

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 Diagnostic 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 0-9734115-0-3



Aval : Family Physician
Airways Group of Canada



Diagnostic

Principes liés à l'asthme – Livret 1

Souffrez-vous
d'asthme?

Les réponses
à vos questions



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. Au cours des quinze dernières années, la science a réalisé d'énormes progrès dans la compréhension de l'asthme, ce qui, associé à des soins adéquats, a permis la réduction du nombre de visites à l'hôpital pour cause d'asthme. Plus de 500 Canadiennes et Canadiens décèdent des suites de l'asthme chaque année.

Heureusement, la mort survient très rarement et est évitable chez les personnes qui maîtrisent bien leur asthme. La plupart des personnes souffrant d'asthme peuvent contrôler efficacement cette affection.

[Nous avons mis au point des étapes de base visant l'asthme \(page suivante\) afin de vous aider à mieux maîtriser cette maladie.](#)





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

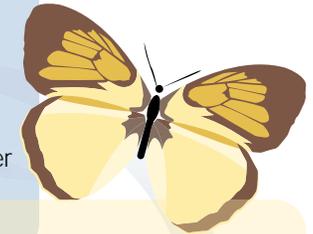
- Votre médecin peut vous prescrire des médicaments contre l'asthme.
- Apprenez de quelle façon ces médicaments agissent et comment les utiliser correctement.
- Découvrez en quoi un plan d'action écrit peut vous aider à contrôler votre asthme.
- Le livret intitulé « **Médicaments** » vous renseigne sur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

Étape 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 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 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.



Ce que vous trouverez dans ce livret

Ce livret présente **l'Étape 1** des principes liés à l'asthme. Il vous aidera à comprendre comment le médecin en arrive à un tel diagnostic et à lui poser les bonnes questions de façon à obtenir les meilleurs soins possibles.

Il est destiné aux adultes et aux parents d'enfants souffrant d'asthme qui souhaitent obtenir des réponses aux questions ci-dessous :

- 1 Qu'est-ce que l'asthme?p.5
- 2 Comment diagnostique-t-on l'asthme?.....p.8
- 3 Qu'est-ce qu'un asthme bien maîtrisé ?p.14
- 4 Mon asthme s'aggravera-t-il?p.16
- 5 Qui peut m'aider à prendre en charge mon asthme?..p.18
- 6 Quoi dire à mon médecin?p.20



Qu'est-ce que l'asthme?

Les médecins définissent l'asthme comme étant « *une maladie inflammatoire chronique des voies respiratoires* ». Cela signifie qu'il y a enflure et production de mucus dans les bronches. Le mot « *chronique* » signifie que l'enflure est là, d'une certaine façon, en permanence. Plus l'inflammation des voies respiratoires est présente, plus le passage de l'air dans les poumons est difficile.

L'inflammation constitue la majeure partie du problème, mais n'en est pas la seule raison. À mesure que l'enflure des voies respiratoires augmente, la paroi devient plus sensible et les petits muscles situés autour commencent à se contracter. Les médecins appellent cet état « *bronchoconstriction* ».

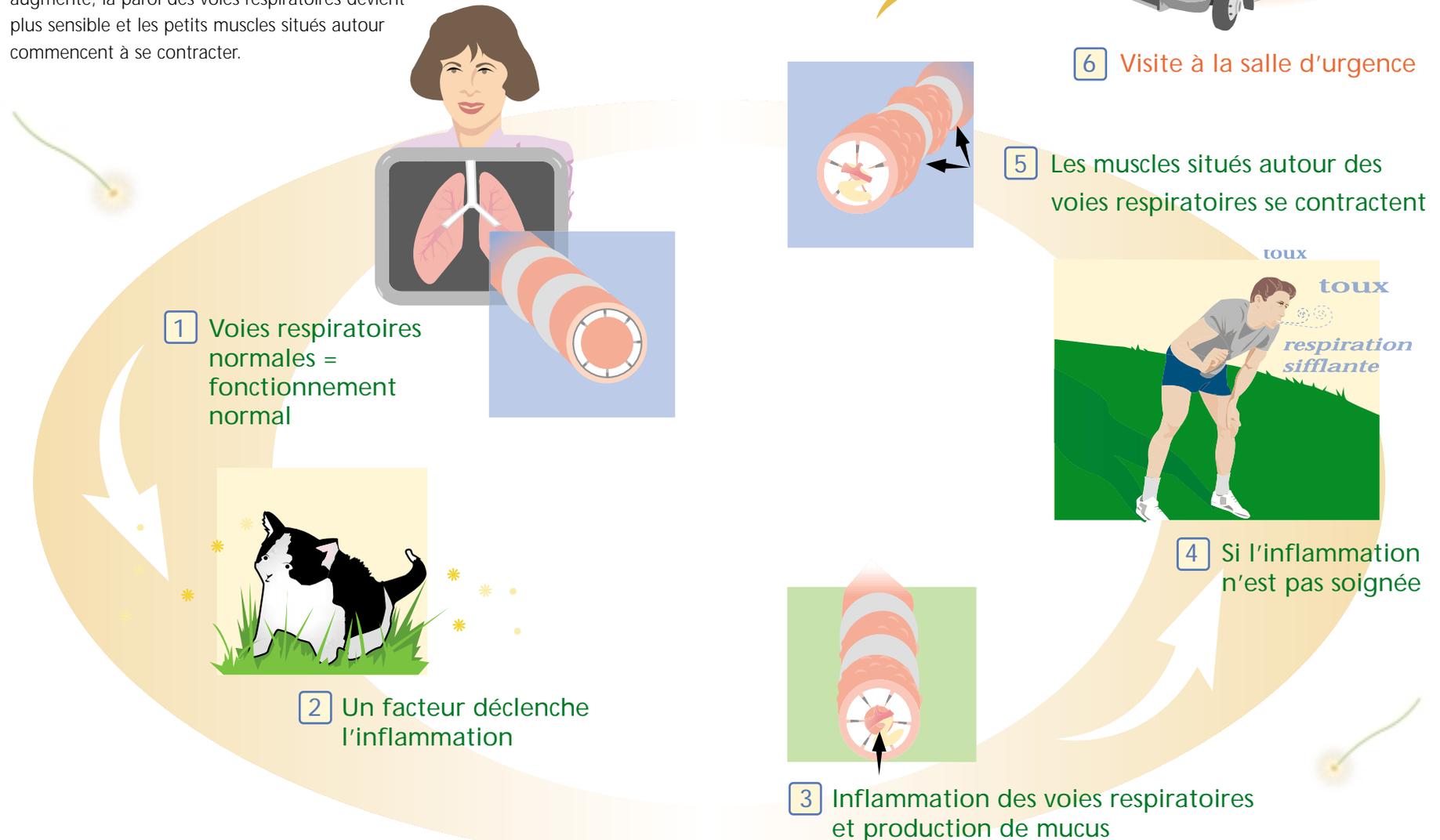
La bronchoconstriction peut se produire sans qu'il y ait enflure, mais l'inflammation survient habituellement en premier. Si aucun examen n'est alors effectué, l'enflure augmentera et provoquera une obstruction ou un resserrement des voies respiratoires.

L'inflammation peut augmenter lentement au fil du temps, tellement lentement qu'elle pourrait même ne pas être perceptible. Si rien n'est entrepris pour faire cesser cette enflure, celle-ci entraînera une obstruction ou une bronchoconstriction et pourra éventuellement entraîner des problèmes respiratoires susceptibles de mettre la vie en danger. Heureusement, il existe des moyens d'éviter les déclencheurs de l'asthme et des médicaments sûrs aident à prévenir de telles situations.



Qu'est-ce que l'asthme?

À mesure que l'enflure des voies aériennes augmente, la paroi des voies respiratoires devient plus sensible et les petits muscles situés autour commencent à se contracter.





Comment diagnostique-t-on l'asthme?

Les raisons pour lesquelles certaines personnes souffrent d'asthme et d'autres pas ne sont pas entièrement comprises. L'asthme peut s'aggraver après un contact avec un élément dans l'environnement qui provoquera une enflure des voies respiratoires. Parmi les causes possibles, mentionnons les suivantes :

- ≈ Un contact avec les choses auxquelles vous êtes allergique ou sensible.
- ≈ Un contact avec certaines substances chimiques au travail; cette forme d'asthme est appelée « asthme professionnel ».
- ≈ Une vilaine infection respiratoire qui rend les voies respiratoires très sensibles.



Antécédents familiaux et médicaux

Vous êtes plus susceptible de souffrir d'asthme si un de vos proches parents souffre d'allergies ou d'asthme. Le risque de souffrir d'asthme est également plus grand si vous avez des antécédents :

- ≈ De respiration sifflante sans être atteint d'un rhume.
- ≈ D'une inflammation nasale, appelée rhinite allergique.
- ≈ D'eczéma, une affection cutanée due à une allergie.



Nourrisson souffrant d'eczéma

Signes et symptômes

Les signes et symptômes les plus fréquents d'un asthme que l'on maîtrise mal sont les suivants :

- ≈ Toux
- ≈ Respiration sifflante
- ≈ Sensation de gêne respiratoire (oppression)
- ≈ Souffle court
- ≈ Trouble du sommeil en raison d'une difficulté à respirer
- ≈ Incapacité de prendre part à une activité physique

Vous pouvez ne présenter aucun de ces symptômes ou n'en présenter que quelques-uns. Les personnes asthmatiques n'ont pas toutes une respiration sifflante et beaucoup ne font que tousser. Ces signes et symptômes vont et viennent et sont habituellement déclenchés par un élément dans l'environnement. Visitez le site www.Asthma.ca et lisez le livret de la Société canadienne de l'asthme intitulé « Déclencheurs » pour en savoir davantage sur les facteurs qui aggravent l'asthme.



Comment diagnostique-t-on l'asthme?

Votre médecin sera en mesure de confirmer que vous souffrez d'asthme lorsqu'il prendra connaissance des résultats des examens respiratoires. Décrivez-lui les signes et symptômes, vos antécédents familiaux et médicaux et l'environnement dans lequel vous vivez. Toutes ces informations l'aideront à établir son diagnostic.

Votre médecin peut confirmer que vous souffrez d'asthme au moyen d'un simple test respiratoire appelé spirométrie (se reporter à la page 12). Ce test mesure la quantité d'air dans les poumons et la vitesse à laquelle vous pouvez expirer le tout.

Les possibilités comme une broncho-pneumopathie chronique obstructive, une pneumonie, les maladies cardiaques, la fibrose kystique, le reflux gastro-oesophagien et l'inspiration accidentelle de certaines substances doivent avoir été écartées avant que le médecin ne puisse établir avec certitude le diagnostic d'asthme.

Il importe de confier à votre médecin toutes vos inquiétudes et de lui poser de nombreuses questions. Il se peut qu'une chose dont vous pourriez sous-estimer l'importance soit au contraire utile à votre médecin pour l'aider à cerner le problème. Servez-vous de la liste des points à vérifier à la fin de ce livret pour vous préparer à la visite chez votre médecin.



Faites part à votre médecin de vos questions et de vos préoccupations.

Seul votre médecin peut diagnostiquer l'asthme.





Épreuves diagnostiques

Comment réalise-t-on la spirométrie?

Vous devrez :

- 1 Prendre une profonde inspiration et ensuite expirer le plus fortement et le plus rapidement possible jusqu'à ce que vous ne puissiez plus rien expirer.
- 2 Faire le test plusieurs fois; le meilleur résultat sera retenu.
- 3 Prendre deux à trois inhalations d'un broncho-dilatateur comme le salbutamol.
- 4 Refaire le test après 15 minutes pour vérifier si le médicament vous aide à expirer plus rapidement.



Si vos résultats s'améliorent après avoir pris ce médicament, il est fort probable que vous souffriez d'asthme. Votre médecin vous dira ce que ces résultats signifient.

Les bébés et les jeunes enfants de moins de 5 à 6 ans ne peuvent faire le test de spirométrie. Leur asthme est donc diagnostiqué au moyen des signes et symptômes qu'ils présentent, de leurs antécédents familiaux, de leurs allergies et de leur réaction aux médicaments contre l'asthme.

Les examens respiratoires aident le médecin à diagnostiquer l'asthme.

Certaines personnes souffrant d'asthme présenteront des résultats normaux au test de spirométrie. Il se peut qu'il n'y ait au moment du test aucune inflammation des voies respiratoires. Si c'est votre cas, on pourrait vous demander de passer un autre test pour confirmer le diagnostic d'asthme, comme le **test de provocation à la méthacholine** ou le **test d'endurance**.

Comment fonctionne le test de provocation à la méthacholine?

Ce test est appelé « *test de provocation* » car si vous souffrez d'asthme, la prise d'une très faible dose de méthacholine provoquera un rétrécissement des voies respiratoires. On vous demandera de :

- ≈ Faire le test de spirométrie (se reporter à la page 12).
- ≈ Respirer une faible quantité de méthacholine.
- ≈ Reprendre le test de spirométrie.

Si vous ne pouvez expirer très rapidement après avoir fait le test à la méthacholine, votre médecin vous donnera un médicament pour contrer l'effet de rétrécissement des voies respiratoires. Plus la dose de méthacholine est faible et plus vous avez de la difficulté à respirer, plus la sensibilité des voies respiratoires est élevée, ce qui signifie que votre asthme est grave.



Comment réalise-t-on le test d'endurance?

Si vous éprouvez de la difficulté à respirer seulement lorsque vous faites de l'exercice, votre médecin pourrait vous demander de faire un test d'endurance. Il vous faudra alors :

- ≈ Courir sur un tapis roulant ou pédaler sur place pendant 6 à 8 minutes.
- ≈ Vous ferez le test de spirométrie avant et après l'exercice demandé.

Si vous souffrez d'asthme provoqué par l'effort, la spirométrie donnera un résultat moins élevé après l'exercice.



Qu'est-ce qu'un asthme bien maîtrisé?

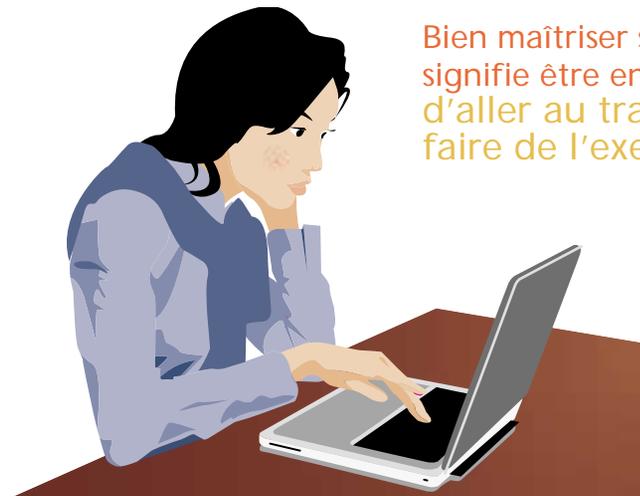
Bien maîtriser son asthme

Lorsque le médecin vous aura confirmé que vous souffrez d'asthme, vous devrez apprendre à bien maîtriser cette affection. Cela signifie :

- ≈ Être capable de faire de l'exercice sans tousser, ni avoir de respiration sifflante ou éprouver une sensation de gêne respiratoire.
- ≈ Ne pas avoir de difficulté à respirer en général.
- ≈ Pouvoir dormir toute la nuit sans tousser, ni avoir la respiration sifflante ou éprouver une sensation de gêne respiratoire.
- ≈ Ne pas devoir s'absenter de l'école ou du travail en raison de son asthme.
- ≈ Obtenir un résultat normal au test de spirométrie.



Bien maîtriser son asthme signifie être en mesure d'aller au travail et de faire de l'exercice.



Raisons expliquant une mauvaise maîtrise de son asthme

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

- ≈ Vos médicaments ne vous conviennent pas (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).
- ≈ Vous êtes exposé à un élément déclencheur qui entraîne des problèmes respiratoires (se reporter au livret « Déclencheurs »).

Bien maîtriser son asthme signifie **pouvoir dormir sans tousser ou avoir une respiration sifflante.**



Parlez avec le médecin si l'asthme est maltraite



Questions fréquemment posées

J'ai une toux persistante. Pourrait-il s'agir d'asthme?

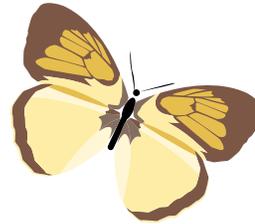
Une toux persistante est un signe fréquent de maladie pulmonaire. La toux constitue en fait une des principales caractéristiques de l'asthme, en particulier chez les enfants. Si votre enfant tousse au point de vomir, abordez le sujet de l'asthme avec votre médecin. Une toux persistante peut aussi être attribuable à autre chose, notamment à la coqueluche ou une rhinopharyngite.

Mon asthme pourrait-il s'aggraver?

Un asthme mal maîtrisé peut causer des dommages permanents aux voies respiratoires, des dommages qui se produisent au fil du temps et qui pourraient être irréversibles. Cet état s'appelle « *remodelage bronchique* ». Il importe d'obtenir un diagnostic exact et de commencer le traitement approprié le plus tôt possible. Il serait bon de discuter régulièrement de votre asthme avec votre médecin.

Pourquoi mon asthme empire-t-il la nuit?

La nuit, les hormones naturelles du corps humain présentent normalement de plus faibles concentrations, ce qui est plus susceptible de faire ressortir les symptômes de l'asthme. Les allergies ou un asthme mal maîtrisé pourraient faire en sorte que les symptômes s'accroissent la nuit. Reportez-vous au livret « *Éléments déclencheurs* » pour obtenir de plus amples renseignements sur les allergènes et parlez de ces symptômes plus aigus la nuit avec votre médecin.



Pourquoi ai-je des symptômes d'asthme lorsque je pleure ou je ris ?

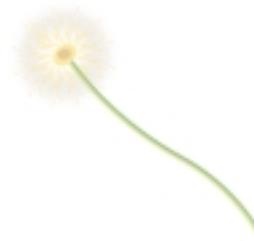
Si le fait de rire ou de pleurer provoque chez-vous ces symptômes, il est probable que votre asthme soit mal maîtrisé. Lorsque vous maîtrisez bien votre asthme, vous ne devriez éprouver aucun symptôme quand vous riez ou pleurez.

Dois-je éviter de faire de l'exercice en raison de mon asthme?

Le fait d'être asthmatique ne veut pas dire que vous ne pouvez pas faire d'exercice. Si vous éprouvez des difficultés à faire de l'exercice en raison de votre asthme, cela peut signifier que vous ne le maîtrisez pas bien. Si vous présentez des symptômes, consultez votre médecin ou votre éducateur certifié en asthme avant d'entreprendre un nouveau programme d'exercice.

Qu'est-ce que l'asthme provoqué par l'effort?

Bon nombre de personnes souffrant d'asthme éprouvent de la difficulté à respirer lorsqu'elles font de l'exercice. Cela ne devrait pas être le cas. Le fait de bien maîtriser votre asthme avant de vous adonner à un exercice physique vous aidera à donner le meilleur de vous-même. Si vous maîtrisez bien votre asthme, mais que vous présentez des symptômes après cinq ou dix minutes d'exercice, vous pouvez souffrir d'asthme provoqué par l'effort. Passez un test d'endurance pour le savoir (se reporter à la page 13). L'asthme ne devrait pas limiter vos activités. Le cas échéant, parlez-en à votre médecin.





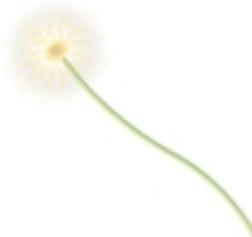
Qui peut m'aider à prendre en charge mon asthme?

Lorsque que votre médecin de famille aura établi son diagnostic, il vous aidera à prendre en charge votre asthme. Parlez en toute franchise à votre médecin des façons de maîtriser votre asthme et de toute difficulté ou inquiétude que vous pourriez avoir. Votre médecin pourrait vous diriger vers un spécialiste des allergies afin de découvrir ce à quoi vous êtes allergique.

Dois-je consulter un pneumologue?

Votre médecin pourrait vous faire rencontrer un pneumologue si :

- ≈ Votre asthme vous pose toujours des problèmes même lorsque vous prenez vos médicaments selon les directives du médecin.
- ≈ Vous prenez un grand nombre de médicaments contre l'asthme sans que votre état s'améliore.
- ≈ Votre environnement de travail est susceptible d'être la cause de votre asthme (asthme professionnel).
- ≈ Vous avez été hospitalisé en raison de votre asthme.
- ≈ Vos médicaments contre l'asthme occasionnent des effets secondaires.



Vous êtes en droit de demander que l'on vous dirige vers un spécialiste, en particulier si vos difficultés respiratoires ne s'améliorent pas.

Comment en apprendre davantage sur l'asthme?

- ≈ Lisez tous les livrets traitant des principes liés à l'asthme.
- ≈ Posez des questions à votre médecin, votre pharmacien ou votre spécialiste de l'asthme.
- ≈ Si vous souhaitez obtenir les coordonnées d'un spécialiste de l'asthme, communiquez avec la Société canadienne de l'asthme au 1 866 787-4050.
- ≈ Pour en apprendre davantage, visitez le site Web de la Société canadienne de l'asthme.



www.Asthma.ca



www.Asthma-Kids.ca



Quoi dire à mon médecin?

Le fait d'être capable de bien communiquer avec votre médecin vous aidera à obtenir un meilleur traitement de votre asthme. Les médecins voient beaucoup de patients chaque jour et le temps qu'ils peuvent leur consacrer est limité. Ils peuvent prodiguer de meilleurs soins à des personnes bien préparées.

Votre médecin pourrait vous conseiller plusieurs mesures, sans toutefois que celles-ci ne conviennent à votre quotidien. Rappelez-vous que votre médecin ne connaît pas les défis que vous devez relever dans la journée et que ce n'est qu'en lui en faisant part qu'il le saura. Soyez précis et franc quand vous parlez à votre médecin afin qu'il puisse vous aider à trouver les mesures qui vous conviennent.

Vous devriez vous sentir à l'aise de parler à votre médecin de vos préoccupations. Si vous avez l'impression de ne pas pouvoir bien échanger avec votre médecin, songez à obtenir un deuxième avis médical.

Préparez d'avance votre rendez-vous chez le médecin

- 1 Parlez à votre médecin. Donnez-vous le temps de passer à travers toutes vos questions de façon à ne pas vous sentir bousculé. Prévoyez 15 minutes avec votre médecin pour vous assurer d'avoir suffisamment de temps pour discuter de vos inquiétudes.
- 2 Préparez ce que vous aurez à dire. Comme il n'est pas facile de se rappeler de tout, couchez sur papier les points dont vous voulez discuter.
- 3 Si vous ne vous sentez pas à l'aise, faites-vous accompagner d'une personne en qui vous avez confiance.
- 4 Ne craignez pas de poser des questions.

Que devrais-je dire à mon médecin?

Si un médecin vous a déjà dit que vous souffriez d'asthme, informez toujours votre médecin lorsque :

- ≈ Vous avez dû vous absenter de l'école ou du travail en raison de votre asthme.
- ≈ Vous vous éveillez la nuit et présentez des symptômes de l'asthme.
- ≈ Vous avez besoin d'utiliser votre inhalateur bleu (médicament de soulagement) plus de trois fois par semaine.
- ≈ Vous ne pouvez faire d'exercice.

Posez de nombreuses questions

Voici des exemples de questions que vous pourriez poser :

- ≈ Comment puis-je déterminer si mon asthme s'aggrave?
- ≈ Que devrais-je faire en cas de crise d'asthme?
- ≈ Me faudrait-il consulter un spécialiste?
- ≈ Quels examens dois-je passer?
- ≈ Puis-je continuer à pratiquer un sport?
- ≈ Quels facteurs aggravent mon asthme?
- ≈ Y a-t-il un éducateur certifié en asthme que je pourrais consulter dans ma région?





Que devrais-je dire à mon médecin? (suite)

Cochez les points pertinents de la liste de vérification ci-dessous pour aider votre médecin à évaluer vos difficultés respiratoires.

Antécédents médicaux

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Maladie pulmonaire | <input type="checkbox"/> Rhume des foins (rhinite) | <input type="checkbox"/> Allergies saisonnières |
| <input type="checkbox"/> Eczéma | <input type="checkbox"/> Urticaire | <input type="checkbox"/> Brûlures d'estomac |
| <input type="checkbox"/> Anaphylaxie | <input type="checkbox"/> Polypes (excroissances) dans le nez | |
| <input type="checkbox"/> Allergies alimentaires _____ | <input type="checkbox"/> Incapable de respirer par le nez | |
| <input type="checkbox"/> Autres problèmes pulmonaires _____ | | |

Antécédents familiaux (mère, père, sœur, frère)

- | | | |
|------------------------------------|---|--|
| <input type="checkbox"/> Asthme | <input type="checkbox"/> Eczéma | <input type="checkbox"/> Rhume des foins (rhinite) |
| <input type="checkbox"/> Allergies | <input type="checkbox"/> Autres problèmes pulmonaires _____ | |

Signes et symptômes

Toussez-vous ou avez-vous une respiration sifflante, le souffle court ou une sensation de gêne respiratoire? Dans l'affirmative, quand cela se produit-il?

- | | |
|---|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Le jour | <input type="checkbox"/> La nuit |
| <input type="checkbox"/> Lors d'activités physiques (exercice ou jeu) | |

Y a-t-il des périodes de l'année où vous éprouvez davantage de difficultés respiratoires?

- | | | |
|------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non | <input type="checkbox"/> Quand? _____ |
|------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|

Vos difficultés respiratoires vous ont-elles déjà obligé à vous absenter de l'école ou du travail?

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
|------------------------------|------------------------------|

Avez-vous déjà été hospitalisé en raison de vos difficultés respiratoires?

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
|------------------------------|------------------------------|

Avez-vous déjà dû vous rendre à la salle d'urgence en raison de vos difficultés respiratoires?

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
|------------------------------|------------------------------|



Que devrais-je dire à mon médecin? (suite)

Environnement

Avez-vous un animal de compagnie?

- Oui Non

Fumez-vous ou avez-vous déjà fumé la cigarette?

- Oui Non

Dans l'affirmative, à quelle fréquence? _____

Pendant combien de temps? _____ (nombre d'années)

Le cas échéant, depuis quand avez-vous cessé de fumer? _____ (nombre d'années)

Si vous n'avez pas cessé de fumer, souhaitez-vous le faire?

- Oui Non

Vivez-vous avec un fumeur?

- Oui Non

Toussez-vous, ou avez-vous une respiration sifflante ou une sensation de gêne respiratoire pendant la semaine, mais non pas les fins de semaine lorsque vous n'êtes pas à l'école ou au travail?

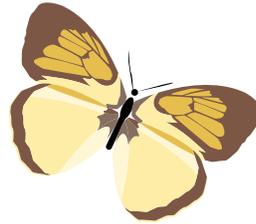
- Oui Non

Quel métier ou profession exercez-vous? _____

Quelles activités évitez-vous de faire en raison de vos difficultés respiratoires?

Avez-vous déjà éprouvé des difficultés respiratoires en raison du froid ou lors d'un exercice physique?

- Oui Non



Quand vos problèmes respiratoires ont-ils commencé? _____

Souffrez-vous souvent de rhumes qui durent plus longtemps que ceux de votre entourage?

- Oui Non

Le fait de faire de l'activité physique vous cause-t-il de la difficulté à respirer?

- Oui Non

Avez-vous des préoccupations ou des questions? _____





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.