

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 0-9734115-3-8



9 780973 411539

Aval : Family Physician  
Airways Group of Canada



# Enfants

Principes liés à l'asthme

Sois un  
« agent secret »  
de l'asthme



**Salutations toutes particulières de la part du Dr Eugène Airway**

Salut nouvel agent de l'asthme \_\_\_\_\_.

Permetts-moi de me présenter. Je suis le Dr Eugène Airway et je suis le président d'une organisation spéciale appelée « Société canadienne de l'asthme ». À la Société canadienne de l'asthme, nous avons décidé d'étudier tout ce qui a rapport à l'asthme. De quoi s'agit-il? D'où vient-il? Tu t'es peut-être déjà posé ces questions toi-même. Eh bien, nous avons besoin de ton aide!

Ta mission, si tu décides de l'accepter, est de m'aider, moi le Dr Eugène Airway, à recueillir les indices nécessaires pour comprendre le mystère qu'est l'asthme. En tant qu'agent de l'asthme, tu peux m'aider à trouver les réponses.

Tu recevras un dossier contenant beaucoup de cas à résoudre ainsi que les renseignements spéciaux dont tu auras besoin pour y arriver. En trouvant la solution, tu apprendras beaucoup de choses intéressantes sur l'asthme.

- Cas 1 Apprends ce qu'est l'asthme et comment ton médecin sait que tu en souffres ..... p.2
- Cas 2 Découvre les facteurs qui aggravent ton asthme .....p.4
- Cas 3 Renseigne-toi sur ton médicament et sur la façon dont il agit .....p.8
- Cas 4 Apprends comment utiliser ton inhalateur .....p.16
- Cas 5 Vérifie si ton asthme est bien contrôlé .....p.22
- Cas 6 Essaie de savoir quels renseignements tes parents, entraîneurs et enseignants ont besoin de connaître sur l'asthme .....p.26

Es-tu prêt pour le défi ? Allons-y !

Au plaisir!

**Dr Eugène Airway**

Société canadienne de l'asthme



CAS 1

**Découvre si tu es asthmatique**

L'asthme est une maladie des voies respiratoires que tu ne peux pas attraper des autres personnes. Si tu souffres d'asthme, parfois tu le remarqueras et parfois non. Toutefois, il est toujours là.

**Symptôme [simp-tom]**

Un changement ou une nouvelle sensation dans ton corps qui signifie que tu souffres peut-être d'une maladie, l'asthme par exemple.

L'asthme est déclenché lorsque tes voies respiratoires – les tubes qui laissent passer l'air vers tes poumons pour te permettre de respirer – enflent, ce qui rend ta respiration difficile. Certains symptômes courants donnent des indices à ton médecin pour l'aider à savoir si tu es asthmatique.

Coche les symptômes dont tu souffres :

- Tu as le souffle court.
- Tu tousses beaucoup.
- Tu as une respiration sifflante.
- Tu as une sensation de serrement ou de chatouillis à la poitrine.



Donc, si tu as ces symptômes, est-ce que cela signifie que tu es asthmatique? C'est possible mais pas sûr. Difficile n'est-ce pas ?

Parfois, les enfants qui ne sont pas asthmatiques éprouvent toutes ces sensations sans qu'il s'agisse d'asthme. Parfois, une personne peut être atteinte d'asthme mais sans avoir ces symptômes. Seul ton médecin peut confirmer que tu es asthmatique en effectuant certains tests. Ne t'inquiète pas, ils ne sont pas effrayants. Ils sont très simples. Il peut te demander de faire un test de spirométrie [spi-ro-mé-trie] ou de débit de pointe.

**Diagnostic [diag-nos-tic]**

C'est lorsque ton médecin regarde tous les indices pour décider si tu souffres d'une maladie, l'asthme par exemple.

**Test de spirométrie**

Un spiromètre mesure la vitesse de ton souffle. Il vérifie également la quantité d'air que tes poumons peuvent contenir.

**Test de débit de pointe**

Un tube appelé débitmètre de pointe mesure la vitesse de ton souffle. Tu fais d'habitude ce test plusieurs fois. Ton médecin peut même te donner un débitmètre de pointe à ramener chez toi pour surveiller ton asthme.



Spiromètre

Ces tests aideront le médecin à établir un diagnostic. Cela veut dire que ton médecin décidera si tu es atteint d'asthme.

Coche (✓) les tests que tu as faits et inscrit les résultats.

**Dossier :**

Spirométrie : \_\_\_\_\_

Débit de pointe : \_\_\_\_\_



CAS 2

Découvre les facteurs qui déclenchent ton asthme

**Déclencheur [dèc-len-cheur]**

Facteur qui cause les symptômes d'asthme.

Alors, tu ne sais pas ce qui déclenche ton asthme ?!? Il paraît que tu as une autre affaire à résoudre. Plusieurs facteurs peuvent déclencher, ou causer, les symptômes d'asthme. Tout le monde réagit à différents éléments, et il est possible que certains de ces éléments ne provoquent pas ton asthme.

**Déclencheurs allergiques**

Il est important que tu connaisses les facteurs qui déclenchent tes symptômes d'asthme pour que tu les évites. Les allergies peuvent provoquer les symptômes d'asthme. Ton médecin saura si tu es allergique à quelque chose. Cela peut signifier que tu dois faire un autre test.

**Test d'allergie**

Ton médecin mettra une goutte d'allergène sur ta peau et puis piquera gentiment la peau pour voir s'il y a une réaction. Si ta peau s'enfle et si tu sens qu'elle pique, cela veut dire que tu es allergique à quelque chose.

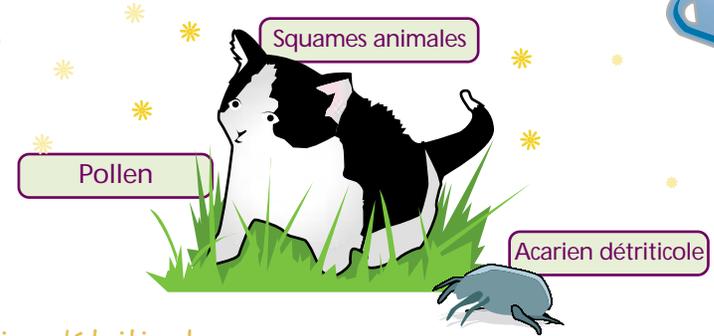
Coche (✓) tes déclencheurs allergiques et indique comment tu peux les éviter.

**Les squames animales (animaux domestiques)**

est mon déclencheur \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Les graminées, le pollen des arbres et l'herbe à poux**

est mon déclencheur \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**L'acarien détriticole**

est mon déclencheur \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**La moisissure**

est mon déclencheur \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**La coquerelle**

est mon déclencheur \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Autre**

est mon déclencheur \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**Découvre les facteurs qui déclenchent ton asthme**

**Déclencheurs non allergiques**

Tu dois éviter la fumée des cigarettes. Cela sera difficile si tu vis avec quelqu'un qui fume. La fumée aggrave les symptômes d'asthme, donc demande aux fumeurs de fumer dehors.

Les enfants auront six à dix rhumes par an. C'est beaucoup! Si le rhume aggrave ton asthme, demande à ton médecin quoi faire lorsque tu sens que tu vas avoir un rhume.

Coche (✓) tes déclencheurs non allergiques et écrit comment tu peux les éviter

**La fumée de cigarette**

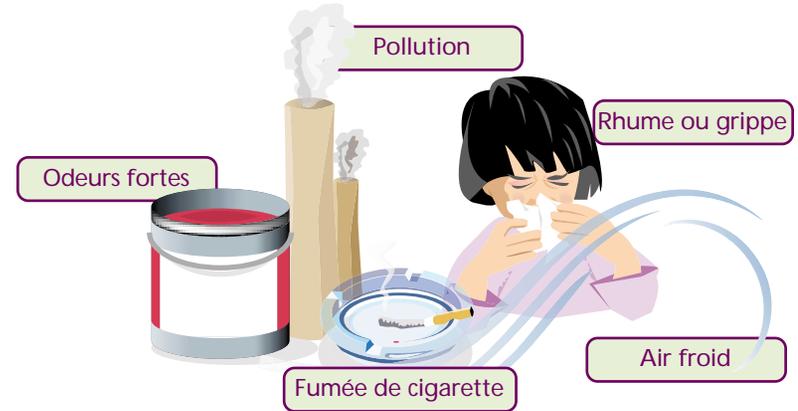
est mon déclencheur \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Le rhume ou la grippe**

est mon déclencheur \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Les odeurs fortes**

est mon déclencheur \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**La pollution**

est mon déclencheur \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**L'air froid**

est mon déclencheur \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Les changements climatiques**

est mon déclencheur \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Va à



pour jouer au jeu « Airway Invaders »



CAS 3

Celle-ci est une affaire importante, avec un mot important comme « médicament »

### Médicament [mé-di-ca-men]

Une substance que tu prends pour améliorer tes symptômes et t'aider à te sentir mieux.

### Pourquoi ai-je besoin d'un inhalateur ? Voici une nouvelle affaire pour toi.

Les agents de l'asthme doivent savoir comment utiliser l'outil de haute technologie très spécial : l'inhalateur. Ton inhalateur contient le médicament qui garde tes voies respiratoires dégagées. Si tu es asthmatique, tu auras probablement besoin de deux types de médicaments :

- Médicament de contrôle
- Médicament de soulagement

Ton but est de découvrir pourquoi tu as besoin de ton inhalateur (parfois appelé pompe), et comment l'utiliser correctement.

Tu as besoin de ton inhalateur pour une simple raison : il permet au médicament d'arriver à tes voies respiratoires. Quand tu prends une bouffée de ton inhalateur, tu es en train de prendre la substance qui prévient l'enflure des voies respiratoires.

C'est pourquoi l'inhalateur est l'arme secrète de l'agent de l'asthme : ton inhalateur te permet de contrôler ton asthme !

La plupart des agents de l'asthme auront besoin de savoir comment utiliser l'outil de haute technologie très spécial qui leur est destiné...

### Écoute !

Les inhalateurs permettent au médicament contre l'asthme d'atteindre tes voies respiratoires pour t'aider à respirer.

[www.Asthma-Kids.ca](http://www.Asthma-Kids.ca)

...l'inhalateur.





## Quels sont les types d'inhalateurs ?

La plupart des agents de l'asthme utilisent deux inhalateurs différents :

- Un inhalateur de contrôle (parfois appelé pompe de prévention). Il est d'habitude utilisé tous les jours pour réduire l'inflammation des voies respiratoires.
- Un inhalateur de soulagement (parfois appelé inhalateur de secours). Utilise-le seulement lorsque tu sens un serrement des voies respiratoires et que tu as de la difficulté à respirer.

Ces inhalateurs fonctionnent selon leur nom. L'inhalateur de contrôle aide à contrôler ton asthme, tandis que l'inhalateur de soulagement soulage tes difficultés respiratoires.

### Médicament de contrôle

Ton inhalateur de contrôle existe en plusieurs couleurs (orange, marron, mauve ou rouge). L'utilisation de ton médicament de contrôle gardera tes voies respiratoires dégagées et empêchera tes symptômes de revenir. Cela veut dire que tu dois prendre ton médicament de contrôle même si tu te sens bien. Si tu arrêtes de le prendre, tes symptômes d'asthme peuvent revenir.

### Médicament de soulagement

Ton médicament de soulagement est offert dans un inhalateur bleu. Tu peux le prendre dès que tu commences à sentir les symptômes d'asthme. Ton inhalateur de soulagement aide à éliminer rapidement tes symptômes d'asthme pour que tu puisses bien respirer à nouveau.



Inhalateur de soulagement

[www.Asthma.ca](http://www.Asthma.ca)



Écoute !

Les inhalateurs représentent un outil important de l'agent de l'asthme. Il est important d'apprendre comment les utiliser.

[www.Asthma-Kids.ca](http://www.Asthma-Kids.ca)



[www.Asthma-Kids.ca](http://www.Asthma-Kids.ca)

Pour en apprendre davantage, visitez le site Web de la Société canadienne de l'asthme.



## Pompe de contrôle



### Quand dois-je utiliser mon médicament de contrôle ?

Tu as déjà appris que l'asthme est une inflammation des voies respiratoires (page 2). Si tu es atteint d'asthme, tes voies respiratoires sont toujours un peu enflées. Plus ton asthme est dérangé par les déclencheurs, plus tes voies respiratoires deviennent enflammées. Plus l'inflammation de tes voies respiratoires s'aggrave, plus tu peux ressentir les symptômes et d'avoir de la difficulté à respirer. Donc, une chose mène à une autre.

Et si tu pouvais contrôler le degré d'inflammation de tes voies respiratoires à l'origine ? Si tu empêches l'enflure de s'aggraver, tu n'auras pas de symptômes d'asthme.

Ton inhalateur de contrôle aide à réduire l'inflammation de tes voies respiratoires. Pour que tu te sentes le mieux possible, tu dois utiliser ton inhalateur de contrôle tous les jours, même les jours où tu te sens bien !

C'est ton médicament de contrôle qui t'aide à te sentir si bien. Si tu oublies de le prendre, tes symptômes d'asthme peuvent empirer. Et un agent d'asthme ne veut pas que ça arrive, n'est-ce pas ?

Ton inhalateur de contrôle peut avoir des couleurs et des formes différentes. La plupart du temps il est orange ou marron. Parfois, il peut être mauve ou rouge. Tu peux avoir deux médicaments de contrôle à prendre tous les jours. Et parfois, tu peux prendre une pilule pour contrôler ton asthme.

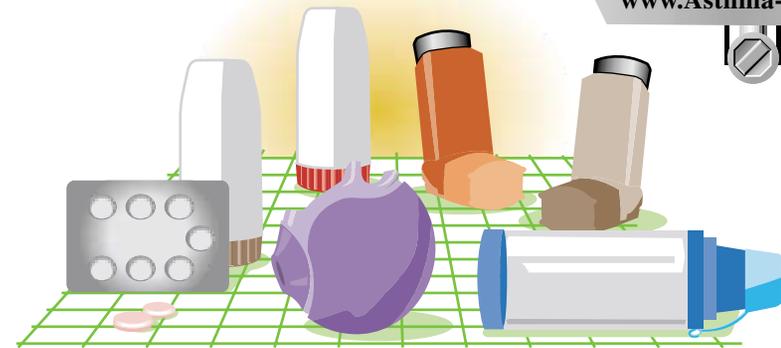
**AUCUNE INFLAMMATION**

## Écoute !

Utilise ton inhalateur de contrôle tous les jours pour prévenir les symptômes d'asthme !

[www.Asthma-Kids.ca](http://www.Asthma-Kids.ca)

Médicament de contrôle



### Dossier : *Quel est mon médicament de contrôle?*

Mon inhalateur de contrôle est de couleur \_\_\_\_\_

Mon inhalateur de contrôle s'appelle \_\_\_\_\_

Je prends mon inhalateur de contrôle \_\_\_\_\_

Parfois le médecin te donnera une pilule pour contrôler ton asthme. Si tu prends une pilule, inscrit le nom ici : \_\_\_\_\_



## Pompe de soulagement

### Quand dois-je utiliser mon inhalateur de soulagement ?

Tu sais déjà grâce à ton dossier d'agent de l'asthme que tu as des symptômes d'asthme quand tu tousses ou quand tu as une respiration sifflante, le souffle court ou une sensation de serrement à la poitrine (page 2). Ce ne sont pas des sensations amusantes et parfois elles peuvent être effrayantes.

Si tu souffres d'asthme, tu dois faire attention à ces indices, parce qu'ils te permettent de savoir que ton asthme s'aggrave...

Lorsque tu remarques que tu as de la difficulté à respirer, tu peux prendre une bouffée de ton inhalateur de soulagement (parfois appelé pompe) pour que ton état s'améliore rapidement. C'est pourquoi un agent de l'asthme sait toujours où trouver son inhalateur de soulagement. Après tout, tu ne sauras jamais quand ton asthme sera déclenché.

Si le fait d'être actif te donne de la difficulté à respirer, ton médecin peut te demander d'utiliser ton inhalateur de soulagement même avant de commencer certaines activités comme la course ou la randonnée à bicyclette.



Je dois aviser un adulte quand j'utilise ma pompe de soulagement.



## Écoute !

Utilise ton inhalateur de soulagement seulement quand tu as de la difficulté à respirer.

[www.Asthma-Kids.ca](http://www.Asthma-Kids.ca)

### Dossier :

Quel est mon inhalateur de soulagement ?

Mon inhalateur de soulagement est de couleur \_\_\_\_\_

Mon inhalateur de soulagement s'appelle \_\_\_\_\_

Je prends mon inhalateur de soulagement quand \_\_\_\_\_

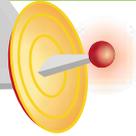
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



CAS 4

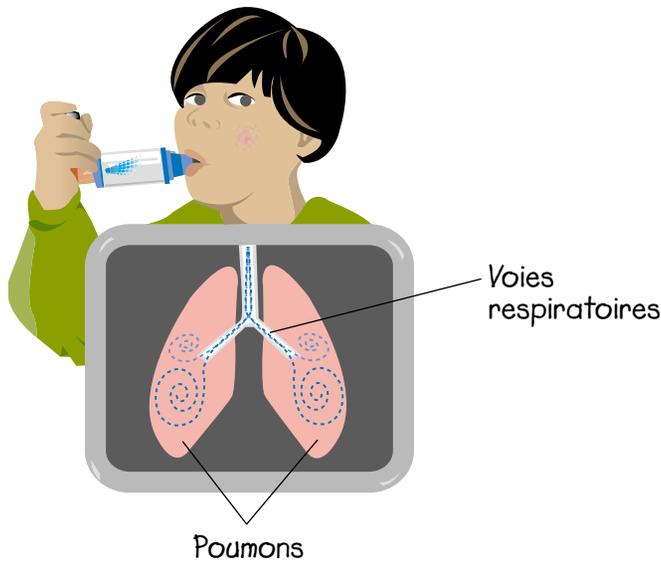
## Comment dois-je utiliser l'inhalateur ?



Attention... Il s'agit d'une affaire très importante. Ta pompe est ton arme secrète contre l'asthme. Pour que toute arme secrète fonctionne, tu dois savoir comment l'utiliser, n'est-ce pas ?

### Il est vrai que l'usage rend maître

Ta formation d'agent de l'asthme consiste à apprendre comment utiliser ton inhalateur. Ton inhalateur est l'outil qui te donne le médicament dont tu as besoin pour garder tes voies respiratoires en bonne santé. Le médicament est un aérosol que tu inspires profondément pour qu'il arrive à tes poumons. C'est là où il agit le mieux pour prévenir les symptômes d'asthme.

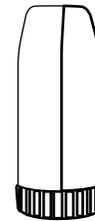


## Écoute !

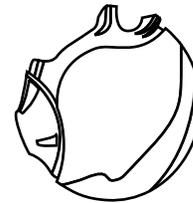
Le médicament pour l'asthme agit le mieux lorsqu'il est dans tes voies respiratoires.

[www.Asthma-Kids.ca](http://www.Asthma-Kids.ca)

Regarde les différents types d'inhalateurs illustrés ci-dessous et encerle et colorie celui ou ceux que tu utilises.



Turbuhaler®



DISKUS®



Aérosol doseur ou pompe



Spacer

### Dossier : J'utilise correctement mon inhalateur

Apporte ton inhalateur chez ton pharmacien, ton médecin ou ton éducateur en asthme et montre-lui comment tu l'utilises.



## Aérosol doseur et Spacer

### Aérosol doseur [a-é-ro-sol-do-zeur]

Un inhalateur (parfois appelé pompe) contenant un médicament que tu inspires pour améliorer ton asthme.

Si tu utilises un aérosol doseur, ton médecin te demandera d'utiliser un Spacer pour livrer plus de médicament à tes voies respiratoires. Tu peux obtenir un Spacer de ton pharmacien.

Afin d'utiliser ton aérosol doseur avec un Spacer :

- 1 Agite bien la pompe avant de l'utiliser.
- 2 Enlève le capuchon de la pompe, et du Spacer s'il en a un.
- 3 Introduis la pompe dans le Spacer.
- 4 Expire, loin du Spacer.
- 5 Place l'embout buccal dans la bouche. Appuie une fois sur la partie supérieure de la pompe.
- 6 Inspire lentement et profondément par la bouche.
- 7 Retiens ton souffle pendant environ dix secondes, et puis expire lentement.

Si tu dois prendre une autre bouffée, attends 30 secondes et répète toutes les étapes.

Garde la pompe à la température ambiante, et **non pas** au réfrigérateur.

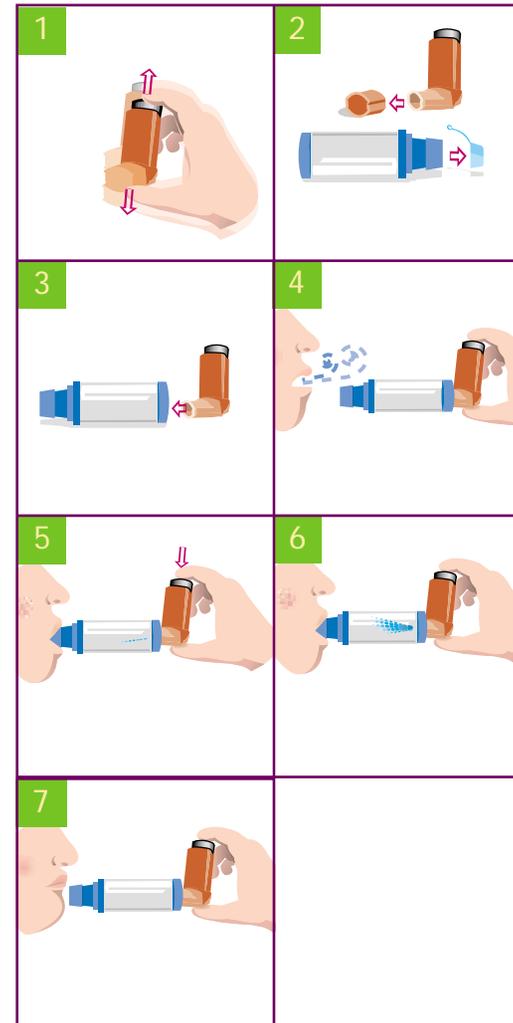
### Spacer [spey-cer]

Un tube que tu peux attacher à l'aérosol doseur (pompe) pour aider le médicament contre l'asthme à mieux atteindre tes voies respiratoires.

## Écoute !

Note toujours le nombre de bouffées que tu as pris de ton aérosol doseur.

[www.Asthma-Kids.ca](http://www.Asthma-Kids.ca)



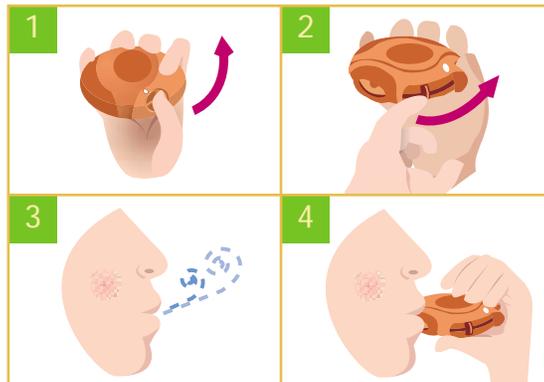
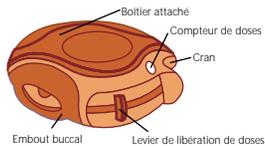


## Inhalateurs DISKUS® et TURBUHALER®

Pour utiliser ton inhalateur DISKUS® (dis-cus) :

- 1 Ouvre ton inhalateur DISKUS® : tiens le boîtier dans une main et place le pouce de l'autre main dans le cran prévu à cet effet. Dans cette position, déplace ton pouce vers l'arrière jusqu'à ce que tu entendes un clic.
- 2 Pousse le levier le plus loin possible vers l'arrière.
- 3 Expire, loin de l'inhalateur DISKUS®.
- 4 Place l'embout buccal délicatement dans la bouche et serre les lèvres.
- 5 Inspire profondément.
- 6 Retiens ton souffle pendant environ dix secondes, et puis expire lentement.

Vérifie toujours le chiffre indiqué dans le compteur de doses pour voir le nombre de doses restantes.



## DISKUS® [dis-cus]

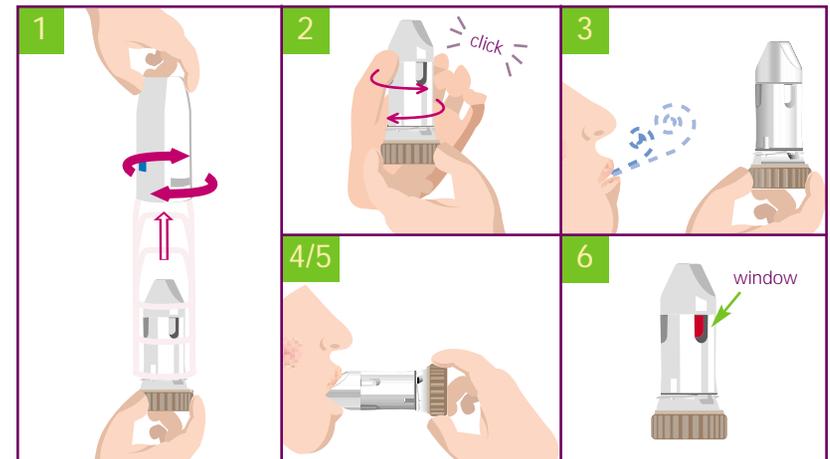
Un inhalateur contenant un médicament que tu inspires pour améliorer ton asthme.

## Turbuhaler® [tur-bu-hey-ler]

Un tube en plastique contenant une poudre que tu inspires pour améliorer ton asthme.

Pour utiliser ton inhalateur Turbuhaler® (tur-bu-hey-ler) :

- 1 Dévisse le capuchon et retire-le.
- 2 Tourne la partie inférieure de ton inhalateur Turbuhaler® jusqu'à ce que tu entendes un clic.
- 3 Expire. N'expire pas à travers l'embout buccal.
- 4 Place l'embout buccal entre les dents et serre les lèvres.
- 5 Inspire vigoureusement et profondément.
- 6 Vérifie toujours la fenêtre d'affichage située au-dessous de l'embout buccal. Si elle affiche une marque rouge, avise un adulte que ton médicament s'épuise.

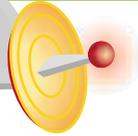


Apprends comment utiliser correctement ton inhalateur DISKUS® ou Turbuhaler®.



CAS 5

**C'est l'heure du jeu-questionnaire!**



Ok, c'est l'heure du jeu-questionnaire! Nerveux ? Ne le sois pas. Ce jeu-questionnaire est très simple car il porte sur toi, donc tu connais déjà les réponses !

**TEST DE 30 SECONDES POUR ENFANTS**  
Outil d'évaluation de l'asthme

Mon asthme ne me dérange pas, et toi ?

Nom du patient : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

**1.** J'utilise mon inhalateur bleu quatre fois par semaine ou plus. Oui  Non

**2.** Je tousse ou souffre d'une respiration sifflante ou de serremments à la poitrine après avoir fait du sport ou couru. (quatre jours par semaine ou plus)

**3.** Je me réveille pendant la nuit à cause de la toux, de la respiration sifflante ou d'un serrement de poitrine. (une fois par semaine ou plus)

**4.** Je limite mes activités physiques ou évite d'en faire à cause de mon asthme. (une fois par semaine ou plus)

**5.** Mon asthme m'oblige à m'absenter de l'école ou d'activités régulières. (une fois ou plus pendant le dernier mois)

Commentaires : \_\_\_\_\_

\*Based under license by GlaxoSmithKline Inc.

Que signifient les résultats du jeu-questionnaire?

- J'ai répondu « Non » partout, donc mon asthme est bien contrôlé.
- J'ai répondu « Oui » à certains endroits, donc mon asthme est mal contrôlé.

**Dossier :** Je contrôle mon asthme

Je peux faire ce qui suit pour contrôler mon asthme :

- Je montre à mon médecin, à mon pharmacien ou à mon éducateur en asthme comment j'utilise mon inhalateur.
- Je demande à mon médecin quels sont mes déclencheurs allergiques et j'essaie de les éviter.
- Je trouve des moyens pour me souvenir de prendre mon médicament de contrôle, comme une note sur le miroir de ma salle de bain.
- Je fais le jeu-questionnaire une fois par semaine et je montre les résultats à mes parents et à mon médecin.

**Sifflement [sif-le-men]**

Le fait d'avoir une respiration sifflante.



## Apprends à contrôler ton asthme !

Une fois que tu es atteint d'asthme, tu en souffriras pour toujours. Mais, au fur et à mesure que tu grandis, l'influence de l'asthme sur ton organisme peut changer. Il peut rester tel qu'il est, s'améliorer ou même s'aggraver.

Ton but est d'apprendre comment vivre avec l'asthme et le contrôler, pour qu'il ne contrôle pas. Cela veut dire que tu dois prendre ton médicament tel que prescrit par ton médecin et éviter tes déclencheurs d'asthme.

Les personnes qui peuvent t'aider à rester en bonne santé sont ton pharmacien, ton médecin, ton éducateur en l'asthme, ta famille et, bien sûr, la Société canadienne de l'asthme.



Va à

# Asthma-KIDS.ca

pour en apprendre davantage au sujet de l'asthme

### Questions à poser à mon médecin

#### Dossier :

Pose beaucoup de questions à ton médecin. Voici quelques exemples de questions pour t'aider :

Est-ce que j'ai des allergies ? Si tel est le cas, qu'est-ce que je peux faire pour en éviter les déclencheurs? \_\_\_\_\_

Pouvez-vous voir si j'utilise mon inhalateur comme il faut? \_\_\_\_\_

Qu'est-ce que je dois faire lorsque mon asthme s'aggrave vraiment? \_\_\_\_\_

Est-ce que je dois consulter un éducateur en asthme? \_\_\_\_\_

#### Fait

#### À faire :

Demander à mes parents de parler de mon asthme à mon enseignant et à mes entraîneurs. Remplir les fiches de renseignements aux pages 30 et 31 et les donner à mon enseignant.

M'assurer que mon inhalateur de soulagement est plein et facile à trouver si j'en ai besoin tout de suite.

Parler à mes amis de mon asthme.

Demander à mes parents de lire les pages 26 à 28 de ce livret.

Autres choses à faire : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Renseignements à l'intention de tes parents

Psssst !

### Hé ! Agent de l'asthme... Donne ces renseignements à tes parents ou à tes tuteurs

Si votre enfant utilise un inhalateur :

- Assurez-vous qu'il garde son inhalateur de soulagement (parfois appelé pompe) à portée de la main à tout moment, mais loin de la portée des autres enfants. Les enfants ne doivent jamais partager les inhalateurs ou les Spacer.
- Gardez l'inhalateur à la température ambiante. Ne les conservez pas au réfrigérateur ou dans la voiture. Si votre enfant marche à l'école pendant les journées froides, il doit réchauffer l'inhalateur entre ses mains avant de l'utiliser.
- Nettoyez les inhalateurs et les Spacer régulièrement, en suivant les directives du fabricant.
- Examinez les inhalateurs régulièrement pour vérifier la quantité de médicament qui reste et les dates de péremption.
- Demandez régulièrement à votre enfant de montrer à son éducateur en asthme, à son médecin ou à son pharmacien comment il utilise son inhalateur.

Si l'inhalateur est trop difficile à utiliser par votre enfant, discutez d'autres options avec le médecin, son éducateur en asthme ou le pharmacien.

#### Renseignements sur les corticostéroïdes inhalés

Les médecins prescrivent généralement les corticostéroïdes inhalés au lieu de ceux administrés par voie orale (comprimé ou liquide) parce que le médicament inhalé va directement aux poumons, là où il est nécessaire. Les corticostéroïdes inhalés risquent moins de causer des effets secondaires que les corticostéroïdes oraux.

Si votre enfant utilise un aérosol doseur, les médecins recommandent qu'il utilise un Spacer. Ce dernier ralentit la livraison du corticostéroïde inhalé, permettant au médicament de mieux atteindre les voies respiratoires. Il ne faut pas utiliser de Spacer avec les dispositifs à poudre sèche, tels que les inhalateurs DISKUS® et Turbuhaler®.

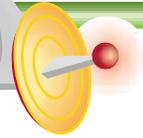
#### Qu'est-ce que les stéroïdes ?

Les stéroïdes sont des produits chimiques naturels ou fabriqués par l'homme qui poussent notre corps à agir d'une manière déterminée. Les stéroïdes dont certains athlètes utilisent abusivement s'appellent « stéroïdes anabolisants » et peuvent être dangereux. Les stéroïdes utilisés pour le traitement de l'asthme sont tout à fait différents : ils s'appellent corticostéroïdes et sont très utiles; ils sont parfaitement inoffensifs lorsqu'ils sont inhalés.

Va à **Asthma.ca** pour en apprendre davantage au sujet de l'asthme



## Renseignements à l'intention de tes parents



### Les corticostéroïdes utilisés pour le traitement de l'asthme causent-ils des effets secondaires dangereux?

Les corticostéroïdes utilisés pour le traitement de l'asthme sont considérés inoffensifs, parce qu'ils sont inspirés à l'aide d'un inhalateur pour aller directement aux poumons. Un corticostéroïde oral a plus d'effets secondaires car une grande quantité du médicament passe à travers la circulation sanguine dans d'autres parties du corps. Lorsque les corticostéroïdes inhalés sont utilisés correctement, les effets secondaires sont mineurs et incluent la toux, la voix rauque ou enrouée, l'angine (mal de gorge) et la candidose buccale (une infection aux levures). Ces effets secondaires peuvent être réduits par l'utilisation d'un Spacer et le rinçage de la bouche après l'inhalation des corticostéroïdes.

### Les corticostéroïdes inhalés sont-ils réservés aux personnes atteintes d'asthme grave?

Non. Les corticostéroïdes inhalés sont utilisés pour traiter l'asthme bénin, ainsi que les cas plus graves, afin de réduire l'inflammation des voies respiratoires et contrôler les symptômes.

### Les corticostéroïdes inhalés causeront-ils des problèmes de santé à long terme?

Comme dans le cas de tout médicament, les médecins et les patients doivent peser les risques et les bienfaits de l'usage du médicament. Les petites quantités de corticostéroïdes utilisées pour le traitement de l'asthme sont considérées inoffensives.

### Je n'aime pas le fait que mon enfant prenne des corticostéroïdes inhalés tous les jours.

Les corticostéroïdes inhalés sont généralement considérés comme le médicament le plus efficace en ce qui concerne le contrôle de l'asthme. Ils sont généralement sans danger lorsqu'ils sont utilisés tels que prescrits. Dans la plupart des cas, les bienfaits de l'utilisation des corticostéroïdes inhalés l'emportent sur les risques. Parlez à votre médecin de la quantité de médicament nécessaire pour contrôler l'asthme de votre enfant.

### Les corticostéroïdes inhalés conviennent-ils aux enfants?

Les recherches effectuées sur les effets à long terme des corticostéroïdes sur les enfants montrent qu'ils sont inoffensifs. La plupart des médecins les recommandent pour les enfants étant donné que les avantages en matière de contrôle de l'asthme à long terme l'emportent sur les risques découlant de leur utilisation.

## Écoute !

Inhaled corticosteroids are generally safe for children when used as directed.

[www.Asthma-Kids.ca](http://www.Asthma-Kids.ca)



Va à

# Asthma.ca

pour en apprendre davantage au sujet de l'asthme



### Fiche des médicaments d'asthme administrés

C'est une bonne idée de noter combien de fois tu utilises ton inhalateur de soulagement. Si tu as besoin d'utiliser ton inhalateur bleu quatre fois ou plus par semaine, cela veut dire que ton asthme est mal contrôlé. Si cela arrive, dis-le à un adulte. Tu auras besoin de modifier ton médicament de contrôle : celui que tu prends à la maison. Si tu ne prends pas de médicament de contrôle, parle-en à ton médecin.

Date \_\_\_\_\_ Heure \_\_\_\_\_

Inhalateur \_\_\_\_\_ Dose \_\_\_\_\_

Remarques \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_ Heure \_\_\_\_\_

Inhalateur \_\_\_\_\_ Dose \_\_\_\_\_

Remarques \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_ Heure \_\_\_\_\_

Inhalateur \_\_\_\_\_ Dose \_\_\_\_\_

Remarques \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Ma fiche de renseignements sur l'asthme

Cette fiche aidera ton enseignant à comprendre ton asthme. Demande à tes parents de t'aider à la remplir et de la passer en revue avec ton enseignant.

Mon nom \_\_\_\_\_

Mon anniversaire \_\_\_\_\_

Le nom de mon enseignant \_\_\_\_\_

#### 1. En cas d'urgence, appelez

Mes parents Nom \_\_\_\_\_

Téléphone (Dom.) \_\_\_\_\_ (Bur.) \_\_\_\_\_

Nom \_\_\_\_\_

Téléphone (Dom.) \_\_\_\_\_ (Bur.) \_\_\_\_\_

Mon médecin Nom \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

#### 2. Mes déclencheurs d'asthme sont

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Les chats              | <input type="checkbox"/> Les chiens                | <input type="checkbox"/> Autres animaux domestiques _____ |
| <input type="checkbox"/> Les fumées             | <input type="checkbox"/> Les acariens détriticoles | <input type="checkbox"/> Le rhume ou la grippe            |
| <input type="checkbox"/> Le pollen              | <input type="checkbox"/> La fumée                  | <input type="checkbox"/> Les aliments _____               |
| <input type="checkbox"/> La poussière de craies | <input type="checkbox"/> mouds                     | <input type="checkbox"/> Autres _____                     |

#### 3. Mes symptômes d'asthme sont \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Dossier :

Fiche de renseignements sur  
l'asthme pour mon enseignant  
et mon entraîneur

6. Le médicament de contrôle de l'asthme que je prends à la maison est \_\_\_\_\_

7. L'inhalateur de soulagement que j'utilise lorsque je souffre de symptômes d'asthme est \_\_\_\_\_

8. En cas de symptômes d'asthme très graves, mon enseignant devrait \_\_\_\_\_

9. Mes inhalateurs sont gardés à l'école

par moi (je les ai sur moi à tous moments)

par mon enseignant       au bureau

o quelque part d'autre (décrit où) : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ma signature

\_\_\_\_\_

Date

\_\_\_\_\_

Signature de ma mère ou de mon père

\_\_\_\_\_

Date



## L'asthme et les enfants : Livret sur les principes liés à l'asthme

Date \_\_\_\_\_ Heure \_\_\_\_\_

Inhalateur \_\_\_\_\_ Dose \_\_\_\_\_

Remarques \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_ Heure \_\_\_\_\_

Inhalateur \_\_\_\_\_ Dose \_\_\_\_\_

Remarques \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_ Heure \_\_\_\_\_

Inhalateur \_\_\_\_\_ Dose \_\_\_\_\_

Remarques \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Asthma.ca**<sup>™</sup>

Société canadienne de l'asthme

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

[www.Asthma.ca](http://www.Asthma.ca)

[www.Asthma-Kids.ca](http://www.Asthma-Kids.ca)



## 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](mailto:info@asthma.ca).