

Bien vivre avec l'asthme

Guide destiné aux
adultes d'âge avancé
qui ont de l'asthme



Asthma.ca[™]
Asthme Canada

La série de brochures d'information Respirer facilement (Breathe Easy®) a été conçue pour donner aux Canadiennes et Canadiens des renseignements exacts et d'actualité sur la prise en charge de l'asthme. Cette brochure a été préparée et relue par des spécialistes et des éducateurs certifiés dans le domaine de l'asthme. Discutez-en avec votre médecin, votre pharmacien, votre éducateur ou tout autre professionnel de la santé.

L'information contenue dans cette brochure ne se substitue pas aux conseils et traitements fournis par votre fournisseur de soins; son but est de fournir des renseignements fiables pour vous aider à bien contrôler votre asthme. Chaque personne étant unique, les diagnostics doivent être établis et les traitements supervisés par des professionnels de la santé.

Remerciements

Asthme Canada tient à remercier les nombreuses personnes et organismes qui ont contribué à cette brochure. Nous remercions en particulier tous les partenaires et les bénévoles qui ont permis la réalisation de ce projet, notamment les D^{res} Susan Waserman et Cheryl Sadowski, ainsi que Stacey McNeilly et Penny Grant. Asthme Canada est infiniment reconnaissant à la George C. Hunt Family Foundation pour son généreux soutien financier, une subvention pédagogique qui a servi à produire cette brochure.

Asthme Canada continuera de mettre à jour cette publication à l'avenir. Vos commentaires sont les bienvenus. Veuillez nous les faire parvenir à info@asthma.ca.

**Vous avez des questions?
Nous avons les réponses.**



Notre vision à Asthme Canada consiste à donner à chaque enfant et adulte asthmatique au Canada les moyens de mener une vie active et exempte de symptômes.

L'asthme affecte les gens dans le monde entier et à tous les âges. Au Canada, c'est la troisième maladie chronique la plus répandue et elle touche plus de 3,8 millions de personnes. Cependant, lorsque la maladie est bien contrôlée, les personnes atteintes peuvent mener une vie saine et active.

Cette brochure a été conçue pour que les adultes d'âge avancé puissent tout savoir sur l'asthme et poser les bonnes questions pour recevoir les meilleurs soins qui soient.





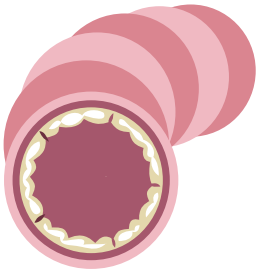
Contents

Qu'est-ce que l'asthme?.....	1
Qu'est-ce que l'asthme à début tardif?.....	3
Quels sont les signes et les symptômes de l'asthme?.....	4
L'asthme peut-il réapparaître chez l'adulte après avoir disparu pendant des années?.....	5
En quoi l'asthme diffère-t-il chez l'adulte d'âge avancé?.....	6
Comment l'asthme est-il diagnostiqué?	7
Qui sont les professionnels de la santé qui peuvent m'aider à soigner mon asthme?	9
Comment puis-je me préparer pour ma consultation médicale?	9
Qu'entend-on par asthme bien contrôlé?.....	11
Qu'est-ce qu'un plan d'action contre l'asthme?	13
Peut-on guérir de l'asthme?.....	13
Qu'est-ce qu'une crise d'asthme?.....	15
Quel est le rapport entre l'asthme et les allergies?	17
Quels sont les facteurs déclencheurs de l'asthme?	17

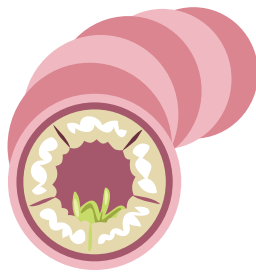
Comment éviter mes facteurs déclencheurs?	18
En quoi consiste le traitement de l'asthme?	20
Quels médicaments dois-je prendre pour contrôler mon asthme?	21
Qu'est-ce qu'un médicament de contrôle?	23
Qu'est-ce qu'un médicament de soulagement?	27
Est-ce que j'utilise mon inhalateur correctement?	29
Qu'est-ce qu'un dispositif d'espacement?.....	29
Existe-t-il d'autres médicaments qui peuvent m'aider à soigner mon asthme?	31
Comment gérer l'asthme quand on a d'autres problèmes de santé?	33
Comment bien vivre avec l'asthme?.....	35
Comment puis-je continuer mes activités en dépit de l'asthme?	36
Dois-je me faire vacciner?	37
Je me prépare à partir en vacances. Que dois-je savoir?	39
Je m'occupe d'une personne âgée asthmatique – comment puis-je l'aider?	40
Mon plan d'action contre l'asthme	42

Qu'est-ce que l'asthme?

L'asthme est une maladie chronique ou de longue durée des voies respiratoires, les tubes qui apportent de l'air à nos poumons. Il provoque une inflammation et un rétrécissement des bronches et des difficultés respiratoires. Les bronches sont entourées de muscles et contiennent des glandes muqueuses. Normalement, ces muscles sont détendus, mais lorsqu'une personne asthmatique est en présence d'un facteur déclencheur, ils s'enflamment et se contractent et les bronches se remplissent de mucus. La respiration devient difficile et il s'ensuit des symptômes ou une crise d'asthme (exacerbation).



Bronche normale



Bronche asthmatique




**Bronche lors d'une
crise d'asthme**

Au Canada, on estime à 7,6 % la proportion de personnes âgées de 65 ans et plus qui ont de l'asthme (environ 463 100 personnes). Ce pourcentage comprend les personnes qui contractent de l'asthme plus tard dans leur vie (asthme à début tardif), ainsi que celles qui ont de l'asthme depuis toujours. Cependant, le diagnostic officiel peut être retardé pour diverses raisons. Parfois, les adultes d'âge avancé ne mentionnent pas leurs problèmes respiratoires à leur médecin parce qu'elles croient que c'est simplement dû à l'âge ou qu'elles ne sont pas en forme; d'autres fois, elles ont d'autres affections qui nécessitent une plus grande attention et souvent les professionnels de la santé pensent que l'asthme est une maladie infantile.

L'asthme non traité présente des risques, par conséquent, il est important d'en signaler les symptômes. Quel que soit votre âge, vous devez dire à votre médecin si vous vous essouffez facilement, avez une respiration sifflante ou ressentez une oppression au niveau du thorax.

**L'asthme peut
survenir à tous les
âges, mais si on est
bien informé et le
contrôle bien, il est
possible de mener
une vie normale
et active.**



Qu'est-ce que l'asthme à début tardif?



Lorsqu'un médecin diagnostique de l'asthme chez une personne de plus de 20 ans, on parle d'asthme à début tardif. Si la plupart des gens commencent à avoir de l'asthme pendant l'enfance, la maladie peut aussi se déclarer à n'importe quel âge.

L'asthme à début tardif peut se manifester chez les personnes qui :

- ont attrapé certains virus ou maladies, p. ex., un rhume ou une grippe;
- sont allergiques, surtout aux chats;
- souffrent de reflux (ou RGO, reflux gastro-œsophagien), type de brûlure d'estomac chronique;
- sont obèses;
- sont exposées à des irritants environnementaux, p. ex., fumée de cigarette, moisissures, poussière ou parfum;
- ont eu de l'asthme pendant leur enfance;
- subissent des changements hormonaux, p. ex., à la ménopause;
- prennent des œstrogènes après la ménopause pendant au moins 10 ans ou plus.

Quels sont les signes et les symptômes de l'asthme?

Les symptômes de l'asthme peuvent varier d'une personne à l'autre, ainsi qu'au fil du temps. Ils sont faibles ou inexistants lorsque la maladie est bien contrôlée. Les symptômes les plus courants sont les suivants :

- Une **toux persistante** qui survient souvent pendant la nuit ou au petit matin, mais peut aussi se manifester à n'importe quel moment de la journée.
- Des **sifflements** qui émanent des bronches et signalent une respiration difficile.
- Un **essoufflement** qui donne l'impression qu'on ne peut pas respirer. On peut aussi avoir de la difficulté à manger, dormir ou parler.
- Une **sensation d'oppression** désagréable au niveau de la cage thoracique.
- Une **production accrue de mucus**, substance épaisse qui s'accumule dans les bronches.



Ces symptômes peuvent se manifester lentement pendant des heures ou des jours, ou sous forme de crises soudaines et récurrentes qui persistent un certain temps avant de disparaître. Non traité, l'asthme peut causer des changements structurels permanents dans les voies respiratoires appelés **remodelage des bronches**. C'est pourquoi il est important de bien contrôler l'asthme et de continuer à le traiter sur le long terme.

L'asthme peut-il réapparaître chez l'adulte après avoir disparu pendant des années?

L'asthme est souvent diagnostiqué pendant l'enfance. Toutefois, chez beaucoup de personnes, les symptômes disparaissent ou diminuent considérablement après la puberté. Les symptômes peuvent réapparaître après l'âge de 20 ans. Les chercheurs ont surveillé cette tendance et constaté que les symptômes tendent à réapparaître dans la trentaine et la quarantaine à divers degrés de gravité.

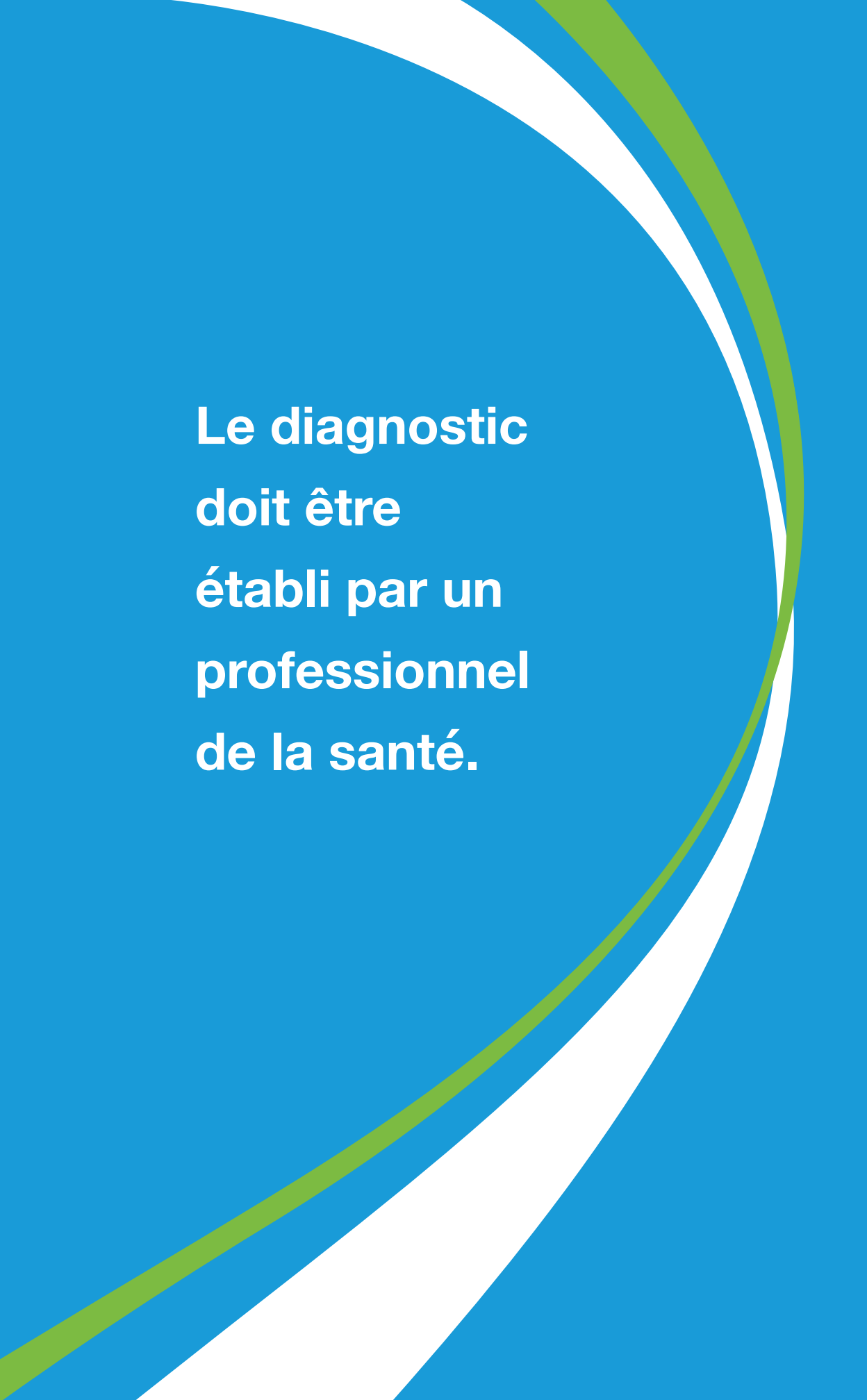
Que vos symptômes soient actifs ou non, vous devez continuer d'éviter les facteurs déclencheurs connus et vous assurer que vos ordonnances sont à jour et accessibles en cas de besoin.

En quoi l'asthme diffère-t-il chez l'adulte d'âge avancé?

Il arrive que l'asthme ne soit pas diagnostiqué chez l'adulte d'âge avancé en raison d'autres problèmes de santé dont les symptômes sont semblables à ceux de l'asthme. Chez ces personnes, les symptômes de l'asthme consistent plutôt en une toux accompagnée d'expectorations (fluide expectoré) provenant des poumons. Votre médecin peut penser que ces symptômes signalent d'autres maladies, comme une bronchite chronique ou une insuffisance cardiaque congestive. Les maladies cardiaques et l'emphysème, très fréquents chez les adultes d'âge avancé, notamment les fumeurs, peuvent avoir des symptômes semblables à ceux de l'asthme.

Il n'est pas rare que l'asthme se manifeste pour la première fois chez les adultes âgés de 60, 70 ou 80 ans. Lorsque l'asthme survient à un âge avancé, les symptômes sont les mêmes que pour les plus jeunes. Les causes les plus courantes d'une crise d'asthme sont les infections respiratoires ou virales, l'activité physique, les allergènes et la pollution atmosphérique. Cependant, un moyen de reconnaître l'asthme chez une personne plus jeune est sa difficulté à respirer pendant l'effort. Lorsqu'une personne plus âgée devient inactive, le risque de symptômes de l'asthme diminue. Si des symptômes de l'asthme se manifestent – respiration sifflante, essoufflement, oppression thoracique, toux chronique – pendant que vous vaquez à vos activités de tous les jours, telles que travaux ménagers, courses, jardinage ou marche, parlez-en à votre médecin dès que possible.

L'asthme présente un risque plus grand chez la personne d'âge avancé car il est plus susceptible de se traduire par une insuffisance respiratoire, même lorsque les symptômes sont légers. Contrairement aux personnes plus jeunes, les adultes d'âge avancé sont rarement en rémission. En fait, la maladie risque davantage de s'aggraver et de devenir chronique.



**Le diagnostic
doit être
établi par un
professionnel
de la santé.**

Comment l'asthme est-il diagnostiqué?

Les symptômes typiques et les antécédents familiaux peuvent étayer un diagnostic d'asthme; toutefois, les symptômes d'asthme peuvent imiter d'autres maladies ou affections, surtout chez les personnes d'âge avancé. Votre médecin doit exclure d'autres affections, comme la pneumonie, la fibrose kystique, les maladies cardiaques, les maladies auto-immunes et la maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) avant de pouvoir poser avec certitude un diagnostic d'asthme. La MPOC, qui comprend l'emphysème et la bronchite chronique, est très fréquente chez les personnes plus âgées, surtout les fumeurs ou anciens fumeurs.

La capacité pulmonaire diminue chez la plupart des adultes qui ont passé l'âge moyen. Cette évolution peut pousser certains professionnels de la santé à établir un éventuel diagnostic d'asthme et à attribuer les symptômes au fait que la fonction pulmonaire diminue avec l'âge. Un asthme non traité peut nuire à la fonction pulmonaire. Si vous avez des symptômes d'asthme, ne les ignorez pas. Il est important de parler à votre médecin de ce qui vous inquiète et de lui poser des questions si vous en avez.

Pour confirmer un diagnostic d'asthme, demandez à votre médecin de vous faire passer un test de la fonction pulmonaire (test respiratoire) appelé spirométrie.



Qui sont les professionnels de la santé qui peuvent m'aider à soigner mon asthme?

Les symptômes de l'asthme varient avec le temps et les circonstances. C'est pourquoi votre médecin de famille établira un plan de traitement personnalisé tenant compte de vos besoins particuliers, de votre mode de vie et de vos facteurs déclencheurs, et de la fréquence et de l'intensité de vos symptômes.

Ce plan peut comprendre le recours à d'autres professionnels de la santé, par exemple, un/e allergologue, un/e pneumologue et une éducatrice ou un éducateur certifié dans le domaine de l'asthme, qui peuvent vous aider à soigner et à gérer votre asthme. Si vous avez des questions au sujet des médicaments qui vous sont prescrits, vous pouvez demander des informations et des explications à la pharmacie.

Comment puis-je me préparer pour ma consultation médicale?

Pour recevoir des soins de qualité optimale, vous devez pouvoir communiquer avec votre fournisseur de soins. Le temps que cette personne pourra vous accorder étant limité, elle pourra mieux vous prendre en charge si vous vous présentez à son cabinet bien préparé.

Votre fournisseur de soins peut suggérer plusieurs options, qui risquent toutefois de ne pas fonctionner dans votre vie quotidienne. Elle ou il ne sait pas comment vous vivez ou ne connaît pas vos défis quotidiens. Alors, si vous lui parlez franchement et honnêtement, elle ou il pourra vous aider à déterminer les mesures à prendre.

Vous devriez discuter du contrôle de votre asthme chaque fois que vous voyez votre fournisseur de soins.

Planifiez votre rendez-vous chez le médecin :

- ✓ Posez toutes les questions que vous avez préparées à votre fournisseur de soins.
- ✓ Pensez à ce que vous allez dire. Prenez des notes pour ne rien oublier.
- ✓ Si vous êtes nerveux, faites-vous accompagner par une personne en qui vous avez confiance.
- ✓ Ayez vos médicaments avec vous. Il est important que votre fournisseur vérifie la façon dont vous utilisez vos inhalateurs et le risque d'éventuelles interactions.
- ✓ Faites une liste des médicaments que vous prenez, y compris du nombre de fois que vous avez utilisé votre inhalateur bleu (médicament de soulagement) ces dernières semaines et ces derniers mois.
- ✓ N'ayez pas peur de poser des questions.

Vous devriez mentionner les crises d'asthme ou les symptômes subis depuis votre dernière visite. Il est particulièrement important d'indiquer si vous :

- ✓ avez manqué votre travail (et vos activités bénévoles) ou vos sorties sociales ou loisirs (par exemple, visite à la famille ou aux amis) à cause de votre asthme;
- ✓ avez dû vous lever la nuit à cause de vos symptômes;
- ✓ avez dû utiliser votre inhalateur bleu (médicament de soulagement) quatre fois par semaine ou plus;
- ✓ n'avez pas pu pratiquer une activité physique ou des crises/symptômes sont survenus pendant l'effort;
- ✓ avez déjà eu des effets secondaires à cause des médicaments
- ✓ n'avez pas accès aux médicaments

Voici quelques questions que vous pourriez poser :

- ✓ Ai-je vraiment de l'asthme?
- ✓ Comment puis-je poursuivre mes activités?
- ✓ Comment puis-je savoir si mon asthme s'aggrave?
- ✓ Que faire si j'ai une crise?
- ✓ Y a-t-il un éducateur certifié dans le domaine de l'asthme dans ma ville qui peut m'aider?
- ✓ À quelle fréquence devrais-je subir un test respiratoire?
- ✓ Mon asthme est-il bien contrôlé?
- ✓ Si mon asthme n'est pas bien contrôlé, savez-vous pourquoi et que puis-je faire pour y remédier?

Qu'entend-on par asthme bien contrôlé?

Bon contrôle de l'asthme

Lorsque votre fournisseur de soins a confirmé que vous avez de l'asthme, il vous faudra apprendre à le maîtriser. Il est important de bien contrôler votre asthme pour éviter les crises. Cela signifie que vous :

- ne devez pas avoir de la difficulté à respirer la plupart du temps;
- ne devez pas utiliser votre médicament de soulagement plus de 4 fois dans une semaine;
- devez pouvoir faire du sport sans toux, respiration sifflante ou oppression thoracique;
- passez vos nuits sans toux, respiration sifflante ou oppression thoracique;
- ne devez pas manquer le travail (ni vos activités bénévoles) ou vos activités sociales ou récréatives à cause de votre asthme;
- avez résultats normaux ou presque normaux aux tests respiratoires.



**Bien contrôler
votre asthme
signifie pouvoir
vaquer à
vos activités
quotidiennes et
faire du sport.**

Mauvais contrôle de l'asthme

Si votre asthme est mal contrôlé, peut-être vous :

- ne prenez pas les médicaments contre l'asthme de la manière prescrite;
- n'utilisez pas le bon médicament;
- n'utilisez pas correctement votre inhalateur;
- êtes exposé à un facteur déclencheur ou avez une affection qui entraîne des problèmes respiratoires;
- avez reçu un diagnostic erroné.



**Parlez à votre fournisseur de soins
si votre asthme est mal contrôlé.**

Qu'est-ce qu'un plan d'action contre l'asthme?

Un plan d'action contre l'asthme est un document écrit que vous préparez de concert avec votre équipe de soins. Il contient des instructions sur la façon de traiter les symptômes, quelle qu'en soit la gravité. Des études ont démontré qu'un plan établi avec le fournisseur de soins facilite la gestion de l'asthme chez soi.




Vous trouverez à la fin de cette brochure un plan d'action contre l'asthme que vous pouvez personnaliser avec l'aide votre fournisseur de soins.

Peut-on guérir de l'asthme?

Pour l'instant, aucun remède ne guérit l'asthme. Malgré les avancées dans la connaissance de la maladie et l'existence de médicaments plus efficaces, l'asthme demeure une cause majeure de morbidité. Il y a encore beaucoup de recherches à faire pour bien comprendre comment prévenir, traiter et guérir la maladie. Même si la plupart des personnes qui ont de l'asthme n'en meurent pas, elles passent beaucoup de temps chaque jour à lutter contre les symptômes. Mais, si l'asthme est bien géré, il est possible de mener une vie saine et active.

**Il est important
de savoir que la
plupart des crises
d'asthme sévère
peuvent être évitées
si la maladie est
bien contrôlée.**



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

Une crise d'asthme survient lorsque les muscles qui entourent les bronches se contractent (bronchoconstriction) et se resserrent à un tel point que cela entrave la respiration. La crise peut survenir soudainement face à un facteur déclencheur ou se préparer lentement, pendant des heures, des jours, voire des semaines. Il est important de savoir reconnaître les symptômes de l'asthme et ce qu'il faut faire en cas de crise,

Voici les symptômes les plus courants de la maladie :

Symptômes légers à sévères (signes avant-coureurs d'une crise d'asthme)

- Perturbation du sommeil due aux symptômes de l'asthme
- Symptômes diurnes 4 fois par semaine ou plus
- Incapacité de pratiquer une activité physique normale
- Nécessité d'utiliser le médicament de soulagement plus de 4 fois par semaine
- Baisse du niveau d'activité
- Rhume ou grippe

Si l'un des symptômes susmentionnés se manifeste, faites-le savoir à votre fournisseur de soins. Il est possible qu'une crise d'asthme se prépare.

Mise en danger de la vie (vous devez appeler à l'aide pendant une crise d'asthme)

- Toux excessive, respiration sifflante et oppression thoracique
- Essoufflement au repos
- Difficulté à parler
- Lèvres ou ongles qui bleuissent
- Le médicament de soulagement n'agit pas
- Sueurs
- Anxiété et peur

Si l'un des symptômes susmentionnés se manifeste, appelez un médecin immédiatement.

En cas de crise d'asthme :

1. Asseyez-vous, ne vous allongez pas. Essayez de rester calme.
2. Prenez votre médicament de soulagement de la façon prescrite. Reportez-vous à votre plan d'action contre l'asthme.
3. Appelez le 911 si les symptômes persistent ou empirent. Composez ce numéro à n'importe quel moment ou si votre état ne s'améliore pas après avoir pris votre médicament.



1

Asseyez-vous
et restez calme



2

Prenez votre
médicament de
soulagement



3

Appelez le 911 si vos
symptômes persistent
ou s'aggravent



4

Voyez votre
médecin

Après une crise d'asthme

Une personne sur six qui reçoit un traitement à l'hôpital a de nouveau besoin d'un traitement d'urgence dans un délai de deux semaines. Les crises d'asthme ne sont pas normales et sont le signe d'un mauvais contrôle.

Prenez les mesures importantes suivantes pour éviter de futures crises :

- Demandez un rendez-vous d'urgence à votre fournisseur de soins (elle ou il vous examinera après la crise, vous prescrira les médicaments dont vous avez besoin et reverra votre plan d'action contre l'asthme).
- Continuez à prendre vos médicaments contre l'asthme qui vous ont été prescrits.
- Prenez le temps de vous rétablir après une crise. On est souvent épuisé physiquement et moralement après une crise et après avoir vu les fournisseurs de soins. Vous devez alors vous ménager.

Quel est le rapport entre l'asthme et les allergies?

L'asthme et les allergies sont reliés, mais ce n'est pas la même chose. Une allergie est une réaction d'hypersensibilité à une substance habituellement inoffensive. L'exposition à un allergène peut causer une irritation et faire enfler certaines parties de l'organisme, comme le nez, les yeux, les poumons et la peau. Les allergènes peuvent aggraver les symptômes de l'asthme en intensifiant l'inflammation des voies respiratoires, en les rendant plus sensibles et en les rétrécissant. Le meilleur moyen de savoir si vous avez des allergies est de passer des tests chez un allergologue. Discutez-en avec votre fournisseur de soins.

Les facteurs déclencheurs peuvent provoquer des crises d'asthme. Un facteur déclencheur est toute chose ou condition qui provoque une inflammation des voies respiratoires, ce qui provoque les symptômes d'asthme.

Vos facteurs déclencheurs personnels peuvent être très différents de ceux d'une autre personne asthmatique. Quoi qu'il en soit, il est important de les éviter afin de réduire au minimum l'inflammation ainsi que les symptômes.

Quels sont les facteurs déclencheurs de l'asthme?

- Animaux (squames)
- Coquerelles
- Moisissures
- Pollens
- Pollution atmosphérique (dedans ou dehors)
- Fumée (tabac, cannabis, feux de forêt)
- Infections virales (p. ex., rhume)
- Exercices ou épuisement physique
- Changements météorologiques (froid, smog, feux de forêt)
- Vapeurs chimiques et autres produits odorants tels que parfums, lotions après-rasage, déodorants
- Certains additifs alimentaires, p. ex., les sulfites
- Émotions intenses

Comment éviter mes facteurs déclencheurs?

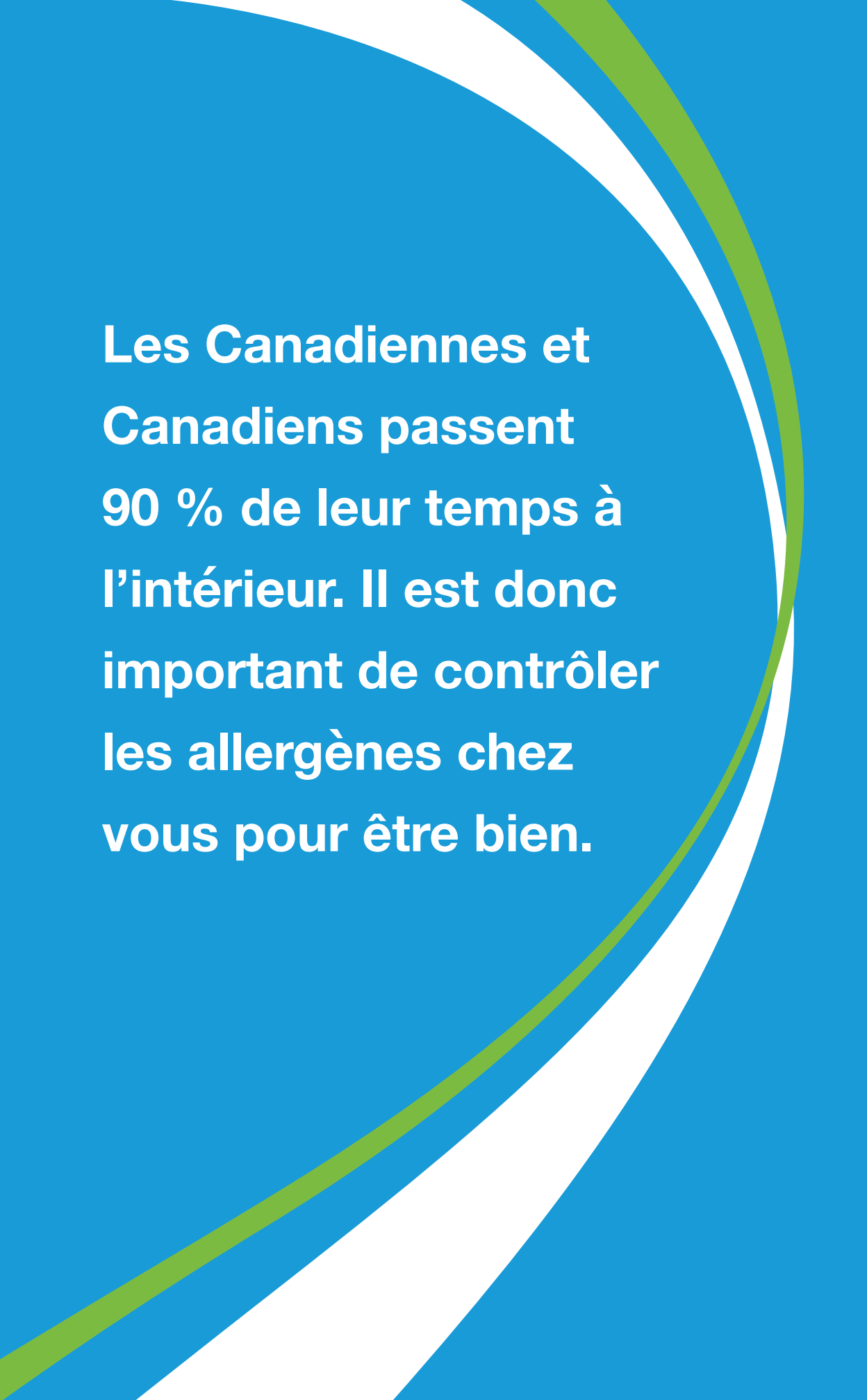
Découvrez vos facteurs déclencheurs :

- Passez un test d'allergie. Notez ce à quoi vous êtes allergique et apprenez à éviter ou réduire votre exposition aux allergènes.
- Tenez un journal de vos symptômes d'asthme. Montrez-le à votre fournisseur de soins afin de déterminer les facteurs déclencheurs de votre asthme.

Une fois que vous avez une idée claire des facteurs qui aggravent votre asthme, essayez de les contrôler. Certains facteurs déclencheurs sont difficiles à éviter (p. ex. pollen, pollution atmosphérique, orages), mais il est possible d'en éviter beaucoup. Vous pouvez commencer par votre logement, car vous y passez beaucoup de temps et pouvez en contrôler l'environnement. Si vous vivez en collectivité, il est important de vous concerter avec le superviseur, le propriétaire ou le personnel soignant.

Pour contrôler l'environnement chez vous :

- Faites de votre foyer un lieu sans fumée.
- Surveillez l'humidité dans votre maison à l'aide d'un hygromètre et maintenez-en le niveau à moins de 50 %. Un intérieur humide peut aggraver les symptômes de l'asthme.
- Enlevez les moquettes dans la mesure du possible. Sinon, nettoyez-les en profondeur et utilisez un aspirateur muni d'un filtre HEPA.
- Lavez le linge de lit à l'eau très chaude (55° C) une fois par semaine.
- Enveloppez votre oreiller, votre matelas et votre sommier dans des enveloppes imperméables aux acariens allergènes.
- Nettoyez les moisissures, surtout dans la salle de bains, avec du vinaigre ou une solution chlorée. Assurez-vous que la pièce est bien aérée.
- Utilisez des produits certifiés « asthma & allergy friendly™ » chez vous.



**Les Canadiennes et
Canadiens passent
90 % de leur temps à
l'intérieur. Il est donc
important de contrôler
les allergènes chez
vous pour être bien.**

En quoi consiste le traitement de l'asthme?

On peut traiter les symptômes de l'asthme à l'aide de divers médicaments sur ordonnance qui soulagent rapidement et contrôlent ces symptômes de façon durable. Il est aussi possible de réduire les symptômes en modifiant sa façon de vivre surtout si l'asthme est déclenché par des allergènes environnementaux ou le tabagisme. Il est fortement recommandé aux personnes plus âgées de se faire vacciner régulièrement contre la grippe et la pneumonie, surtout si elles sont asthmatiques.

Ne manquez pas de poser des questions à votre fournisseur de soins au sujet de tout aspect de votre traitement contre l'asthme que vous ne comprenez pas. Il est important de le tenir au courant de l'efficacité du traitement. Vous devez lui dire si vous oubliez de prendre vos médicaments, ou si vous avez de la difficulté à utiliser votre inhalateur ou un autre dispositif, ou à obtenir des médicaments.

Ayez votre plan d'action contre l'asthme avec vous lorsque vous voyagez et mettez-le à jour à chaque fois que vous voyez votre fournisseur de soins. Il est aussi recommandé d'avoir votre inhalateur sur vous lorsque vous vous rendez chez votre médecin afin qu'elle ou il vérifie votre technique d'inhalation et réponde à vos questions à ce sujet.



Quels médicaments dois-je prendre pour contrôler mon asthme?

Il est normal de se sentir submergé devant tous les nouveaux traitements contre l'asthme qui apparaissent sur le marché. Il faut garder à l'esprit que l'asthme est une maladie variable. Autrement dit, les symptômes varient d'une personne à l'autre et la maladie peut se manifester différemment à divers moments chez une même personne.

Afin de réduire au minimum d'éventuels effets indésirables, votre médecin vous prescrira la plus faible dose de médicament possible pour contrôler vos symptômes. Elle ou il devra peut-être faire quelques essais avant de trouver le bon dosage et le bon médicament. Il est aussi possible qu'au fil du temps, vous ayez besoin de doses plus fortes ou plus faibles.

Il est important de savoir comment prendre vos médicaments et la raison pour laquelle vous les prenez. Ces médicaments vous sont prescrits pour contrôler votre asthme et soulager vos symptômes. Il ne faut pas que vous arrêtiez de les prendre sans en discuter au préalable avec votre médecin.

Puisque l'asthme est une maladie qui se traduit par une inflammation chronique des voies respiratoires et le rétrécissement du calibre des bronches (bronchoconstriction), vous pourriez avoir besoin de deux médicaments différents pour traiter chacune de ces affections.

Deux sortes de médicaments

La plupart des gens prennent deux sortes de médicaments, car chaque médicament contre l'asthme ne traite qu'un aspect de la maladie :

- Les **médicaments de contrôle**, aussi appelés « médicaments de prévention » réduisent l'inflammation des voies respiratoires. Vous devez prendre votre médicament de contrôle tous les jours. Vous saurez que le médicament de contrôle agit parce que les symptômes disparaîtront au fil du temps. Cependant, il ne faut surtout pas arrêter de prendre le médicament lorsque votre asthme entièrement maîtrisé et que les symptômes ont entièrement disparu, car l'inflammation risque de réapparaître

- Les **médicaments de soulagement** soulagent les symptômes rapidement. Si vous tousez, avez de la difficulté à respirer ou êtes essoufflé ou ressentez une oppression au niveau du thorax, utilisez votre médicament de soulagement pour soulager ces symptômes. Ce médicament n'est qu'une solution temporaire aux problèmes respiratoires car il soulage la bronchoconstriction (rétrécissement des bronches), mais ne traite pas l'inflammation sous-jacente des voies respiratoires. Prenez note de la fréquence à laquelle vous utilisez votre médicament de soulagement, car si vous l'utilisez trop souvent cela signifie que vous ne maîtrisez pas la maladie. Parlez-en à votre médecin ou consultez votre plan d'action contre l'asthme si vous utilisez votre médicament de soulagement trop souvent. Action Plan if you start using your reliever medication more.

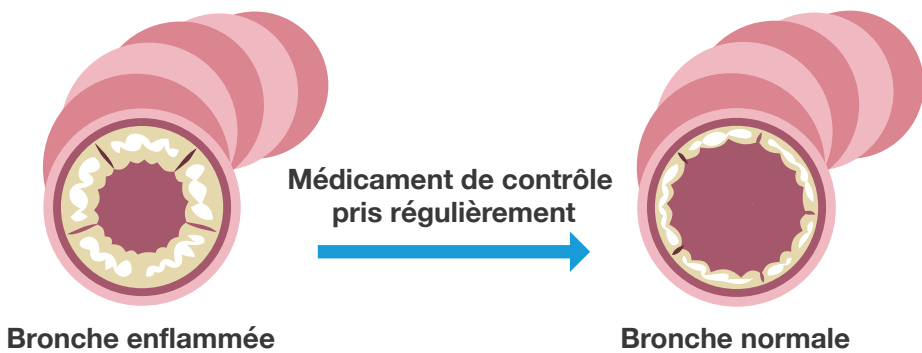
Les médicaments contre l'asthme sont délivrés par un inhalateur directement au niveau des voies respiratoires.

Il est important de bien utiliser votre inhalateur afin d'en maximiser l'efficacité. En cas de difficulté, vous pouvez contacter votre médecin, un éducateur certifié dans le domaine de l'asthme ou votre pharmacien.

Qu'est-ce qu'un médicament de contrôle?

Les médicaments de contrôle traitent l'inflammation sous-jacente des voies respiratoires chez une personne asthmatique. Lorsque l'inflammation est contrôlée, les symptômes diminuent et les crises peuvent être évitées.

Lorsque vous commencez à prendre un médicament de contrôle, il est possible que vous ne constatiez pas de différence au début. Il peut s'écouler plusieurs semaines avant que l'inflammation des voies respiratoires ne disparaisse. Même si vous ne vous sentez pas mieux tout de suite, n'arrêtez pas de prendre votre médicament, sauf indication contraire de votre médecin.



Qu'est-ce que les corticoïdes et on les utilise pour soigner l'asthme?

Les corticoïdes (que les professionnels de la santé appellent parfois stéroïdes) sont un type de médicament très efficace pour réduire les inflammations. Ils sont considérés comme le traitement de fond de premier choix en tant que « médicament de contrôle » et « médicament de prévention » pour les personnes asthmatiques. Les corticoïdes sont surtout pris sous forme de pompe (inhalateur). Le médicament est ainsi délivré directement au niveau des poumons, là où on en a besoin.

La plupart des personnes asthmatiques arrivent à bien contrôler la maladie grâce aux corticoïdes inhalés. Le fait de ne bien contrôler votre asthme à l'aide d'un inhalateur est un signal d'alarme et vous devriez consulter pour déterminer la gravité de la maladie et vérifier votre technique d'inhalation.

Il faut savoir que les médicaments de contrôle ne soulagent pas immédiatement la respiration sifflante, la toux ou l'oppression thoracique et qu'ils ne doivent pas être utilisés seuls en cas de crise d'asthme. Vous devez savoir faire la différence entre votre médicament de soulagement, qui apaise rapidement les symptômes en cas de crise, et votre médicament de contrôle, qui sert à traiter l'inflammation sous-jacente et à éviter toute apparition des symptômes.

Qui doit prendre des corticoïdes inhalés?

Toute personne qui a de l'asthme, même léger, a intérêt à utiliser régulièrement des corticoïdes inhalés. En plus de réduire l'inflammation et le mucus, à long terme, ce médicament est la meilleure défense contre les dommages aux poumons. Votre médecin vous prescrira probablement un corticoïde inhalé dans le cadre de votre traitement à long terme de l'asthme.

Mon asthme est léger. Dois-je quand même prendre des médicaments chaque jour?

Même léger, votre asthme peut régulièrement causer des symptômes, des exacerbations, nuire à votre qualité de vie et causer une inflammation à long terme des voies respiratoires qui peut entraîner des lésions pulmonaires irréversibles (remodelage des bronches). Par conséquent, les personnes atteintes d'asthme léger et persistant sont traitées à l'aide d'une faible dose quotidienne de médicament de contrôle. Si vous avez des symptômes réguliers, cela signifie que votre asthme n'est pas bien contrôlé et que vous risquez une crise d'asthme sévère; prenez alors rendez-vous avec votre fournisseur de soins.

Mon asthme est léger. Dois-je quand même prendre des médicaments chaque jour?


Même léger, votre asthme peut régulièrement causer des symptômes, des exacerbations, nuire à votre qualité de vie et causer une inflammation à long terme des voies respiratoires qui peut entraîner des lésions pulmonaires irréversibles (remodelage des bronches). Par conséquent, les personnes atteintes d'asthme léger et persistant sont traitées à l'aide d'une faible dose quotidienne de médicament de contrôle. Si vous avez des symptômes réguliers, cela signifie que votre asthme n'est pas bien contrôlé et que vous risquez une crise d'asthme sévère; prenez alors rendez-vous avec votre fournisseur de soins.

Je me sens mieux, puis-je arrêter de prendre mes médicaments?

Si votre asthme est sous contrôle, demandez à votre fournisseur de soins d'ajuster vos médicaments et d'en réduire peut-être la dose. Il ne faut pas arrêter le traitement, sauf si votre médecin vous en donne l'autorisation.



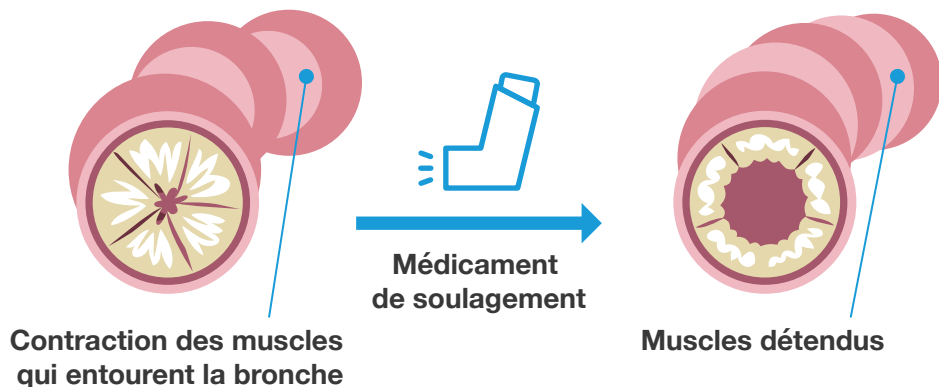
**Les corticoïdes inhalés
constituent le meilleur
traitement contre
l'asthme et doivent être
utilisés régulièrement.**



Qu'est-ce qu'un médicament de soulagement?

Les bronchodilatateurs à courte durée d'action sont appelés médicaments « de soulagement » ou « de secours ». Ils procurent un soulagement rapide, mais temporaire, des bronchospasmes en relâchant les muscles qui se contractent autour des bronches, mais n'en réduisent pas l'inflammation. La plupart des bronchodilatateurs dilatent les voies respiratoires et permettent de rétablir une respiration normale dans un délai de 10 à 15 minutes. Ils agissent pendant un délai d'environ quatre heures.

Les médicaments de soulagement sont sans danger, mais comme n'importe quel autre médicament, les bronchodilatateurs à courte durée d'action peuvent avoir des effets secondaires, tels que maux de tête, tremblement des mains, nervosité et battements rapides du cœur. Des cas d'hyperactivité ont aussi été signalés.



Toute personne qui a de l'asthme devrait avoir un médicament de soulagement sous la main et savoir quand et comment l'utiliser.

Comment dois-je utiliser mon médicament de secours?

Vous devez utiliser votre inhalateur de secours si vous avez des symptômes d'asthme. Gardez-le sur vous en tout temps et notez la fréquence à laquelle vous en avez besoin. Si vous l'utilisez quatre fois par semaine ou plus, cela signifie que votre asthme n'est pas bien contrôlé. Parlez-en à votre médecin. Elle ou il pourrait vous prescrire un ou des médicaments de contrôle ou modifier la dose ou le type de médicament que vous utilisez pour contrôler votre asthme.



Les inhalateurs de secours soulagent immédiatement les symptômes de l'asthme. Informez votre médecin si vous devez utiliser le vôtre quatre fois par semaine ou plus.

Est-ce que j'utilise mon inhalateur correctement?

Nombreuses sont les personnes qui n'utilisent pas bien leur inhalateur, de sorte que le médicament n'arrive pas aux bronches. Il est très important de montrer à votre médecin comment vous utilisez le vôtre pour qu'elle ou il puisse vérifier si le médicament est bien délivré au niveau des poumons, là où vous en avez besoin. Votre fournisseur de soins vous a peut-être remis de la documentation ou expliqué comment l'appareil s'utilise, mais vous devez lui demander de vérifier si vous le faites bien.

Qu'est-ce qu'un dispositif d'espacement?

Le dispositif d'espacement le plus élémentaire consiste en un tube relié à une pompe qui vous permet d'inhaler le médicament à partir du tube plutôt que directement à partir de la pompe. Il est ainsi plus facile de « cibler » le médicament et de le diriger au niveau des poumons, au lieu de vaporiser le produit dans la bouche. Les dispositifs d'espacement sont en vente en pharmacie.

Dois-je utiliser un dispositif d'espacement?

Asthme Canada recommande à toute personne, quel que soit son âge, qui utilise un inhalateur de se munir d'un dispositif d'espacement. Un/e pharmacien/ne, un/e thérapeute respiratoire, une éducatrice ou un éducateur certifié dans le domaine de l'asthme ou votre médecin peuvent évaluer la façon dont vous utilisez votre inhalateur et recommander le meilleur dispositif pour vous.

N'utilisez pas de dispositif d'espacement avec un inhalateur à poudre sèche, seulement avec un inhalateur doseur. Normalement, les inhalateurs munis d'un embout rectangulaire ou rond peuvent être munis d'un dispositif d'espacement – demandez à votre fournisseur de soins de vous montrer comment l'installer si vous ne savez pas le faire.

**Quel que soit le type
d'inhalateur que vous
utilisez, demandez
à votre fournisseur
de soins de vérifier
si vous l'utilisez
correctement.**

Existe-t-il d'autres médicaments qui peuvent m'aider à soigner mon asthme?

Antagonistes des récepteurs des leucotriènes (ARL)

Les ARL agissent en bloquant des substances chimiques appelées leucotriènes qui peuvent entraîner une inflammation des voies respiratoires. Bien que n'étant pas le traitement de premier choix, les ARL peuvent être utilisés comme traitement d'appoint aux corticoïdes inhalés, souvent avant d'en augmenter la dose. On peut aussi les utiliser lorsqu'un ne peut pas, ou ne veut pas, administrer un corticoïde inhalé. Les ARL ne contiennent pas de stéroïdes; ils se présentent sous forme de pilules (ou de comprimés à croquer) et ont peu d'effets secondaires (p, ex, légers maux de tête). Les ARL peuvent aussi être prescrits contre la rhinite allergique.

Bronchodilatateurs à longue durée d'action

Les bronchodilatateurs à longue durée d'action n'agissent pas directement sur l'inflammation, mais plutôt en relâchant les muscles qui entourent les bronches, facilitant le passage de l'air et soulageant ainsi la respiration. Les bronchodilatateurs bêta-2 agonistes à longue durée d'action (BALDA), les bronchodilatateurs anticholinergiques à longue durée d'action, les antagonistes des récepteurs muscariniques à longue durée d'action (ARMLDA) et la théophylline sont quatre types différents de bronchodilatateurs à longue durée d'action. Chacun agit

Il est possible que vous deviez utiliser un autre médicament de contrôle avec votre corticoïde inhalé pour maîtriser votre asthme.

de façon légèrement différente, mais tous produisent un effet similaire – ils relâchent (dilatent) les bronches pendant un délai de jusqu'à 24 heures. Tous doivent toujours être utilisés avec des corticoïdes inhalés. Ces derniers et les bronchodilatateurs sont administrés via deux inhalateurs distincts.

Les traitements de fond combinés de l'asthme

Le traitement de fond de nombreuses personnes asthmatiques consiste en un corticoïde et un bronchodilatateur (habituellement un BALDA) à prendre par voie inhalée. Certains médicaments associent ces deux types de substances dans un seul et même système d'inhalation afin de simplifier la prise du traitement de fond. Le bronchodilatateur dilate les bronches pour faciliter la respiration, tandis que les corticoïdes inhalés réduisent l'inflammation. Les effets secondaires du traitement combiné comprennent la voix rauque, l'irritation de la gorge et l'accélération des battements du cœur.

Produits biologiques

L'une des dernières avancées dans le traitement de l'asthme modéré à sévère consiste en un groupe de médicaments nommés produits biologiques. Chacun de ces traitements est conçu pour cibler et bloquer un élément particulier du système immunitaire provoquant les réactions allergiques et les symptômes d'asthme. Les médecins décident parfois de prescrire ces médicaments lorsque les médicaments de contrôle n'agissent pas contre l'asthme sévère. Les produits biologiques sont utilisés en complément et ne doivent pas remplacer les médicaments de contrôle et de soulagement prescrits, même si certaines personnes réduisent éventuellement les doses de corticoïde inhalé ou par voie orale. Le traitement biologique est administré sous forme d'injection dans le cabinet du médecin ou dans une clinique spécialisée, ou par voie intraveineuse (IV) dans un centre de perfusion, habituellement toutes les deux à six semaines, selon le médicament. Du fait de leurs effets secondaires, dont l'immunosuppression et le risque d'infections, ces médicaments ne sont pas utilisés comme traitement de première intention.


Comment gérer l'asthme quand on a d'autres problèmes de santé?

Les personnes plus âgées prennent souvent plusieurs médicaments pour divers problèmes de santé. Le cas échéant, vous devez connaître vos affections et savoir comment vos médicaments peuvent interagir. Certains médicaments contre l'asthme peuvent réagir avec les autres traitements et entraîner des effets indésirables. De plus, certains médicaments peuvent aussi aggraver les symptômes d'asthme. Lorsque vous commencez un nouveau traitement contre l'asthme ou une autre affection, informez votre médecin et votre pharmacien des médicaments que vous prenez déjà, y compris les médicaments en vente libre ou les suppléments vitaminiques (p. ex. à base de plantes). Discutez des éventuelles interactions médicamenteuses avec tout ce que vous prenez, sans oublier les vitamines ou suppléments alimentaires à base de plantes. En raison de la complexité de votre traitement médicamenteux, il est important qu'on vous explique clairement comment les médicaments et les dispositifs contre l'asthme doivent être utilisés.

Certaines affections courantes peuvent aussi aggraver l'asthme ou en compliquer la prise en charge, notamment le reflux gastro-œsophagien (reflux gastrique), la dépression, l'anxiété, l'obésité, les problèmes de mémoire, une mauvaise forme physique ou l'apnée obstructive du sommeil. Certaines personnes atteintes d'asthme ont aussi d'autres affections pulmonaires, comme la MPOC.



**Ne manquez pas
d'informer votre
fournisseur de soins
de tous vos problèmes
de santé et des
médicaments que vous
prenez (y compris ceux
en vente libre).**



Comment bien vivre avec l'asthme?

Le secret pour bien vivre avec l'asthme est d'entretenir de bonnes relations avec vos aidants et fournisseurs de soins. Voici comment vous pouvez y parvenir :

- ✓ **Préparez un plan d'action contre l'asthme avec votre fournisseur de soins.** Ce plan vous permet de savoir ce que vous devez faire lorsque des situations particulières surviennent. Chaque fois que vous voyez votre médecin, discutez du plan avec lui et apportez-y les modifications nécessaires.
- ✓ **Voyez votre médecin régulièrement.** Si vous avez de l'asthme, vous devriez consulter votre fournisseur de soins au moins une fois par an, même si vos symptômes sont contrôlés. Si vous tombez malade ou si votre état de santé évolue, il faudrait en discuter avec votre médecin afin de déterminer comment votre asthme pourrait en être affecté.
- ✓ **Renseignez-vous.** Tenez-vous au courant des dernières avancées en matière de soins et de traitement de l'asthme et des allergies. Posez des questions à votre médecin au sujet des nouveaux médicaments ou des résultats de recherche dont vous pourriez bénéficier. (Ne modifiez pas votre plan de traitement de l'asthme sans en discuter au préalable avec votre fournisseur de soins.)
- ✓ **Prenez vos médicaments.** Il est possible que vos médicaments contre l'asthme améliorent votre état et que vous soyez tenté de ne plus les prendre. Surtout pas! Prenez vos médicaments de la manière prescrite.

Si vous gérez bien votre asthme, vous pouvez en contrôler les symptômes. La plupart des gens qui ont de l'asthme plus tard dans leur vie peuvent vivre sans symptômes. Vous aussi!

Comment puis-je continuer mes activités en dépit de l'asthme?

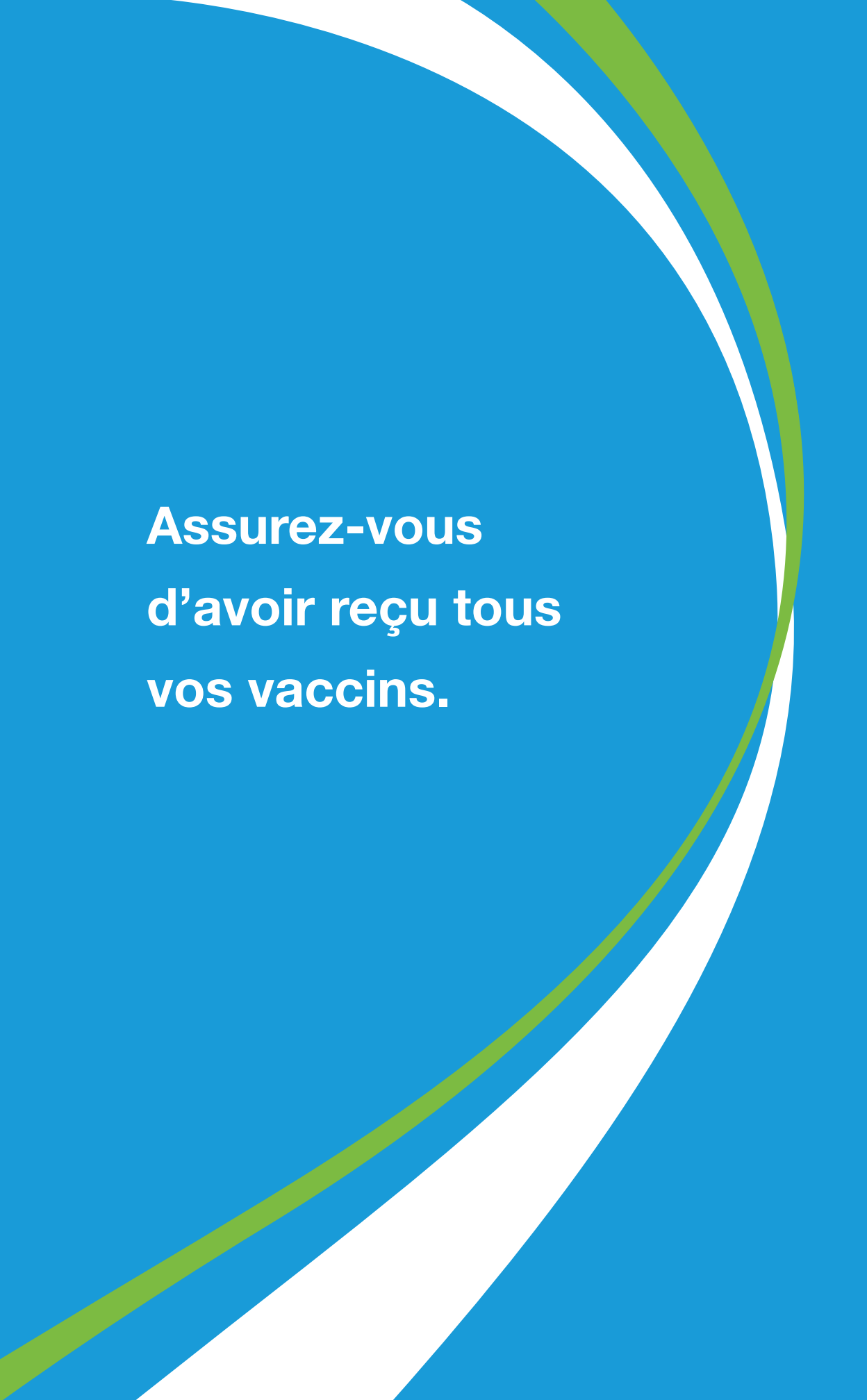
Avoir de l'asthme ne signifie pas ne pas avoir une vie active. Toutefois, si votre asthme vous limite dans vos activités physiques, cela signifie qu'il est mal contrôlé. Il est important de faire du sport ou de pratiquer une activité physique régulièrement pour votre santé cardiaque, pulmonaire et mentale. Les avantages sont physiques, sociaux, fonctionnels et psychologiques. Le but est de contrôler votre asthme de façon à reprendre vos activités.

Bienfaits d'une activité physique régulière :

- Amélioration de la fonction cardiaque et pulmonaire
- Renforcement des muscles et meilleure endurance
- Meilleur équilibre et risque réduit de chutes pouvant entraîner des blessures
- Souplesse accrue et meilleur maintien
- Meilleure capacité à se détendre et à s'endormir
- Amélioration de la santé mentale
- Socialisation accrue grâce aux activités

Une fois que vous aurez déterminé votre niveau d'activité ou d'exercice physique avec votre médecin, gardez ce qui suit à l'esprit :

- Prenez votre médicament de soulagement avant de faire du sport ou toute activité nécessitant un effort physique, si on vous l'a conseillé.
- Commencez votre programme d'exercices graduellement. Prenez votre temps avant de pratiquer une activité physique plus exigeante.
- Échauffez-vous avant et étirez-vous après.
- Si des symptômes apparaissent pendant l'effort, arrêtez et reposez-vous. Prenez votre médicament de soulagement.
- Si vous avez l'habitude de faire du sport dehors, faites vos exercices à l'intérieur quand il fait froid.
- Faites aussi vos exercices à l'intérieur lorsque le taux de pollution ou de pollen est élevé.
- Il est recommandé de participer à des activités physiques avec d'autres personnes, qui vous encourageront, avec qui vous socialiserez et qui vous aideront en cas de crise.



**Assurez-vous
d'avoir reçu tous
vos vaccins.**

Dois-je me faire vacciner?

L'influenza ou grippe saisonnière est une maladie très contagieuse causée par des virus qui affectent les voies respiratoires, dont le nez, la gorge et les poumons. Ces virus se transmettent via les gouttelettes qui sont dispersées dans l'air lorsqu'une personne infectée tousse, éternue ou parle. On les attrape quand on inhale ces gouttelettes ou touche un objet ou une surface contaminée.

Les personnes plus âgées et celles qui ont des maladies chroniques, dont l'asthme, sont les plus susceptibles d'attraper la grippe. De plus, le risque de contracter une pneumonie et que les symptômes et les crises d'asthme s'aggravent est plus grand chez les personnes âgées asthmatiques.

Santé Canada recommande la vaccination comme le meilleur moyen de prévention contre la grippe. Les personnes d'âge avancé sont celles chez qui la grippe a les conséquences les plus graves, 70 % des hospitalisations et 90 % des décès dus à la grippe surviennent chez les adultes âgés de 65 ans et plus. Le vaccin contre la grippe à haute dose est recommandé pour ce groupe de personnes. Pour en savoir plus sur la vaccination annuelle contre la grippe et pour savoir si un vaccin à quatre souches à haute dose est disponible dans votre province, contactez votre médecin, votre pharmacien ou les autorités locales de santé publique. On recommande aux personnes âgées de se faire vacciner contre la grippe au début de la saison (octobre ou novembre), pour se protéger contre la maladie tout au long de la saison grippale.

Les infections à pneumocoques sont causées par une bactérie et sont une cause majeure de morbidité dans le monde. Tout le monde peut contracter une infection à pneumocoques, mais les personnes âgées et les celles qui ont de l'asthme sont les plus vulnérables. La vaccination contre le pneumocoque est la prévention la plus efficace contre cette infection. Elle fait partie des programmes de vaccination systématique au Canada où plusieurs vaccins contre le pneumocoque sont disponibles et recommandés. Discutez avec votre fournisseur de soins du calendrier de vaccination de votre province ou territoire.

Je me prépare à partir en vacances. Que dois-je savoir?

Il y a beaucoup de choses dont il faut tenir compte quand on prépare un voyage. Il est conseillé, par exemple, de se renseigner sur la qualité de l'air, l'humidité, les plantes en fleurs, le pollen local, le smog, la pollution, le tabagisme et autres facteurs déclencheurs potentiels dans le pays où vous comptez voyager. Préparez-vous à faire face aux facteurs déclencheurs d'asthme qui peuvent être présents dans l'avion, comme les parfums, les animaux ou les aliments, en ayant votre médicament de contrôle et vos médicaments de secours sous la main. Informez la compagnie aérienne des allergies dont vous souffrez, susceptibles de provoquer une crise d'asthme. Vérifiez que vous avez une quantité suffisante de médicaments pour tout le vol et après en cas de retard. Gardez le médicament sur vous ou rangez-le dans vos bagages de cabine. Il est également très important de vous renseigner sur les hôpitaux ou autres centres médicaux locaux et d'en noter l'adresse et autres coordonnées. Ayez votre plan d'action contre l'asthme avec vous et prenez une assurance voyage et maladie adéquate au cas où vous auriez une crise d'asthme nécessitant des soins d'urgence. Si vous voyagez en hiver, n'oubliez pas de vous faire vacciner avant de partir.



Je m'occupe d'une personne âgée asthmatique – comment puis-je l'aider?

De nos jours, de plus en plus de gens vivent seuls, y compris les personnes d'un âge avancé. En outre, lorsque les gens vieillissent, les conjoints et les partenaires sont souvent mis à contribution en cas de problèmes de santé. Les enfants adultes aident aussi les parents vieillissants, ainsi que leurs frères et sœurs et d'autres membres de la famille. Veuillez lire cette brochure dans son intégralité afin de tout savoir sur l'asthme chez les personnes d'âge avancé. Voici comment vous pouvez en tant qu'aidant naturel vous occuper d'un proche qui a de l'asthme :

- Allez ensemble acheter les médicaments à la pharmacie et demandez au pharmacien de vérifier la technique d'inhalation.
- Discutez des dispositifs ou processus qui peuvent aider la personne à prendre ses médicaments si elle est incapable de le faire seule.
- Gardez une copie du plan d'action contre l'asthme.
- Sachez reconnaître les signes d'une crise d'asthme et ce qu'il faut faire en cas de crise.
- Surveillez la quantité de médicaments utilisés et quand il faut en racheter de nouveau.
- Soyez attentif et surveillez les symptômes au cas où ils s'aggravaient.
- Encouragez la personne à aller voir son médecin si les symptômes semblent empirer.
- Prenez rendez-vous régulièrement avec le médecin (au moins une fois par an).
- Accompagnez la personne chez son médecin, au besoin.
- Veillez à ce que la personne se fasse vacciner régulièrement (une fois par an) – faites-vous vacciner vous aussi.
- Essayez d'éliminer les facteurs déclencheurs au sein de l'environnement domestique.



Mon plan d'action contre l'asthme



Nom : _____

Courriel : _____

Date: _____

Nom et n° de téléphone du médecin : _____

Hôpital le plus proche : _____

Nom et n° de téléphone de la
personne à contacter en cas d'urgence : _____

Qu'est-ce qu'un plan d'action contre l'asthme?

Votre plan d'action contre l'asthme est votre guide personnalisé qui vous sert à gérer votre asthme quand il devient incontrôlable. Remplissez-le avec l'aide de votre médecin et ayez-le avec vous à chaque visite médicale régulière.

Votre plan d'action doit vous permettre de reconnaître les signes précurseurs d'une exacerbation et de réagir rapidement afin d'empêcher qu'elle ne se transforme en crise. Il vous aide à gérer votre asthme et à savoir quand vous devez augmenter ou réduire les doses de médicament et quand des soins d'urgence sont nécessaires.

Ce plan d'action n'est qu'un guide. En cas d'incertitude, consultez votre médecin.

Appelez la ligne d'assistance téléphonique sur l'asthme et les allergies GRATUITE pour parler à une éducatrice ou un éducateur certifié dans le domaine de l'asthme

1 866 787-4050

Asthme bien contrôlé

- Pas de symptômes la nuit
- Symptômes de jour moins de 4 fois par semaine
- Exercice physique sans symptômes
- Médicament de soulagement moins de 4 fois par semaine

Débit expiratoire
de pointe :

Autre :

Médicament

Dose

Nombre de
fois par jour

Médicament	Dose	Nombre de fois par jour

Aggravation de l'asthme

- Sommeil perturbé à cause de l'asthme
- Symptômes de jour 4 fois par semaine ou plus
- Incapacité de pratiquer une activité physique normale
- Médicament de soulagement plus de 4 fois par semaine
- Rhume ou grippe

Débit expiratoire
de pointe :

Autre :

Médicament

Dose

Nombre de
fois par jour

Médicament	Dose	Nombre de fois par jour

Quand il faut obtenir de l'aide

- Difficulté à parler à cause de l'asthme
- Essoufflement au repos
- Bleuissement des lèvres ou des ongles
- Le médicament de soulagement n'agit pas

Débit expiratoire
de pointe :

Autre :

Médicament

Dose

Nombre de
fois par jour

Médicament	Dose	Nombre de fois par jour

URGENCE – COMPOSER LE 911

Ligne d'assistance téléphonique sur l'asthme et les allergies



Faire face à l'asthme et aux allergies peut être difficile, mais vous n'avez pas à le faire seul.

Vous avez besoin d'aide? Notre équipe d'éducatrices et d'éducateurs certifiés dans le domaine de l'asthme (ECA) peut vous renseigner et vous conseiller en français et en anglais.

Composez le 1 866 787-4050 ou envoyez un courriel à info@asthma.ca pour contacter une ou un ECA.

Pour en savoir plus sur le travail d'Asthme Canada :

Ligne d'assistance téléphonique sur l'asthme et les allergies :
1 866 787-4050

Écrivez-nous :
info@asthma.ca

Visitez notre site Web :
www.asthma.ca



Trouvez-nous sur Facebook :
<https://facebook.com/AsthmaCanada>



Suivez-nous :
<https://twitter.com/AsthmaCanada>



Aimez-nous :
https://instagram.com/asthma_canada



Asthma.ca^{MD}
Asthme Canada

The logo for Asthma.ca, featuring a stylized white butterfly icon above the text 'Asthma.ca' in a bold, sans-serif font, with 'MD' as a superscript. Below it, the French name 'Asthme Canada' is written in a smaller, regular sans-serif font.