

L'asthme et la maladie à coronavirus (COVID-19) Q&R

25 mars 2020

Vous trouverez ci-dessous quelques questions courantes concernant l'asthme et la COVID-19, accompagnées des réponses de professionnelles et professionnels de la santé canadiens.

Q. J'ai de l'asthme. Dois-je rester chez moi? J'ai lu que d'autres pays le recommandaient.

R. Si vous avez de l'asthme, il est très important de vous conformer aux directives des autorités sanitaires municipales, provinciales ou territoriales et fédérales concernant la distance physique/sociale, les bonnes pratiques d'hygiène, comme le lavage des mains, et la nécessité de rester à la maison si vous êtes malade.

Si vous avez de l'asthme, il n'est pas nécessaire de rester indéfiniment à l'intérieur. **Vous pouvez toujours faire des promenades en maintenant une distance physique de deux mètres des autres personnes**, c'est ce qu'on appelle la distanciation sociale. L'une des choses les plus importantes que vous pouvez faire pour prévenir la propagation du virus c'est éviter tout contact physique avec les autres – dans la mesure du possible, faites vos achats en ligne et évitez les foules et les lieux bondés.

Si vous avez besoin de vous ravitailler, demandez à un ami ou à un proche de le faire pour vous et de vous apporter vos provisions en évitant tout contact physique. Vous pouvez aussi vous faire livrer des médicaments de la pharmacie. Si vous devez sortir, groupez vos déplacements pour passer le moins de temps possible dans des espaces publics. Maintenez toujours une distance entre vous et votre entourage et lavez-vous les mains très régulièrement. **Si votre région est touchée par une écloison, restez chez vous autant que possible.**

En restant chez vous, vous réduisez le risque d'attraper le virus par contact avec d'autres personnes. Si nous pratiquons tous la distanciation sociale, nous pouvons « aplatir la courbe » des infections et freiner la progression rapide des cas qui pourraient submerger notre système de santé.

Q. J'ai très peur d'attraper ce virus à cause de mon asthme. Mes craintes sont-elles justifiées?

R. Non. Les personnes asthmatiques ne risquent pas davantage que d'autres d'attraper la COVID-19, par contre, le virus peut avoir des conséquences plus graves chez ces personnes.

Q. Quelle est la différence entre la distanciation sociale et l'auto-isolement? Faut-il s'isoler si on a de l'asthme?

R. La distanciation sociale s'avère être l'un des moyens les plus efficaces de ralentir la propagation d'une maladie en cas d'éclosion. Cela signifie que vous devez modifier votre routine quotidienne pour réduire au minimum les contacts rapprochés avec d'autres personnes, à savoir :

- évitez les lieux bondés et les rassemblements non essentiels
- ne serrez pas les mains
- limitez les contacts avec les personnes à haut risque (personnes âgées ou en mauvaise santé)
- gardez une distance d'au moins deux mètres entre vous et les autres

L'éloignement social est recommandé pour tous les Canadiens et Canadiennes. Si vous avez de l'asthme, vous DEVEZ pratiquer l'éloignement social.

Les consignes du gouvernement canadien en matière d'auto-surveillance, d'auto-isolement et d'isolement varient selon que vous ayez ou non des symptômes de la COVID-19. **Si vous avez de l'asthme, il n'est pas nécessaire de vous isoler immédiatement, sauf si les autorités sanitaires le demandent.**

Vous devez pratiquer l'**auto-surveillance** si :

- vous n'avez pas de symptômes **et**
- vous avez peut-être été exposé à la COVID-19 au cours des 14 derniers jours **ou**
- vous êtes en contact rapproché avec des personnes âgées ou vulnérables, ou
- les autorités sanitaires vous l'ont demandé

L'auto-surveillance consiste à :

- surveiller pendant 14 jours tout symptôme de maladie respiratoire, tels que toux, fièvre ou difficulté à respirer
- éviter les foules et à vous tenir à distance des autres autant que possible

Si des symptômes se manifestent, isolez-vous immédiatement et contactez les autorités sanitaires dès que possible.

Vous devez pratiquer l'**auto-isolement** si :

- vous n'avez pas de symptômes et
- avez peut-être été exposé à la COVID-19 parce que :
- vous étiez à l'étranger au cours des 14 derniers jours ou
- vous avez été en contact avec une personne atteinte de la COVID-19
- les autorités sanitaires vous l'ont demandé

L'auto-isolement consiste à :

- rester chez soi
- surveiller ses symptômes, même légers, pendant 14 jours
- éviter tout contact avec les autres

En procédant ainsi, vous pourrez éviter de propager la maladie chez vous et autour de vous au cas où vous deviendriez symptomatique.

Si vous présentez des symptômes, même légers, restez chez vous, isolez-vous des autres et contactez les autorités sanitaires dès que possible.

Pour en savoir plus : [La COVID-19 à la maison – conseils aux soignants.](#)

Si des symptômes de type grippal (fièvre, toux, essoufflement) se manifestent soudainement, isolez-vous immédiatement et appelez votre médecin. Si vous avez des symptômes de la COVID-19, évitez tout contact avec les autres :

- Isolez-vous chez vous pendant 14 jours afin d'éviter de propager la maladie
- Si vous vivez avec d'autres personnes, tenez-vous à l'écart ou à une distance de deux mètres
- Contactez les autorités sanitaires, décrivez vos symptômes et suivez les consignes fournies

Vous trouvez d'autres renseignements sur la maladie à coronavirus sur ce site : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/prevention-risques.html>.

Q. Mon enfant a de l'asthme. Que puis-je faire pour le ou la protéger?

R. Si votre enfant est malade, il ou elle doit rester à la maison.

Assurez-vous d'avoir une réserve de 30 jours de médicaments contre l'asthme pour votre enfant à portée de la main. Assurez-vous que votre enfant prend ses médicaments **de contrôle et de soulagement**, et suit son [plan d'action contre l'asthme](#). Vérifiez sa technique d'inhalation et s'il ou elle prend ses médicaments correctement.

Selon de nouvelles recherches, il semblerait que les enfants semblent aient des symptômes légers ou soient porteurs de la COVID-19. **C'est pourquoi il est très important de limiter leurs contacts avec d'autres, notamment les personnes les plus vulnérables : personnes âgées ou qui ont des problèmes de santé sous-jacents.**

Veillez sur la sécurité de vos enfants en les gardant à la maison. Pensez à organiser des séances de jeu en ligne avec leurs camarades.

Donnez l'exemple en pratiquant une bonne hygiène et encouragez les enfants à se laver les mains très régulièrement. Apprenez-leur à éviter de se toucher la bouche ou le visage.

Nettoyez et désinfectez les surfaces et les objets fréquemment touchés, tels que jouets et appareils

électroniques. Les enfants ont tendance à porter les doigts et les objets à la bouche, il est donc essentiel de nettoyer régulièrement les surfaces fréquemment touchées et de prôner le lavage des mains.

Lavez régulièrement les objets fréquemment touchés, tels peluches, linge de lit et serviettes.

Évitez tout partage des objets du quotidien, comme la vaisselle, les verres et les couverts.

Il est aussi important de prendre le temps de vous enquérir du bien-être de vos enfants. Les enfants ne comprennent pas pourquoi leur routine change, ce qui les angoisse. Expliquez-leur ce qui se passe et l'importance de suivre les règles établies par le gouvernement canadien et de protéger les autres.

Q. Dois-je appeler mon médecin au sujet de mes symptômes?

R. Si vous avez une crise d'asthme :

- Prenez votre médicament de soulagement de la façon prescrite. Consultez votre [plan d'action contre l'asthme](#).
- Appelez le 911 si vos symptômes persistent ou empirent. Faites-le si votre état s'aggrave ou s'il ne s'améliore pas après que vous avez pris votre médicament.

Si de « nouveaux » symptômes se manifestent, tels que fièvre, toux et difficultés à respirer, isolez-vous immédiatement. Utilisez l'outil de vérification des symptômes du gouvernement du Canada : [Outil d'auto-évaluation des symptômes COVID-19](#) et suivez ses recommandations.

Si votre asthme s'aggrave et que vous n'avez pas de symptôme de la COVID-19, prenez rendez-vous immédiatement avec votre médecin. Si vous avez une crise d'asthme, suivez les étapes de votre plan d'action contre l'asthme et appelez le 911 si nécessaire.

Si vous avez des symptômes d'asthme, continuez à prendre vos médicaments et consultez votre plan d'action contre l'asthme afin de déterminer si votre état s'aggrave et si vous devez parler à votre médecin.

Si vos symptômes indiquent que votre asthme n'est pas contrôlé et que vous deviez consulter votre médecin, appelez avant de vous rendre à son cabinet.

Si vous avez un débitmètre de pointe, utilisez-le chaque jour et enregistrez votre vitesse maximale du souffle. En notant ces mesures, vous pourrez déterminer si votre asthme est bien contrôlé et si vos médicaments agissent. Consultez votre médecin, si votre vitesse maximale du souffle diminue au fil du temps.

Pour en savoir plus sur l'utilisation des [débitmètres de pointe](#) (en anglais).

Q. Quel sera l'impact de la COVID-19 sur mon asthme?

R. Si vous avez une maladie respiratoire chronique ou susceptible de compromettre votre fonction respiratoire, vos symptômes pourraient s'aggraver si vous attrapez le coronavirus (COVID-19).

Puisque certains de ces symptômes sont d'ordre respiratoire, il est important de bien les surveiller,

d'être attentif aux autres symptômes susmentionnés et d'appeler votre médecin le cas échéant.

Vous devez toujours bien contrôler votre asthme en prenant les médicaments de contrôle comme prescrit, en ayant votre médicament de soulagement toujours sur vous, en suivant votre plan d'action contre l'asthme et en sachant ce que vous et vos proches devez faire en cas de crise.

Q. J'ai parfois de la difficulté à respirer à cause de mon asthme. Comment savoir si j'ai la COVID-19 ou non?

R. N'oubliez pas que les symptômes de l'asthme peuvent s'aggraver pour diverses raisons, comme les allergies saisonnières ou une infection. Il est possible que votre asthme se manifeste en raison d'une exposition accrue aux déclencheurs intérieurs, simplement parce que vous restez plus souvent dedans.

Les symptômes respiratoires associés à la COVID-19 sont très semblables à ceux de l'asthme, comme l'essoufflement et la toux. Selon de nouvelles recherches, une « nouvelle » fièvre est le symptôme qui distingue l'asthme de la COVID-19. La fièvre est le symptôme le plus courant des cas confirmés de COVID-19.

Si vous avez soudainement de la fièvre en plus des symptômes respiratoires, isolez-vous et contactez votre médecin immédiatement.

Q. J'ai lu que certains médicaments accroissaient le risque de complications dues à la COVID-19. Dois-je cesser de prendre les miens?

R. Non, N'ARRÊTEZ PAS de prendre les médicaments qui vous ont été prescrits par votre médecin.

Il est dangereux d'arrêter ou de modifier vos médicaments sans en parler au préalable à votre médecin en raison des inquiétudes que suscite la COVID-19.

Dans l'immédiat, il est très important de bien contrôler votre asthme, il est donc essentiel d'observer le plan de traitement établi par votre médecin et de prendre les médicaments qui vous ont été prescrits. **Cela signifie TOUS les médicaments contre l'asthme, y compris les produits biologiques.**

Q. Dois-je augmenter mes doses par mesure de précaution?

R. Non, il n'est pas conseillé de modifier votre traitement de *quelque façon que ce soit*, car vous risquez de subir des effets indésirables. Continuez de prendre vos médicaments comme prescrit.

Q. Je crains de manquer de médicaments. Dois-je me constituer une provision?

R. L'Association des pharmaciens du Canada et Asthme Canada recommandent aux personnes asthmatiques d'avoir sous la main une provision de médicaments de 30 jours, au cas où ils tomberaient malades et ne pourraient aller à la pharmacie ou se faire prescrire d'autres médicaments.

L'[Association des pharmaciens du Canada](#) recommande une provision maximale de médicaments de 30 jours (sauf si c'est justifié cliniquement) pour que tous les Canadiens et Canadiennes aient accès aux médicaments dont ils ont besoin.

Voici un extrait du communiqué de l'Association à ce sujet : « Alors que la pandémie mondiale de COVID-19 continue d'évoluer, les pharmaciens sont de plus en plus conscients de la nécessité de bien gérer les stocks de médicaments pour faire face aux conséquences à long terme de la maladie dans le monde. Les Canadiennes et Canadiens dépendent de leurs médicaments et les pharmacies font le nécessaire pour que tous puissent y accéder quand ils en ont besoin. » *(Traduction libre)*

Lisez le communiqué dans son intégralité [ici](#).

Q. Je n'ai pas pu obtenir mes médicaments contre l'asthme à la pharmacie parce que j'en ai pris plus que prévu, ou à cause d'une pénurie due à la COVID-19. Que dois-je faire ?

R. Appelez votre médecin plusieurs jours avant que votre provision de médicaments ne s'épuise.

Commandez-les à la pharmacie au moins une semaine à l'avance pour avoir la certitude de les obtenir.

Si votre médicament n'est pas disponible, votre médecin ou la pharmacie pourra vous recommander un traitement de remplacement. Il existe d'autres médicaments inhalés et oraux qui peuvent être utilisés. Votre pharmacien ou votre médecin devrait pouvoir vous conseiller sur le traitement alternatif qui vous convient le mieux en cas de pénurie.

Si votre ordonnance porte normalement sur plus de 30 jours de médicaments, votre pharmacie pourrait vous en délivrer que pour 30 jours afin d'éviter une pénurie due au fait que les gens font des réserves.

Si vous avez des questions au sujet du manque de médicaments, parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien. Ne vous fiez pas à ce qui se dit sur Internet.

Q. Mes médicaments coûteront-ils plus cher pendant la pandémie de COVID-19?

R. Toute modification apportée au renouvellement des ordonnances de 30 jours entraînera une hausse du nombre d'ordonnances et des frais d'exécution d'ordonnance. Toutefois, les gouvernements provinciaux et territoriaux établissent actuellement des limites pour compenser ce coût. Parlez à votre pharmacien du coût et de la facturation, ou consultez le ministère de la Santé de votre province.

Q. Dois-je modifier la façon dont je gère mon asthme en ce moment?

R. Non, l'épidémie actuelle de maladie à coronavirus (COVID-19) ne nécessite aucune modification aux pratiques normales de contrôle de l'asthme. Il est conseillé aux personnes asthmatiques de prendre un médicament de contrôle chaque jour afin de ne pas avoir à recourir aux médicaments de secours trop souvent. Elles doivent avoir et suivre un plan d'action contre l'asthme et prendre leurs médicaments comme prescrit.

Vous pouvez utiliser ces ressources pour savoir si votre asthme est bien contrôlé :

- [Know Your Asthma Red Flags](#) (en anglais seulement)
- [Trop c'est trop](#)

Q. Dois-je désinfecter mon inhalateur ou mon nébuliseur?

R. : Évitez autant que possible d'utiliser votre nébuliseur, car il risque de faciliter la propagation de la COVID-19.

Si vous en utilisez un, discutez de votre traitement avec votre médecin. Il est préférable d'utiliser un inhalateur et un dispositif d'espacement si c'est possible et si vos médicaments prescrits le permettent. Il s'avère que les inhalateurs et les dispositifs d'espacement sont aussi efficaces que les nébuliseurs.

Nul besoin de désinfecter votre nébuliseur ou votre inhalateur, car vous êtes la seule personne à

l'utiliser.

Q. Puis-je me faire vacciner contre d'autres maladies, comme la pneumonie, pendant cette pandémie?

R. Oui. Selon certains experts, c'est le bon moment de se protéger contre d'autres infections respiratoires.

Q. J'ai une question au sujet de mon asthme. À qui puis-je la poser?

R. Si vous avez des questions, vous pouvez contacter la ligne sans frais d'assistance téléphonique sur l'asthme et les allergies d'Asthme Canada. Écrivez-nous à info@asthma.ca ou composez le **1 866 787-4050** pour contacter un éducateur certifié dans le domaine de l'asthme. Les temps d'attente sont actuellement supérieurs à la normale, mais on vous rappellera dès que possible.