

RESPIRER FACILEMENT

DIAGNOSTIC

Souffrez-vous d'asthme? Obtenez des réponses



Asthma.ca^{MD}
Asthme Canada

La série de livrets d'information Respirer facilement a été conçue pour offrir aux Canadiens des renseignements exacts et à jour sur la prise en charge de l'asthme. Le présent livret a été rédigé et examiné par des experts du traitement de l'asthme et des éducateurs certifiés dans le domaine de l'asthme/la santé respiratoire. L'auteur, les examinateurs et les commanditaires vous encouragent à discuter de l'information ici contenue avec votre médecin, votre pharmacien, votre éducateur dans le domaine de l'asthme et vos autres professionnels de la santé.

L'information présentée dans ce livret ne saurait remplacer l'opinion ou le traitement d'un expert de la profession médicale; elle vise à fournir des renseignements fiables de nature à vous aider à prendre en charge votre maladie. Comme chaque individu est unique, un médecin doit diagnostiquer les maladies et superviser les traitements selon chaque problème de santé distinct.

Remerciements

Asthme Canada aimerait remercier pour leur soutien financier GlaxoSmithKline Canada, Hoffmann-La Roche Limited, Merck Canada inc., Novartis Pharma Canada inc. et Teva Canada Innovation, qui ont fourni des subventions à visée éducative destinées à la production de la série de livrets Respirer facilement.

Nous sommes fiers d'avoir l'appui du Regroupement canadien des médecins de famille en santé respiratoire.



FPAGC

FAMILY PHYSICIAN AIRWAYS GROUP OF CANADA
Regroupement canadien des médecins de famille en santé respiratoire

Asthme Canada continuera à mettre à jour ce livret par la suite. Vos commentaires sont les bienvenus. Veuillez nous les transmettre par courriel à l'adresse suivante : info@asthma.ca.

Questions? Nous avons des 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 est une affection pulmonaire qui peut entraîner des visites au service d'urgence, des hospitalisations et parfois même la mort. La science continue à faire de grands progrès dans la compréhension de l'asthme de sorte que, si les soins appropriés sont prodigués, le nombre de visites hospitalières peut être limité, et la plupart des personnes asthmatiques peuvent profiter d'une maîtrise optimale de l'asthme et mener une vie exempte de symptômes. Environ 300 Canadiens meurent chaque année des suites de l'asthme, mais lorsque l'asthme est bien maîtrisé, les décès sont rares et évitables.

Ce livret représente la 1^e étape de la série Respirer facilement. Il vous aidera à comprendre comment les médecins établissent le diagnostic, et vous permettra de poser les bonnes questions afin d'obtenir les meilleurs soins possible.

Ce livret est destiné aux adultes souffrant d'asthme et aux parents/aidants d'enfants asthmatiques désireux d'obtenir des réponses aux questions suivantes :

Qu'est-ce que l'asthme?	4
Pourquoi certaines personnes sont-elles asthmatiques?.....	6
Comment l'asthme est-il diagnostiqué?	10
Quels sont les tests diagnostiques pour l'asthme?	11
Qu'est-ce que l'asthme bien maîtrisé?	13
Mon asthme va-t-il s'aggraver?	15
Qui peut m'aider à prendre en charge mon asthme?	17
Comment me préparer à la visite chez mon professionnel de la santé?	18
Que dois-je dire à mes professionnels de la santé?	19

Nous avons conçu les Étapes de la série Respirer facilement (page suivante) pour vous aider à comprendre comment l'asthme peut être bien maîtrisé.

Étapes Respirer facilement

Nous avons conçu les Étapes de la série Respirer facilement pour vous aider à comprendre comment l'asthme peut être maîtrisé de façon optimale. Servez-vous de ces étapes pour orienter vos discussions avec votre médecin, votre pharmacien, votre éducateur dans le domaine de l'asthme, et vos autres professionnels de la santé.

Étape **1** Diagnostic

- Parlez à votre médecin de vos difficultés respiratoires.
- Votre médecin effectuera des tests permettant de confirmer si vous êtes atteint d'asthme.
- Informez-vous au sujet de l'asthme, de sa nature et des moyens de le maîtriser.
- Cette étape est décrite dans le présent livret intitulé *Diagnostic*.

Étape **2** Facteurs déclencheurs de l'asthme

- Découvrez ce qui a pour effet d'aggraver votre asthme en tenant un journal et en effectuant des tests d'allergie.
- Une fois que vous connaissez vos déclencheurs allergènes et non allergènes, apprenez à les éviter.
- Cette étape est décrite dans le livret intitulé *Facteurs déclencheurs*.
- Le livret intitulé *Allergies* contient plus d'information sur les allergies et leur traitement.

Étape **3** Médicaments

- Votre médecin pourra vous prescrire un médicament de contrôle de l'asthme.
- Renseignez-vous sur le mode d'action et le mode d'emploi de votre médicament.
- Renseignez-vous sur la manière dont un Plan d'action écrit contre l'asthme peut vous aider à prendre en charge votre asthme.
- Cette étape est décrite dans le livret intitulé *Médicaments*.

Étape 4 Information

- Informez-vous autant que possible. Posez toutes les questions nécessaires à vos professionnels de la santé.
- Lisez des documents d'information et rendez-vous au www.asthma.ca pour en apprendre davantage.
- Appelez Asthme Canada au 1 866 787-4050 pour parler à un éducateur certifié dans le domaine de l'asthme/ la santé respiratoire, ou envoyez un courriel à info@asthma.ca.

Étape 5 Plan d'action contre l'asthme

- Une fois que votre asthme est bien maîtrisé, parlez à vos professionnels de la santé de vos besoins en médicaments et de tout changement lié à votre environnement.
- Collaborez avec vos professionnels de la santé pour élaborer un Plan d'action écrit contre l'asthme afin de prendre en charge la maladie chez vous.
- Vous trouverez un exemple de Plan d'action à apporter chez votre fournisseur de soins de santé au www.asthma.ca.

Étape 6 Prise en charge continuelle

- Discutez de votre asthme avec votre fournisseur de soins de santé tous les 6 mois (ou tous les 12 mois si votre asthme est bien maîtrisé).
- Votre fournisseur de soins de santé décidera de la fréquence des tests de la fonction respiratoire en tenant compte de l'intensité de vos symptômes et de la mesure dans laquelle votre asthme est bien maîtrisé – ces facteurs peuvent varier dans le temps.
- Demandez à votre fournisseur de soins de santé si vous devez vous faire vacciner contre des infections comme la grippe et la pneumonie, qui peuvent affecter vos poumons et aggraver vos symptômes d'asthme.
- Informez les autres fournisseurs de soins de santé concernés que vous êtes atteint d'asthme.

Suivez les Étapes Respirer facilement pour atteindre une maîtrise optimale de l'asthme.

Qu'est-ce que l'asthme?

Les médecins définissent l'asthme comme « une maladie inflammatoire chronique des voies respiratoires ». Cela signifie que les conduits aériens des poumons sont enflés et contiennent du mucus. Le mot « chronique » signifie que cette enflure est presque toujours présente. L'inflammation peut entraîner l'enflure et la constriction des voies respiratoires, ce qui peut rendre la respiration difficile.





À mesure que les voies respiratoires continuent d'enfler, la muqueuse qui tapisse les voies respiratoires devient très sensible, et les petits muscles qui l'entourent commencent à se contracter et à se resserrer. C'est ce que les médecins appellent la « bronchoconstriction ». La bronchoconstriction peut se produire sans enflure, mais l'inflammation apparaît généralement en premier.

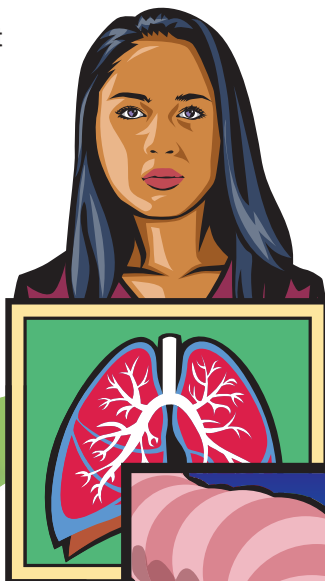
L'inflammation peut lentement s'accroître avec le temps, si lentement qu'il est possible de ne pas le remarquer. Si aucune mesure n'est prise pour arrêter l'enflure, elle provoquera un blocage ou une bronchoconstriction, et peut-être même des problèmes respiratoires potentiellement mortels. Heureusement, il existe des moyens d'éviter les facteurs déclencheurs de l'asthme, et des médicaments sans danger permettent de prévenir cette situation.

Vous pourrez présenter l'un ou l'ensemble des symptômes suivants : essoufflements, oppression thoracique, respiration sifflante, production d'expectorations et toux. En général, ces symptômes surviennent sous forme de crises soudaines et récurrentes, après lesquelles ils peuvent persister un certain temps avant de disparaître. S'il n'est pas traité, l'asthme peut causer des changements structuraux permanents des voies respiratoires appelés « remodelage respiratoire » ; c'est pourquoi il est important de maîtriser l'asthme et de continuer à le traiter à long terme.

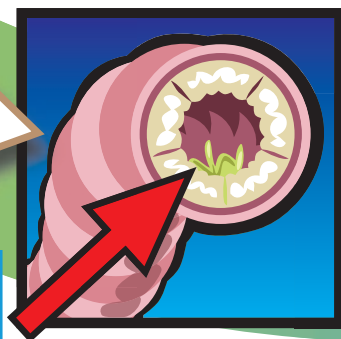
Pourquoi certaines personnes sont-elles asthmatiques?

À mesure que les voies respiratoires continuent d'enfler, la muqueuse qui tapisse les voies respiratoires devient très sensible, et les petits muscles qui l'entourent commencent à se contracter et à se resserrer.

1 Voies respiratoires normales = fonction normale



2 Un facteur déclenche une inflammation

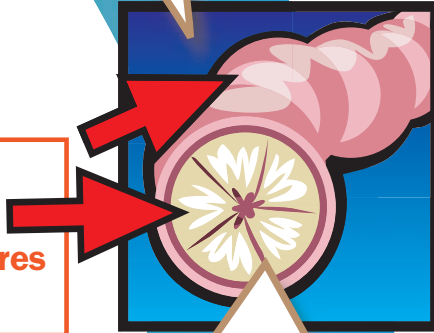


3 Inflammation des voies respiratoires et production de mucus



6 Visite au service d'urgence

5 Les muscles entourant les voies respiratoires se resserrent



COUGH!
COUGH!



4 Si l'inflammation n'est pas traitée

Qu'est-ce qui aggrave l'asthme?

L'asthme peut s'aggraver à la suite d'un contact avec une substance environnementale (appelée facteur déclencheur) qui fait enfler les voies respiratoires. Les facteurs déclencheurs peuvent inclure :

- Le contact avec des substances auxquelles vous êtes allergique ou sensible.
- Le contact avec certains produits chimiques à la maison ou au travail.
- Le RGO (reflux gastro-œsophagien) – aussi appelé « reflux d'acide ».
- La rhinite – inflammation du nez.



Signes et symptômes



Les signes et les symptômes courants d'un asthme mal maîtrisé sont les suivants :

- Toux
- Respiration sifflante
- Oppression thoracique
- Essoufflements
- Problèmes de sommeil dus à des difficultés respiratoires
- Incapacité d'effectuer des activités physiques

Vous pourriez présenter tous ces signes et symptômes, ou quelques-uns seulement. La respiration sifflante n'affecte pas tous les sujets asthmatiques, et beaucoup d'entre eux ne font que tousser. Ces signes et ces symptômes apparaissent et disparaissent, et sont généralement déclenchés par une substance environnementale, ou le fait de négliger de prendre ses médicaments sur ordonnance correctement. Chez certaines personnes, les symptômes peuvent apparaître sur une base saisonnière – par exemple au printemps, lorsqu'il y a beaucoup de pollen dans l'air. Visitez le site www.asthma.ca et lisez le livret de *Asthme Canada* intitulé *Facteurs déclencheurs* pour en apprendre davantage sur les facteurs qui aggravent l'asthme.

Comment l'asthme est-il diagnostiqué?



Seul votre médecin peut diagnostiquer l'asthme.

Le diagnostic de l'asthme peut s'appuyer sur les symptômes observés à l'examen physique et les antécédents médicaux et familiaux. Votre médecin peut être en mesure de confirmer votre diagnostic d'asthme en effectuant un test respiratoire simple appelé spirométrie (voir page 11). La spirométrie permet de mesurer la quantité d'air présente dans vos poumons et la vitesse à laquelle vous pouvez l'expulser complètement. Cependant, dans certains cas, l'obtention de résultats normaux à la spirométrie ne suffit pas à écarter l'asthme, et d'autres tests sont donc nécessaires.

Votre médecin devra peut-être écarter d'autres maladies pulmonaires dont les symptômes sont semblables.

Il est important de faire part à votre médecin de toutes vos préoccupations et de lui poser toutes les questions nécessaires. En effet, un élément que vous croyez sans importance peut être utile pour cerner le problème. Utilisez la liste de vérification figurant à la fin du présent livret pour vous aider à vous préparer à un entretien avec votre médecin.

Faites-lui part de vos questions et préoccupations.

Tests diagnostiques



Comment le test de spirométrie est-il effectué?

On vous demandera de faire ce qui suit :

1. D'inspirer profondément et d'expirer le plus fort et le plus rapidement possible jusqu'à ce que vous ne puissiez plus expirer.
2. D'effectuer le test plusieurs fois, de manière à enregistrer le meilleur résultat.
3. D'aspirer quelques bouffées d'un agent bronchodilatateur comme le salbutamol.
4. Après 15 minutes, de refaire le test pour voir si le médicament facilite votre respiration.

Si vos résultats sont bien meilleurs après l'inhalation du médicament, vous pourriez être asthmatique. Votre fournisseur de soins de santé vous expliquera les résultats.

Comme les nourrissons et les petits enfants de moins de cinq à six ans ne peuvent généralement pas passer le test de spirométrie, leur asthme est diagnostiqué à partir des signes et des symptômes (incluant les symptômes qui surviennent pendant le jeu), des antécédents familiaux, des antécédents d'allergies et de leur réponse aux médicaments antiasthmatiques.

Certaines personnes asthmatiques obtiennent un résultat normal au test de spirométrie. Si c'est le cas, on pourra vous demander de passer un autre test pour confirmer le diagnostic d'asthme, par exemple un test de provocation à la méthacholine, ou une épreuve d'effort.

Ces tests pourront être effectués à nouveau ultérieurement, selon l'avis de votre médecin.

Comment le test de provocation à la méthacholine est-il effectué?

Cette épreuve est appelée « test de provocation », car, si vous êtes asthmatique, une faible dose de méthacholine provoque un resserrement des voies respiratoires. Ce test est sans danger et d'usage fréquent. On vous demandera de faire ce qui suit :

- Passer un test de spirométrie (voir page 11).
- Inspirer une petite quantité de méthacholine par un masque.
- Refaire le test de spirométrie.

On vous demandera d'inspirer différentes doses de méthacholine en commençant par la plus faible, et en augmentant graduellement la dose jusqu'à ce qu'une réponse soit observée. Plus la dose de méthacholine vous rendant l'expiration difficile est faible, plus sensibles sont vos voies respiratoires, et plus il est probable que vous soyez asthmatique.

Si vous n'arrivez pas à bien expirer après l'épreuve à la méthacholine, votre fournisseur de soins de santé vous donnera un bronchodilatateur pour décontracter vos voies respiratoires.

Comment l'épreuve d'effort est-elle effectuée?

Si vous avez des problèmes respiratoires uniquement lorsque vous faites un effort, votre fournisseur de soins de santé pourra vous demander de passer une épreuve d'effort. On vous demandera de faire ce qui suit :

- Effectuer un test de spirométrie au repos.
- Courir/marcher sur un tapis roulant ou pédaler pendant 6-8 minutes.
- Refaire le test de spirométrie immédiatement après.

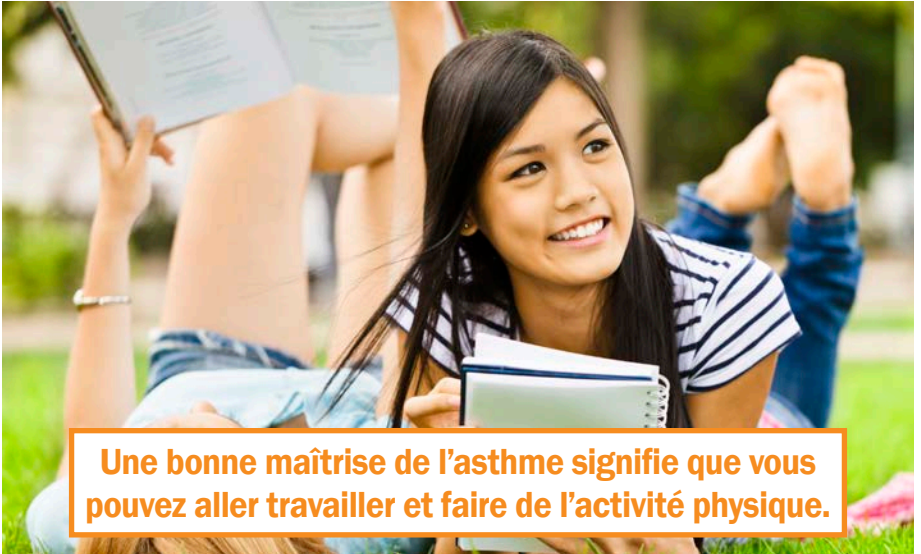
Si vous êtes atteint d'asthme induit par l'effort (AIE), le résultat de votre test de spirométrie sera inférieur après un effort. Il existe un traitement de l'AIE qui vous permettra de rester actif ou de faire du sport.

Qu'est-ce que l'asthme bien maîtrisé?

Bonne maîtrise de l'asthme.

Une fois que votre médecin aura confirmé que vous êtes asthmatique, vous apprendrez à maîtriser l'asthme. Une bonne maîtrise de l'asthme est importante pour prévenir les exacerbations graves. Cela signifie que vous :

- ne devriez pas éprouver de difficultés respiratoires la plupart du temps;
- ne devriez pas utiliser de médicament de soulagement quatre fois ou plus par semaine;
- devriez pouvoir faire de l'activité physique sans toux, ni respiration sifflante ni oppression thoracique;
- devriez pouvoir dormir toute la nuit sans toux, ni respiration sifflante ni oppression thoracique;
- ne devriez pas manquer le travail ou l'école à cause de l'asthme;
- devriez obtenir un résultat normal ou quasi normal aux épreuves respiratoires, ce qui comprend le débit de pointe et la variabilité du débit de pointe (mesurés par votre fournisseur de soins de santé).



Une bonne maîtrise de l'asthme signifie que vous pouvez aller travailler et faire de l'activité physique.



Les raisons d'une mauvaise maîtrise de l'asthme

Si votre asthme est mal maîtrisé, c'est peut-être parce que :

- vous ne prenez pas vos médicaments antiasthmiques de la manière prescrite. Voir le livret intitulé *Médicaments*.
- vous ne prenez pas l'antiasthmique qui vous convient. Voir le livret intitulé *Médicaments*.
- vous n'employez pas la bonne technique d'inhalation. Voir le livret intitulé *Médicaments*.
- vous êtes exposé à un déclencheur qui provoque des problèmes respiratoires. Voir le livret intitulé *Facteurs déclencheurs*.

Parlez à votre fournisseur de soins de santé si votre asthme n'est pas bien maîtrisé.

Réponses aux questions courantes

J'ai une toux persistante. S'agit-il d'asthme?

La toux peut être un symptôme de l'asthme, notamment chez les enfants. Cependant, la toux est aussi un symptôme associé à de nombreuses autres affections, comme la coqueluche et l'écoulement dans l'arrière-nez.

Mon asthme va-t-il s'aggraver?

Si l'asthme est mal maîtrisé, des accès répétés d'inflammation peuvent causer une cicatrisation et une constriction irréversible des voies respiratoires. Lorsque l'asthme n'est pas bien maîtrisé, les voies respiratoires se détériorent avec le temps de manière irréversible. Il est important d'obtenir un diagnostic précis et d'entamer un traitement adéquat de l'asthme dès que possible pour calmer l'inflammation et prévenir la cicatrisation. Il est bon de discuter régulièrement de votre asthme avec votre fournisseur de soins de santé.

Pourquoi mon asthme s'aggrave-t-il la nuit ou tôt le matin?

À ces heures de la journée, la concentration d'hormones naturelles de notre organisme est plus basse, ce qui favorise la survenue des symptômes de l'asthme. Les allergies aux acariens de la poussière, aux plumes ou au duvet, souvent présents dans les matelas, les couettes et les oreillers, peuvent aussi aggraver vos symptômes d'asthme pendant la nuit. Consultez le livret intitulé *Facteurs déclencheurs* pour en savoir plus sur les allergènes, et parlez à votre fournisseur de soins de santé des symptômes qui surviennent la nuit et tôt le matin.

Pourquoi les symptômes de l'asthme se manifestent-ils lorsque je ris ou que je pleure?

Si le fait de rire ou de pleurer provoque des symptômes, c'est probablement un signe que votre asthme n'est pas bien maîtrisé, et que le degré d'enflure ou d'irritation de vos voies respiratoires est supérieur à ce qu'il devrait être. Lorsque votre asthme est maîtrisé adéquatement, vous ne devriez pas présenter de symptômes lorsque vous riez ou que vous pleurez.

Dois-je éviter l'activité physique à cause de mon asthme?

Être asthmatique ne vous empêche pas de faire de l'activité physique. Si votre aptitude à l'activité physique est limitée à cause de l'asthme, c'est que votre asthme n'est peut-être pas maîtrisé adéquatement. Consultez votre fournisseur de soins de santé pour en savoir plus sur la maîtrise de l'asthme. Si vous présentez des symptômes d'asthme, consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer un nouveau programme d'exercice. Pour en savoir plus sur l'activité physique et l'asthme, veuillez consulter la brochure : *Breathe Easy: A Guide for Being Active and Healthy with Asthma* (en anglais), offerte sur le site www.asthma.ca.

Qu'est-ce que l'asthme induit par l'effort (AIE)?

De nombreuses personnes atteintes d'asthme ont du mal à respirer pendant l'activité physique, ou présentent des symptômes après l'effort. Cela n'est pas inévitable. Maîtriser votre asthme avant d'effectuer une activité physique vous permettra d'être au mieux de votre forme. Si votre asthme est maîtrisé, mais que vous présentez des symptômes 5 à 10 minutes après avoir commencé l'activité physique, vous souffrez peut-être d'AIE, qu'on appelle aussi bronchospasme induit par l'effort (BIE). Passez une épreuve d'effort pour le tirer au clair (voir page 12). L'asthme ne doit pas restreindre vos activités. Si c'est le cas, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.

Les allergies affectent-elles mon asthme?

Les crises et les symptômes de l'asthme peuvent être causés par divers déclencheurs allergènes ou non allergènes. Les allergies aux substances respirables dans l'air comme le pollen, les phanères d'animaux domestiques ou les moisissures peuvent causer l'inflammation des voies respiratoires et aggraver votre asthme. Veuillez consulter le livret intitulé *Facteurs déclencheurs* pour en savoir plus sur la manière dont les allergies peuvent déclencher des crises d'asthme, et consultez le livret intitulé *Allergies* pour des renseignements plus détaillés sur les divers types d'allergies et leur traitement.

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

Vos professionnels de la santé diagnostiqueront et prendront en charge votre asthme. Les principaux membres de votre équipe de soins liés à l'asthme sont votre médecin et votre pharmacien. Les autres membres de votre équipe de soins peuvent être votre éducateur dans le domaine de l'asthme et votre inhalothérapeute. Parlez franchement avec vos professionnels de la santé au sujet de la maîtrise de votre asthme et confiez-leur tous vos problèmes et préoccupations. Votre médecin pourra vous orienter vers un allergologue pour déterminer si vous avez une allergie et en découvrir les facteurs déclencheurs (allergènes).

Dois-je consulter un spécialiste des poumons ou un allergologue?

Votre fournisseur de soins de santé est susceptible de vous orienter vers un spécialiste si :

- vous avez encore des problèmes liés à l'asthme bien que vous preniez vos médicaments de la manière prescrite.
- votre asthme peut être causé par votre environnement professionnel ou domestique (asthme professionnel) – les tests cutanés peuvent aider à identifier les déclencheurs allergènes possibles.
- vous avez été hospitalisé à cause de votre asthme.
- vos médicaments antiasthmatiques vous causent des effets secondaires.

Où puis-je trouver plus d'information sur l'asthme?

- Lisez tous les *Livrets Respirer facilement*.
- Posez des questions à vos professionnels de la santé.
- Appelez Asthme Canada au 1 866 787-4050 pour parler à un éducateur certifié dans le domaine de l'asthme/la santé respiratoire, ou envoyez un courriel à info@asthma.ca.
- Rendez-vous au www.asthma.ca pour plus d'information.

Comment me préparer à la visite chez mon fournisseur de soins de santé?

Être en mesure de bien communiquer avec vos professionnels de la santé vous aidera à recevoir les meilleurs soins possible. Les professionnels de la santé voient de nombreux patients tous les jours et n'ont qu'un temps limité à consacrer à chacun d'eux. Ils peuvent donc mieux s'occuper de ceux qui sont préparés.

Vos professionnels de la santé pourront vous demander de faire plusieurs choses, mais celles-ci ne conviendront pas forcément à votre vie quotidienne. Rappelez-vous que vos professionnels de la santé ne sauront pas quelles difficultés vous rencontrez dans la vie de tous les jours si vous ne le leur dites pas. Soyez direct et honnête lorsque vous parlez à vos professionnels de la santé afin qu'ils puissent déterminer quelles mesures vous devriez prendre. Pour plus d'information permettant de comprendre le système de soins de santé canadien, veuillez consulter la brochure intitulée *Breathe Easy: Self-Advocacy Guide for Canadians with Asthma* (en anglais) au www.asthma.ca.

Vous devriez discuter de la maîtrise de votre asthme avec vos professionnels de la santé à chaque visite.

Préparez-vous avant le rendez-vous chez votre fournisseur de soins de santé

1. Parlez à vos professionnels de la santé. Prévoyez le temps nécessaire de poser toutes vos questions afin de ne pas vous sentir pressé. Planifiez un entretien de 15 minutes avec votre médecin afin d'être sûr d'avoir assez de temps pour évoquer vos préoccupations.
2. Préparez ce que vous allez dire. Il n'est pas facile de se souvenir de tout, alors écrivez-le.
3. Si vous êtes mal à l'aise, amenez quelqu'un en qui vous avez confiance pour plus d'assurance.
4. N'ayez pas peur de poser des questions.

Que dois-je dire à mes professionnels de la santé?

Vous devriez mentionner toutes les crises ou tous les symptômes d'asthme que vous avez présentés depuis votre dernière visite. Vous devriez en particulier rapporter les faits suivants :

- Vous avez manqué l'école ou le travail à cause de votre asthme.
- Vous vous réveillez la nuit avec des symptômes d'asthme.
- Vous avez eu besoin d'utiliser votre inhalateur bleu (médicament de soulagement) quatre fois ou plus pendant la semaine.
- Vous n'avez pas pu faire de l'activité physique ou vous avez présenté des crises/symptômes pendant ou après l'activité physique (ou à la récréation dans le cas des enfants).
- Vous avez présenté des effets secondaires au médicament.
- Vous ne pouvez pas vous procurer de médicaments.

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

Un *Plan d'action contre l'asthme* est un document écrit que vous aurez rédigé avec votre équipe de soins. Il consiste en des conseils concrets sur la marche à suivre selon le niveau des symptômes. Des études ont montré que le fait de disposer d'un plan écrit rédigé avec son fournisseur de soins de santé aidait à prendre en charge l'asthme à domicile.

Puis-je me procurer un Plan d'action?

Oui! Pour plus d'information sur les Plans d'action, et notamment un exemple de plan que vous pourrez adapter à vos besoins personnels avec l'aide de votre équipe de soins, veuillez consulter le livret intitulé *Médicaments*.

Posez beaucoup de questions.

Voici quelques questions que vous pouvez poser à votre professionnel de la santé.

- Êtes-vous sûr que je souffre d'asthme?
- Qu'est-ce qui aggrave mon asthme?
- Puis-je continuer à pratiquer un sport?
- Comment savoir si mon asthme s'aggrave?
- Que dois-je faire en cas de crise d'asthme?
- Y a-t-il un éducateur dans le domaine de l'asthme que je peux consulter dans ma communauté?
- Mon asthme est-il bien maîtrisé?
- Si mon asthme n'est pas bien maîtrisé, quelle en est la raison à votre avis, et que puis-je faire pour y remédier?

Que dois-je dire à mes professionnels de la santé? Liste de vérification

Remplissez cette liste de vérification et montrez-la à vos professionnels de la santé. Cela les aidera à évaluer vos difficultés respiratoires.

Antécédents médicaux

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Maladie pulmonaire | <input type="checkbox"/> Rhume des foins (rhinite) | <input type="checkbox"/> Allergies saisonnières |
| <input type="checkbox"/> Eczéma | <input type="checkbox"/> Urticaire | <input type="checkbox"/> Brûlures d'estomac |
| <input type="checkbox"/> Anaphylaxie | <input type="checkbox"/> Polypes (croissances) dans le nez | |
| <input type="checkbox"/> Allergies alimentaires | <input type="checkbox"/> Incapacité à respirer par le nez | |
| <input type="checkbox"/> Exposition à des substances inhalées au travail | | |
| <input type="checkbox"/> Autres problèmes pulmonaires _____ | | |

Antécédents familiaux (mère, père, sœur, frère)

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

Signes et symptômes

Toussez-vous, ou avez-vous la respiration sifflante, ou présentez-vous des essoufflements ou une oppression thoracique? Si oui, quand?

- | | | |
|----------------------------------|----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Le jour | <input type="checkbox"/> La nuit | <input type="checkbox"/> Pendant l'activité physique ou le jeu |
|----------------------------------|----------------------------------|--|

Votre respiration est plus difficile à certains moments de l'année?

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

Éprouvez-vous des difficultés à respirer qui vous obligent à manquer le travail ou l'école?

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

Avez-vous déjà été hospitalisé à cause de difficultés respiratoires?

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

Avez-vous déjà été au service d'urgence à cause de difficultés respiratoires?

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

Environnement

Avez-vous des animaux domestiques?

Oui

Non

Si oui, quels types d'animaux domestiques? _____

Fumez-vous ou avez-vous déjà fumé?

Oui

Non

Si oui, combien de cigarettes par jour? _____

Depuis combien de temps? _____ (ans)

Si vous avez arrêté de fumer, cela fait combien de temps? _____ (ans)

Si vous n'avez pas arrêté de fumer, voulez-vous arrêter?

Oui

Non

Vivez-vous avec quelqu'un qui fume?

Oui

Non

Toussez-vous ou avez-vous la respiration sifflante, ou présentez-vous des essoufflements ou une oppression à la poitrine pendant la semaine, mais non les fins de semaine lorsque vous n'êtes pas au travail ou à l'école?

Oui

Non

Quel est votre métier (profession)?

Quelles activités évitez-vous en raison de difficultés respiratoires?

Vous arrive-t-il d'avoir des difficultés à respirer lorsqu'il fait froid ou pendant l'activité physique?

Oui

Non

Quand vos difficultés respiratoires ont-elles débuté?

Vous méritez de mener une vie active!

Prenez le contrôle.



Pour participer aux activités de Asthme Canada ou pour obtenir de plus amples renseignements :

1.866.787.4050

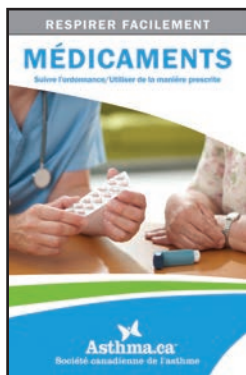
En ligne : www.asthma.ca | Courriel : info@asthma.ca

Depuis plus de 40 ans, Asthme Canada représente fièrement les Canadiens souffrant d'asthme et d'allergies respiratoires; elle leur offre de l'information utile fondée sur des données probantes afin d'améliorer leur qualité de vie.

Aider les gens à mieux respirer



Votre série Respirer facilement :



Pour en savoir plus sur Asthme Canada :
www.asthma.ca | 1 866 787-4050 | info@asthma.ca