souffle court sensation de gêne
 respiration sifflante j'ai dû m'absenter de l'école/du travail

Dans l'affirmative, à quel moment ?

- pendant la nuit en faisant de l'exercice

Mes observations _____



Remerciements

La série de livrets sur les principes liés à l'asthme a été réalisée dans le but de fournir aux Canadiennes et aux Canadiens souffrant d'asthme des renseignements à jour et exacts pour la prise en charge de leur asthme. Le présent livret a été élaboré et révisé par des spécialistes de l'asthme et des éducateurs certifiés en asthme. L'auteur, les examinateurs et les commanditaires vous encouragent à parler de ces informations avec votre médecin.

La Société canadienne de l'asthme tient à exprimer ses remerciements aux personnes et aux organisations ayant participé à la réalisation de ce livret.

Commanditaires : Astra Zeneca, GlaxoSmithKline, Banque TD

Réalisation et conception : Piper Group

Évaluation de la lisibilité : RJ & Associates

Aval : Family Physicians Airways Group of Canada

Nos remerciements particuliers à tous les bénévoles qui ont rendu possible la réalisation de ce projet.

La Société canadienne de l'asthme examinera et mettra à jour à ce livret sur une base régulière à l'avenir. Vos observations sont les bienvenues. Veuillez les transmettre à l'attention de Madame Melva Bellefontaine, directrice de la programmation, à l'adresse info@asthma.ca.