

Maîtrise et gestion de l'asthme

Il existe différentes façons de classifier l'asthme. Le fait de collaborer avec votre prestataire de soins de santé pour comprendre la sévérité de votre asthme vous aidera à gérer adéquatement vos symptômes. Ce guide se concentre sur l'asthme de type léger ou modéré.

	Très léger	Léger	Modéré	Sévère
Traitement pour maîtriser les symptômes	Bien maîtrisé; besoin d'un médicament de secours à l'occasion seulement.	Bien maîtrisé au moyen d'un seul médicament de contrôle en faible dose. Besoin d'un médicament de secours deux fois par semaine ou moins.	Bien maîtrisé au moyen d'un double médicament de contrôle en dose faible ou modérée; besoin d'un médicament de secours à l'occasion, deux fois par semaine ou moins.	Maîtrisé au moyen d'un double médicament de contrôle en forte dose, ou de médicaments oraux; et besoin d'un médicament de secours deux fois par semaine ou moins. OU incapacité à maîtriser les symptômes.

Pratiquement tous les types d'asthme peuvent être bien maîtrisés! Lorsqu'ils le sont, vous pouvez faire plus, vous sentir mieux et avoir une vie saine et active.

QU'EST-CE QU'UNE CRISE D'ASTHME?

Une crise d'asthme se produit lorsque vos voies aériennes deviennent plus sensibles et que les muscles qui les entourent se contractent. Vos voies aériennes sont alors trop étroites pour que vous respiriez aisément. Vous pourriez tousser, avoir une respiration sifflante ou être essoufflé-e. Les jeunes enfants peuvent respirer rapidement ou présenter d'autres symptômes.

Si votre asthme n'est pas bien maîtrisé, une crise d'asthme peut sembler se produire soudainement lorsque vous êtes exposé-e à l'un de vos déclencheurs (voir ci-dessous). Elle peut aussi se développer lentement, à mesure que vos voies respiratoires deviennent plus sensibles.

Il est important d'apprendre à reconnaître les signes d'aggravation de l'asthme afin de savoir quoi faire si cela se produit ou si vous avez une crise d'asthme. C'est à ce moment que votre plan d'action contre l'asthme vous sera utile!

Comment savoir si mon asthme est bien maîtrisé?

Ce test simple vous l'indiquera :

	Oui	Non
Avez-vous des symptômes diurnes comme une toux, une respiration sifflante, un souffle court et/ou un serrement à la poitrine plus de deux jours par semaine?		
Ressentez-vous des symptômes pendant la nuit une fois par semaine ou plus?		
L'asthme limite-t-il vos activités physiques?		
Vous arrive-t-il d'avoir des poussées d'asthme?		
Vous absentez-vous du travail ou de l'école à cause de votre asthme?		
Avez-vous besoin de votre médicament de secours/inhalateur plus de deux fois par semaine?		

Si vous avez répondu OUI à l'une ou l'autre de ces questions, cela pourrait signifier que votre asthme n'est pas bien maîtrisé. Vous pouvez prendre rendez-vous avec votre prestataire de soins de santé ou un-e éducateur(-trice) respiratoire agréé-e (ÉRA) pour discuter de ce que vous pouvez faire. Si vous n'avez pas d'ÉRA, appelez la ligne d'aide de l'Association pulmonaire au 1-866-717-2673 ou au 1-888-344-5864.

Gérer l'asthme

Vous ne devriez pas avoir de symptômes si votre asthme est bien maîtrisé. La maîtrise de votre asthme est essentielle pour avoir une vie active.

La meilleure façon d'y arriver est de :

- Prendre votre médicament contre l'asthme comme prescrit;
- Suivre votre plan d'action contre l'asthme;
- Éviter les déclencheurs d'asthme, les allergènes et les virus; et
- Savoir quoi faire en cas de crise d'asthme.

Il est essentiel de prendre vos médicaments contre l'asthme comme prescrits pour éviter une aggravation de vos symptômes ou une crise d'asthme. Même si vous vous sentez bien, il est très important de continuer à prendre votre médicament de contrôle. L'asthme est une maladie chronique (à long terme) et vos médicaments vous aideront à en garder la maîtrise.

Demandez à votre prestataire de soins (ou à un-e membre de votre équipe soignante) de :

- Vous parler de vos médicaments contre l'asthme;
- Vous montrer comment utiliser votre inhalateur;
- Vous aider à remplir votre plan d'action contre l'asthme.

Un plan d'action contre l'asthme est un guide étape par étape. Il vous indique les symptômes à surveiller et comment adapter vos médicaments en fonction de vos symptômes. Si vous n'avez pas de plan d'action contre l'asthme, demandez à votre prestataire de soins de vous en fournir un. Vous pouvez également en télécharger un à www.poumon.ca.

Quels facteurs peuvent affecter la maîtrise de mon asthme?

Déclencheurs d'asthme

Les déclencheurs sont des éléments de votre environnement qui peuvent aggraver vos symptômes d'asthme ou provoquer une crise d'asthme. Si vous connaissez vos déclencheurs, vous pouvez prendre des mesures pour les éviter et aider à maîtriser votre asthme. Les déclencheurs peuvent être classés en plusieurs catégories :

- **Les allergènes** comme les poils d'animaux, les acariens, les moisissures et le pollen.
- **Les irritants** comme l'air froid, la fumée de tabac, la fumée de feu de camp ou de feu de forêt, les nuages de vapeur des produits de vapotage, la poussière, la pollution de l'air, les produits fortement parfumés et les produits de nettoyage.
- **Autres** - Les infections virales comme le rhume et la grippe; les hormones; le stress émotionnel; et l'exercice.

Les déclencheurs peuvent provoquer une enflure des voies respiratoires, une augmentation de la quantité de mucus (sécrétions) et un resserrement des muscles entourant vos voies aériennes. Cela peut aggraver vos symptômes d'asthme. Les déclencheurs de symptômes d'asthme sont différents chez chaque personne.

Les irritants peuvent gêner n'importe qui, mais les allergènes n'affectent que les personnes allergiques à ces éléments spécifiques. Les effets des allergènes et des infections peuvent durer plus longtemps et être plus sévères que les effets des irritants.

Les symptômes de l'asthme peuvent inclure l'essoufflement, des serremments à la poitrine, la respiration sifflante, la production de sécrétions et la toux.

Allergènes

Si vous êtes allergique à quelque chose, le système immunitaire (de défense) de votre organisme réagit par une inflammation (enflure) et un rétrécissement de vos voies aériennes. Cela peut déclencher votre asthme. Les acariens, les squames (pellicules) et sécrétions animales, le pollen et les moisissures sont des allergènes courants. Les additifs tels que les sulfites peuvent également déclencher des symptômes d'asthme.

Les aliments ne sont pas des déclencheurs courants de l'asthme.

Acariens

- Les acariens sont des insectes microscopiques qui se nourrissent de cellules mortes de la peau. Ils aiment les endroits chauds et humides comme les matelas, les oreillers et la literie. On les trouve également dans les tapis, les meubles rembourrés et les animaux en peluche.

Animaux

- Les animaux perdent régulièrement des poils, des plumes et des squames (pellicules). Les squames, l'urine et la salive d'animaux peuvent être des allergènes. Étant donné que tous les animaux à fourrure ont des squames et que tous les oiseaux ont des plumes, il n'existe pas d'animal non allergène à fourrure ou à plumes.

Pollen et moisissures

- Les pollens et les moisissures sont des allergènes courants qui peuvent déclencher l'asthme.
- Les moisissures peuvent se développer dans des endroits humides de la maison comme la salle de bain et le sous-sol, les humidificateurs et les climatiseurs, et autour des fenêtres. Les moisissures extérieures sont courantes au printemps, en été et surtout en automne, jusqu'après le premier gel.
- Le pollen d'arbre est fréquent au printemps; les pollens de graminées, au début de l'été; et l'herbe à poux, de la fin de l'été jusqu'au premier gel.

Coquerelles

- Les coquerelles se développent dans les endroits humides d'où les déchets alimentaires n'ont pas été éliminés, comme dans la cuisine.

Irritants

Il existe de nombreux irritants possibles dans les lieux de vie et de travail qui peuvent déclencher des symptômes d'asthme. Vous pourriez remarquer que vos symptômes d'asthme sont déclenchés par certains des irritants suivants :

Irritants intérieurs

La plupart des gens sont conscients des problèmes liés à la pollution de l'air extérieur, mais plusieurs ne réalisent pas que la pollution de l'air intérieur peut être tout aussi grave, voire pire.

Les polluants de l'air intérieur suivants peuvent déclencher des symptômes d'asthme :

- La fumée de tabac;
- Les produits de nettoyage à forte odeur;
- Les marqueurs non effaçables;
- La fumée de feux de bois (foyers, poêles à bois);
- Les produits parfumés.

Irritants extérieurs

Tout comme certaines choses présentes à l'intérieur peuvent déclencher les symptômes d'asthme, des choses à l'extérieur peuvent aussi les déclencher.

Les éléments suivants peuvent déclencher des symptômes d'asthme :

- La pollution de l'air (p. ex., par les véhicules, les industries, la production d'énergie);
- L'air froid et sec;
- Le temps chaud et humide; et
- La fumée provenant de feux de forêt, de feux de bois ou de feux de jardin.

Des prévisions et des renseignements sur la qualité de l'air sont accessibles sur meteo.gc.ca. Selon les prévisions et les informations disponibles, vous pourriez souhaiter modifier vos activités extérieures.

Autres déclencheurs

Infections virales

Les infections respiratoires virales provoquent des poussées d'asthme chez l'enfant et l'adulte. Certaines infections respiratoires virales (comme la grippe) causent également la pneumonie.

Hormones

Parlez à votre prestataire de soins de santé d'un plan pour votre asthme si vous remarquez que vos symptômes changent au cours du mois ou si vous êtes enceinte.

Stress émotionnel et exercice physique

Ces éléments ne devraient pas déclencher de symptômes si votre asthme est bien maîtrisé. Si vous avez des symptômes liés au stress ou à l'exercice, parlez-en à votre prestataire de soins de santé.



Que puis-je faire pour garder la maîtrise de mon asthme?

Éviter les déclencheurs d'asthme

Votre équipe soignante pourrait vous orienter vers un test d'allergie pour connaître vos déclencheurs allergiques. Les tests d'allergie permettent de détecter les allergies aux acariens, aux squames animales et au pollen. Il faut parfois du temps pour découvrir quels sont vos déclencheurs d'asthme, en particulier vos déclencheurs non allergiques. Tenir un journal d'asthme peut vous aider à préciser vos déclencheurs.

Le rhume, la grippe et les autres infections virales peuvent également aggraver les symptômes d'asthme. Pour éviter de contracter une infection virale, vous pouvez :

- Suivre les consignes de santé publique afin de réduire votre risque d'infection;
- Vous laver les mains régulièrement et correctement pendant au moins 20 secondes avec de l'eau et du savon;
- Éviter de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche;
- Éviter de rendre visite à des personnes que vous savez malades d'un rhume, d'une grippe ou d'une autre infection virale;
- Tenir vos vaccins à jour, notamment contre l'influenza (grippe), la pneumonie et la COVID-19;



Savoir ce qui déclenche votre asthme est une étape importante pour comprendre ce qui vous permettra de bien le maîtriser. Il est important d'éviter vos déclencheurs, dans la mesure du possible, pour votre santé pulmonaire générale.

Éviter les émanations de peinture (acheter des peintures à faible odeur). Faites de votre maison et de votre voiture des lieux non-fumeurs. Si vous fumez, demandez à votre équipe soignante de vous aider à arrêter de fumer. Vos médicaments contre l'asthme seront plus efficaces si vous cessez de fumer. Pour plus d'informations sur l'abandon du tabagisme, consultez poumon.ca/sante-pulmonaire/tabagisme-et-tabac.

Médicaments contre l'asthme

Il existe deux principaux types de médicaments contre l'asthme – les médicaments de contrôle et les médicaments de secours. Les médicaments de contrôle sont habituellement utilisés quotidiennement pour maîtriser et prévenir les symptômes d'asthme. Les médicaments de secours sont pris au besoin pour soulager rapidement les symptômes d'asthme.

De nombreux médicaments contre l'asthme sont offerts en dispositifs d'administration par inhalation, souvent appelés « inhalateurs » ou « pompes ». Il est important de savoir comment utiliser correctement votre inhalateur pour que le médicament fonctionne comme il se doit.

Si vous n'êtes pas certain-e de savoir comment utiliser correctement votre inhalateur ou si vous avez des questions sur le fonctionnement de votre médicament contre l'asthme, parlez-en à votre prestataire de soins de santé. Téléchargez notre guide sur les médicaments contre l'asthme pour en savoir plus sur vos médicaments. Vous pouvez également visionner des vidéos tutorielles utiles sur la technique d'utilisation de votre inhalateur : poumon.ca/sante-pulmonaire/demandez-de-laide/comment-utiliser-votre-inhalateur.



Existe-t-il un outil pour m'aider à effectuer un suivi de la maîtrise de mon asthme?

Un journal d'asthme est un outil que vous pouvez utiliser pour vous aider à surveiller dans le temps la maîtrise de votre asthme. Il vous permet de suivre vos symptômes, l'utilisation de vos médicaments, les lectures de votre débitmètre de pointe et vos déclencheurs d'asthme.

En notant ces éléments, vous et votre prestataire de soins de santé aurez une bonne idée de l'état de maîtrise de votre asthme et aurez de meilleures chances d'identifier vos déclencheurs.

Existe-t-il un outil qui indique les mesures à prendre lorsque mes symptômes d'asthme s'aggravent?

Un plan d'action contre l'asthme est un outil qui décrit quoi faire lorsque vos symptômes d'asthme s'aggravent. Il s'agit d'un ensemble d'instructions écrites, élaboré avec votre prestataire de soins de santé, indiquant comment ajuster vos médicaments, quand appeler votre prestataire de soins et dans quel cas demander un traitement et des soins d'urgence.

Un plan d'action contre l'asthme peut devoir évoluer, il est donc important de le revoir chaque fois que vous consultez votre prestataire de soins de santé.

Téléchargez votre plan d'action contre l'asthme à www.poumon.ca. Apportez-le toujours à vos rendez-vous!

Références:

- Yang CL, Hicks EA, Mitchell P, et coll. Mise à jour des lignes directrices 2021 de la Société canadienne de thoracologie : le diagnostic et la prise en charge de l'asthme chez les enfants d'âge préscolaire, les enfants et les adultes. Revue canadienne des soins respiratoires et critiques et de la médecine du sommeil. 2021. DOI :
- Yang CL, Hicks EA, Mitchell P, et coll. Canadian Thoracic Society Guideline – A focused update on the management of very mild and mild asthma. Revue canadienne des soins respiratoires et critiques et de la médecine du sommeil. 2021. DOI: 10.1080/24745332.2021.1877043
- Loughheed MD, Lemiere C, Dell SD, et coll. Continuum de prise en charge de l'asthme de la Société canadienne de thoracologie – Résumé du consensus de 2010 pour les enfants de six ans et plus et les adultes. Revue canadienne des soins respiratoires et critiques et de la médecine du sommeil. 2010;17(1):15-24.

SOINS DE L'ASTHME : TIRER LE MAXIMUM DE VOTRE RENDEZ-VOUS AVEC VOTRE PRESTATAIRE DE SOINS

RENSEIGNEMENTS CONCERNANT LE PRESTATAIRE DE SOINS DE SANTÉ

Nom: _____

Téléphone : _____

Courriel : _____

PROCHAIN RENDEZ-VOUS

Date: _____

Heure: _____

Ce guide est conçu pour vous aider à avoir des conversations plus ouvertes sur votre asthme avec votre prestataire de soins de santé. Il contient des suggestions sur ce que vous pouvez faire avant, pendant et après vos rendez-vous.

1. AVANT VOTRE RENDEZ-VOUS : RASSEMBLEZ LES DÉTAILS : QUELLE EST VOTRE EXPÉRIENCE?

Utilisez cette liste de vérification pour montrer à votre prestataire de soins de santé comment vous vous portez depuis votre dernier rendez-vous. Le fait de noter vos symptômes d'asthme – qu'il s'agisse de symptômes nouveaux ou que vous avez depuis un certain temps – peut donner à votre prestataire de soins de santé un portrait plus complet de la manière dont l'asthme affecte votre vie et de la meilleure façon de traiter et de gérer votre asthme.

Demandez-vous, depuis votre dernier rendez-vous :

- Avez-vous remarqué des changements dans vos symptômes d'asthme?
- Avez-vous eu des symptômes d'asthme pendant la journée plus de deux fois par semaine?
- Vos symptômes d'asthme vous ont-ils réveillé la nuit?
- Avez-vous eu des difficultés à prendre vos médicaments actuels contre l'asthme comme prescrit?
- Avez-vous eu des difficultés à prendre vos médicaments de contrôle tous les jours?
- Avez-vous utilisé un inhalateur de secours plus de deux fois par semaine?
- Votre asthme a-t-il limité ce que vous pouvez faire au travail, à l'école ou à la maison?
- Votre asthme a-t-il limité votre activité physique?
- AU COURS DE LA DERNIÈRE ANNÉE, avez-vous eu une visite d'urgence chez un-e prestataire de soins de santé en raison de l'asthme? Cela inclut une visite au service des urgences ou une hospitalisation.

Notez les difficultés que vous avez rencontrées dans la gestion de votre asthme, y compris les changements de symptômes de santé attribuables ou non à l'asthme (par exemple : allergies, changements au niveau de votre peau, reflux gastro-œsophagien, rhinite (inflammation du nez), etc.).

2. PENDANT VOTRE RENDEZ-VOUS : COMMUNIQUEZ ET POSEZ VOS QUESTIONS

Remplissez cette liste et partagez-la avec votre prestataire de soins de santé. L'ensemble de vos réponses peut brosser un portrait plus complet de l'impact de l'asthme sur votre vie. Soyez honnête dans vos réponses.

- Les moyens par lesquels j'ai essayé de gérer mon asthme dans le passé : _____

- Mes inquiétudes : _____

- Si mon asthme était mieux maîtrisé, je pourrais : _____

- Mes objectifs de traitement à long terme : _____

- Autres préoccupations : _____

Lors de votre rendez-vous, notez les réponses de votre prestataire de soins de santé aux questions que vous lui posez.

- Comment puis-je mieux maîtriser mon asthme? _____
- Pouvons-nous élaborer ensemble un plan d'action contre l'asthme? _____
- Quel est mon type d'asthme et comment peut-il m'affecter? _____
- Quel régime alimentaire et quel programme d'exercices me recommandez-vous? _____
- Comment puis-je éviter ou réduire l'exposition à mes déclencheurs d'asthme? Qu'en est-il des déclencheurs que je ne peux pas éviter facilement? _____

- Que puis-je faire lorsque mon asthme est particulièrement difficile à gérer _____

3. APRÈS VOTRE RENDEZ-VOUS : RESTEZ SUR LA BONNE VOIE

Après votre rendez-vous, continuez à surveiller vos symptômes. Prenez des notes sur les difficultés que vous rencontrez ou les changements que vous remarquez. Révissez et complétez ces notes avant chacun de vos rendez-vous et partagez l'information avec votre prestataire de soins de santé.

Pour plus d'informations et de ressources sur l'asthme, visitez www.poumon.ca