

RESPIRER FACILEMENT

FACTEURS DÉCLENCHEURS

Gérez votre milieu de vie



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 les nombreuses personnes et les organismes qui ont contribué à la réalisation du présent livret. Nous remercions particulièrement tous les partenaires et bénévoles qui ont rendu ce projet possible.

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.

Avez-vous des 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 maladie pulmonaire qui peut entraîner des visites au service d'urgence, des hospitalisations et parfois même la mort; toutefois, la mortalité liée à l'asthme bien maîtrisé est rare et évitable. La plupart des personnes asthmatiques sont en mesure de bien maîtriser leur asthme. Il suffit d'y faire attention. Vos professionnels de la santé vous proposeront des médicaments qui aideront à maîtriser votre asthme, mais beaucoup de choses sont aussi entre vos mains. En effet, la maîtrise de l'asthme passe en grande partie par des changements à apporter à votre mode de vie, de manière à être moins exposé aux substances qui déclenchent les symptômes de l'asthme.

Ce livret représente la **2^e étape** de la série Respirer facilement. Il vous permettra d'identifier les substances environnementales qui peuvent déclencher votre asthme, et les moyens de les éviter.

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 bien maîtrisé?	4
Comment puis-je maîtriser l'asthme?.....	5
Quelle est la corrélation entre les allergies et l'asthme?.....	8
Quels sont les différents types de réactions allergiques?	9
Questions et réponses courantes concernant les allergies.....	10
Quels sont mes déclencheurs allergiques?	12
Quels sont les déclencheurs non allergènes?	14
Que faire pour éviter mes déclencheurs?	18
Les purificateurs d'air et les humidificateurs sont-ils utiles?	20
Comment puis-je éviter les déclencheurs de l'asthme lorsque je ne suis pas chez moi?	23
Comment puis-je réduire les déclencheurs chez moi?	
Qu'est-ce qu'un journal de l'asthme? En quoi cela peut-il m'aider?	28

**Tournez la page pour connaître les Étapes de la série
Respirer facilement.**

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 continue

- 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 bien maîtrisé?



Bonne maîtrise de l'asthme.

Asthme Canada s'est engagée à aider les Canadiens asthmatiques à maîtriser leur maladie. Votre asthme est maîtrisé lorsque :

- vous n'éprouvez pas de difficultés respiratoires la plupart du temps;
- vous n'utilisez pas votre inhalateur bleu (médicament de soulagement) quatre fois ou plus pendant la semaine;
- vous pouvez faire de l'activité physique sans toux, ni respiration sifflante ni oppression thoracique;
- vous pouvez dormir toute la nuit sans toux, ni respiration sifflante ni oppression thoracique;
- vous ne manquez pas le travail ou l'école à cause de l'asthme;
- vous obtenez un résultat normal au test de spirométrie (établi par votre professionnel de la santé).

Remplissez le questionnaire interactif sur la maîtrise de l'asthme à l'adresse : www.howmuchistoomuch.ca. Il peut vous aider à déterminer si votre asthme est bien maîtrisé.

Maîtrisez votre asthme

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

- vous êtes exposé à quelque chose dans votre environnement qui déclenche votre asthme;
- vous n'utilisez pas le médicament de contrôle qui vous convient;
- vous n'utilisez pas votre médicament de contrôle de la manière prescrite. Voir le livret intitulé *Médicaments*;
- vous n'employez pas la bonne technique d'inhalation. Consultez le livret *Médicaments* et visitez le site www.asthma.ca;
- vos symptômes sont provoqués par d'autres facteurs. Consultez le livret *Diagnostic* et parlez à votre fournisseur de soins de santé.

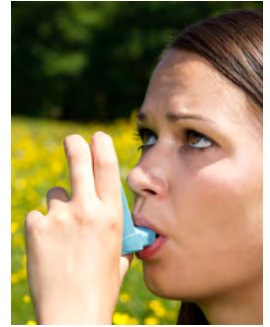
Le présent livret vous apprendra à modifier votre milieu de vie de manière à être moins exposé aux substances qui aggravent vos symptômes de l'asthme.



Maîtrisez votre asthme

Vous pouvez maîtriser votre asthme de deux façons :

1. En évitant les facteurs déclencheurs.
2. En prenant vos médicaments de contrôle.
C'est ce dont il est question dans le livret *Médicaments*.



Les facteurs déclencheurs sont des substances environnementales causant une aggravation des symptômes de l'asthme ou des crises d'asthme. Les facteurs déclencheurs sont partout. En évitant les facteurs déclencheurs que vous pouvez contrôler, vous pourrez mieux gérer les déclencheurs plus difficiles à éviter comme le pollen, le smog et les virus.

Il existe deux types de déclencheurs :

1. Les déclencheurs allergènes provoquent une réaction allergique. Les allergènes courants incluent le pollen, les animaux domestiques et les acariens de la poussière. L'évaluation d'un allergologue est le meilleur moyen d'identifier les déclencheurs allergènes.
2. Les déclencheurs non allergènes sont généralement des irritants. Les déclencheurs non allergènes courants incluent la fumée de cigarette, l'air froid et certains polluants atmosphériques.

Il est important d'identifier vos déclencheurs allergènes et non allergènes afin de pouvoir prendre des mesures visant à réduire votre exposition aux substances qui aggravent votre asthme. Prenez le temps d'identifier vos déclencheurs.

L'identification des déclencheurs non allergènes peut vous demander des efforts et du temps. Tenez un journal pour vous aider à déterminer quelles sont les substances non allergènes auxquelles vous êtes sensible. Vous trouverez un exemple de journal à la page 28.

Déterminez quels sont vos déclencheurs allergènes et non allergènes afin de pouvoir prendre les mesures de prévention nécessaires.



Plus de déclencheurs = plus de médicaments



Moins de déclencheurs = moins de médicaments

Quelle est la corrélation entre les allergies et l'asthme?

L'asthme et les allergies sont apparentés, mais ce sont deux choses différentes. Une allergie est une réaction à une substance généralement inoffensive. Ces substances (« allergènes ») peuvent être inhalées, injectées, avalées ou touchées. L'exposition à un allergène peut causer l'irritation et l'enflure de parties précises du corps telles que le nez, les yeux, les poumons et la peau. Les allergènes comme le pollen, les phanères d'animaux, les acariens de la poussière et la moisissure peuvent aggraver les symptômes de l'asthme en augmentant l'inflammation des voies respiratoires, ce qui les rend plus sensibles. Le meilleur moyen de savoir si vous êtes allergique à quelque chose est de consulter un allergologue. Discutez-en avec votre professionnel de la santé.



Les allergènes peuvent aggraver les symptômes de l'asthme.

Quels sont les différents types de réactions allergiques?

Anaphylaxie

L'anaphylaxie est un incident médical grave qui engage parfois le pronostic vital et exige une attention médicale immédiate. Les symptômes de l'anaphylaxie surviennent subitement et peuvent inclure une combinaison des symptômes suivants : difficulté à respirer, urticaire, serrement ou enflure de la gorge, voix rauque, nausée et/ou vomissements, douleur abdominale, diarrhée, étourdissements, évanouissement, baisse de la tension artérielle, impression de « catastrophe » et arrêt cardiaque. Pour en savoir plus sur l'anaphylaxie, veuillez consulter le livret intitulé *Allergies*.

Dermatite atopique (eczéma lié à une réaction allergique)

La dermatite atopique, qui se manifeste par des plaques sèches, prurigineuses et rouges sur la peau, est souvent la première maladie atopique (liée à une allergie) qui apparaît au stade du nourrisson. Les jeunes enfants atteints de dermatite atopique sont nombreux à présenter de l'asthme des mois ou des années plus tard.



Un cas typique de dermatite atopique

Rhinite

La rhinite est une inflammation (enflure) de la muqueuse nasale. Elle peut être causée par l'exposition à des allergènes tels que le pollen des arbres, du gazon ou de l'herbe à poux, à des phanères d'animaux, à des acariens détriticoles ou à des spores de moisissure. Les symptômes courants de la rhinite allergique sont les démangeaisons au nez et à la gorge, l'écoulement et la congestion du nez, les éternuements et la congestion des oreilles. La « conjonctivite allergique » est le terme qui désigne le larmoiement, les démangeaisons et la rougeur oculaires causés par l'exposition à des allergènes environnementaux. Les allergies peuvent être saisonnières ou durer toute l'année.

Asthme

L'aspiration d'un allergène dans les poumons entraîne l'enflure de la muqueuse qui tapisse les voies respiratoires. Cela provoque une toux, une respiration sifflante et des essoufflements. Bien que les allergènes soient des déclencheurs courants de l'asthme, de nombreuses personnes présentent des symptômes asthmatiques causés par des déclencheurs non allergiques tels que la fumée, l'air froid, une infection virale ou l'activité physique.

Questions et réponses courantes concernant les allergies

Qui contracte des allergies?

Personne ne naît avec une allergie, mais vous pouvez être prédisposé génétiquement à devenir allergique. Si vos deux parents ont des allergies, la probabilité que vous deveniez allergique est de 75 %, mais ce ne sera pas nécessairement aux mêmes allergènes. Les personnes sans antécédent familial d'allergie peuvent aussi devenir allergiques.

Quels sont les symptômes courants d'une allergie?

Beaucoup de gens confondent leurs allergies avec un rhume. En général, les rhumes durent de 7 à 10 jours et peuvent être transmis d'une personne à l'autre. Les allergies sont des réactions à des substances généralement inoffensives; elles ne sont pas contagieuses. Les infections fréquentes aux oreilles ou aux sinus, les cernes sous les yeux, un écoulement nasal constant, le larmolement, les éternuements et les démangeaisons peuvent être les signes d'une allergie sous-jacente.

Comment savoir si je fais des allergies?

Les tests de dépistage des allergies peuvent aider à déterminer à quoi vous êtes allergique. Demandez à votre professionnel de la santé de passer un test de dépistage des allergies.

Comment se passent les tests d'allergie?

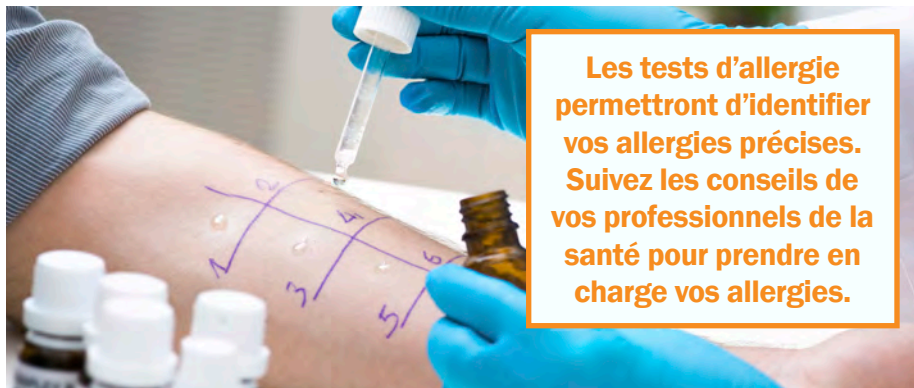
Le test cutané est le plus courant pour le diagnostic des allergies. Les tests cutanés servent à identifier les allergènes courants comme les acariens détriticoles, les phanères d'animaux domestiques, le pollen, les moisissures et les aliments. Il s'agit d'un test simple au cours duquel le médecin ou l'infirmière place une petite quantité d'allergènes sur la peau ou juste en dessous. Si vous êtes allergique à un allergène particulier, cette petite région cutanée enflera, deviendra rouge et grattera. Les autres types de tests allergiques consistent à mesurer les taux de protéines du système immunitaire appelées « anticorps IgE » dans le sang. Pour en savoir plus sur les tests d'allergie, veuillez consulter le intitulé livret Allergies.

Dois-je essayer la désensibilisation aux allergies pour atténuer mon asthme?

La désensibilisation aux allergies ou immunothérapie peut convenir à certaines personnes, mais pas à celles dont l'asthme est grave ou mal maîtrisé. Votre allergologue étudiera les risques et les avantages de la désensibilisation aux allergies au cas par cas. La désensibilisation aux allergies est le plus efficace pour la rhinite allergique déclenchée par des allergènes saisonniers comme les arbres, le gazon, l'herbe à poux et la moisissure *Alternaria*, et certains allergènes non saisonniers tels que les acariens détriticoles. Le meilleur moyen de réduire votre risque de symptômes d'asthme liés à une allergie est d'éviter vos déclencheurs allergiques précis. Cependant, il se peut que votre allergologue vous recommande aussi des traitements de désensibilisation pour traiter vos allergies, notamment s'il est impossible d'éviter un allergène particulier. Si ce traitement vous est recommandé, il peut être administré par voie sous-cutanée (aiguille insérée sous la peau) ou sublinguale (gouttelette ou comprimé sous la langue). Pour plus d'information sur la désensibilisation aux allergies et les autres méthodes de traitement de la rhinite allergique, veuillez consulter le intitulé livret *Allergies*.

Les médicaments antiallergiques peuvent-ils soulager mon asthme?

Les médicaments antiallergiques ne sont généralement pas utilisés pour traiter l'asthme, mais ils peuvent aider certaines personnes asthmatiques souffrant d'allergies saisonnières. Si les allergènes causent ou déclenchent l'asthme, le traitement de l'allergie par des médicaments peut s'avérer utile.



Les tests d'allergie permettront d'identifier vos allergies précises. Suivez les conseils de vos professionnels de la santé pour prendre en charge vos allergies.

Test cutané pour les allergies

Quels sont mes déclencheurs allergiques?

Une fois que votre allergologue aura confirmé les résultats de vos tests d'allergie (voir page 10), consultez le tableau suivant pour en savoir plus sur les déclencheurs précis de vos allergies. L'exposition à vos déclencheurs allergènes peut causer l'inflammation de vos voies respiratoires et aggraver votre asthme.

Acariens détriticoles Résultat positif au test :

Renseignements importants : Les acariens détriticoles sont de minuscules insectes vivant dans les fibres de tapis, les meubles rembourrés, les rideaux, les matelas, les oreillers et la literie. Ils se nourrissent de squames de peau et se reproduisent dans des milieux chauds et humides. Il est possible d'en réduire la présence en suivant les stratégies d'évitement des acariens détriticoles décrites aux pages 24 à 27.



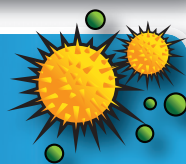
Moisissure Résultat positif au test :

Renseignements importants : La moisissure est un type de champignon produisant des spores qui restent en suspension dans l'air. Elle croît beaucoup dans les milieux humides, et se nourrit de plantes en décomposition. L'air n'est jamais dépourvu de moisissure, mais vous pouvez en empêcher la croissance en gardant votre domicile propre et sec toute l'année.



Pollen Résultat positif au test :

Renseignements importants : Le pollen est transporté par le vent les jours chauds et venteux. La saison précise durant laquelle la concentration en allergènes est élevée varie selon le régime climatique local, mais dans la plupart des régions du Canada, la tendance générale suivante prédomine : les allergènes provenant des arbres sont les plus fréquents au printemps, les pollens de gazon sont présents l'été, et ceux de l'herbe à poux l'automne. Vérifiez la densité pollinique dans votre région en consultant Météomédia, à la télévision ou en ligne au www.weather.ca ou visitez le site www.asthma.ca pour plus d'information.



Aliments

Résultat positif au test :



Renseignements importants : Une allergie alimentaire peut causer des problèmes cutanés comme des démangeaisons, des rougeurs ou de l'urticaire, ou encore des troubles intestinaux comme des douleurs abdominales, la diarrhée ou des vomissements. Les allergies alimentaires peuvent aussi causer une anaphylaxie, c'est-à-dire l'enflure dangereuse des voies respiratoires susceptible de provoquer des essoufflements ou un évanouissement. Se reporter à la page 9 pour en savoir plus sur l'anaphylaxie. Passez des tests de dépistage des allergies alimentaires et demandez à votre fournisseur de soins de santé comment éviter les aliments auxquels vous êtes allergique.

Phanères d'animaux (domestiques)

Résultat positif au test :



Renseignements importants : Les patients allergiques à un animal domestique sont principalement allergiques aux phanères de cet animal (squames de peau morte), à sa salive et à son urine. Ces allergènes d'animaux domestiques sont de très petites particules qui flottent dans l'air, même si l'animal n'est pas là. Même si vous vous débarrassez d'un animal domestique, l'allergène peut rester des mois sur les meubles et les tapis. Les animaux peuvent également faire entrer le pollen et la moisissure du dehors vers l'intérieur, sur leur pelage.

Si vous êtes asthmatique et êtes allergique à un animal domestique, le meilleur moyen de calmer vos symptômes de l'asthme est de réduire votre exposition aux allergènes de cet animal. Si vous n'avez pas d'animal domestique, ne vous en procurez pas si vous êtes asthmatique et allergique à un animal domestique. Si vous avez un animal domestique et que vous êtes allergique, envisagez de lui trouver un nouveau foyer. Si vous décidez de garder l'animal malgré votre allergie, vous augmenterez la gravité de votre asthme avec le temps. Il n'existe pas de chien ou de chat non allergène. Tous les animaux à pelage perdent leurs poils.

Quels sont les déclencheurs non allergènes?

Toutes les substances qui déclenchent des symptômes asthmatiques ne sont pas des allergènes. Les déclencheurs non allergènes tendent à causer une irritation qui peut accroître les symptômes, notamment si les voies respiratoires sont déjà enflammées (enflées) et sensibles. Les déclencheurs non allergènes courants sont l'activité physique, la fumée de cigarette (primaire, secondaire ou tertiaire), les infections virales, l'air froid, le smog et les émanations, ainsi que les odeurs. Chez certains patients asthmatiques, certaines émotions (crainte, excitation) et le stress peuvent aussi déclencher des symptômes.

Quel est l'effet de la fumée secondaire et tertiaire sur la santé pulmonaire?

La fumée secondaire est un irritant qui peut aggraver les symptômes de l'asthme et rendre d'autres médicaments nécessaires afin de maîtriser l'asthme. La fumée secondaire est particulièrement néfaste pour les enfants asthmatiques, car leurs poumons sont encore en développement. Il est également crucial que les femmes enceintes évitent de fumer et de s'exposer à la fumée secondaire, car une telle exposition pendant la grossesse augmente le risque d'asthme chez l'enfant.



La fumée tertiaire (odeur de fumée sur les vêtements ou les sièges d'auto) peut aussi irriter les voies respiratoires et aggraver les symptômes de l'asthme.

**Identifiez vos déclencheurs asthmatiques non allergènes.
Utilisez le tableau aux pages 24 à 27 pour savoir comment les éviter.**

Qu'est-ce que l'alerte au smog?

Le smog est un mélange de vapeurs, de gaz et de particules qui réagissent à la lumière du soleil et produisent de l'ozone près du sol.

Les particules d'air, ainsi que l'ozone, peuvent causer des lésions pulmonaires et des problèmes respiratoires chez les personnes asthmatiques.

La Cote air santé (CAS) est un système de notation mis au point par Environnement Canada et Santé Canada pour renseigner les Canadiens sur la qualité de l'air et son effet possible sur leur santé. En fonction de la quantité de smog et d'autres polluants dans l'air en un jour donné, la CAS permet d'évaluer le risque et d'émettre des recommandations en matière d'activités tant pour les personnes à risque (y compris les asthmatiques) que pour la population générale. Pour les personnes asthmatiques, les plages de CAS et les recommandations sont les suivantes :

- 1 à 3 : Faible risque – Profitez de vos activités habituelles à l'extérieur.
- 4 à 6 : Risque modéré – Envisagez de limiter ou de reporter vos activités extérieures fatigantes si vous présentez des symptômes.
- 7 à 10 : Risque élevé – Limitez ou reportez vos activités extérieures fatigantes. Les enfants et les personnes âgées devraient aussi se ménager.
- Plus de 10 : Risque très élevé – Évitez les activités extérieures fatigantes. Les enfants et les personnes âgées doivent éviter l'effort physique à l'extérieur.

Vous pouvez consulter la CAS en ligne sur le site <http://www.ec.gc.ca/cas-aqhi/default.asp?lang=Fr&n=CB0ADB16-1>. Apprenez à évaluer l'effet de la CAS sur votre respiration – notez si vous avez souvent des exacerbations de l'asthme à certains niveaux de CAS afin d'éviter les activités extérieures les jours où la qualité de l'air est mauvaise.

Bien que la plupart des polluants atmosphériques proviennent de sources au-delà de votre contrôle – comme les véhicules automobiles ou les usines –, l'utilisation de machines à moteur à essence comme les tondeuses à gazon peut aussi nuire à la qualité de l'air dans votre milieu immédiat et déclencher une crise d'asthme, notamment les jours où le niveau de pollution générale est déjà élevé.

Comment puis-je contribuer à réduire le smog?

Pour réduire le smog, vous pouvez :

- Utiliser le transport en commun ou le covoiturage pour réduire les émissions automobiles.
- Ne pas laisser tourner inutilement le moteur de votre voiture.
- Prendre compte de la consommation de carburant au moment d'acheter une voiture.
- Éviter d'utiliser des machines à moteur à essence comme les tondeuses à gazon, les souffleuses à feuilles ou les génératrices électriques.

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

Être asthmatique ne signifie pas que vous devez limiter vos activités physiques. Si votre aptitude à l'activité physique est limitée à cause de l'asthme, c'est que votre asthme n'est probablement pas maîtrisé adéquatement. Consultez vos professionnels de la santé pour en discuter.

Quels sont les déclencheurs non allergènes?

Infections (p. ex., rhume)

Le rhume et le virus de la grippe sont des déclencheurs courants de l'asthme et sont difficiles à éviter. Les antibiotiques ne permettent pas d'atténuer les crises d'asthme causées par un rhume, mais peuvent être bénéfiques si vous avez contracté une infection bactérienne. Le lavage fréquent des mains est le meilleur moyen d'éviter d'attraper un rhume. Faites-vous vacciner à l'automne. Prenez votre médicament de contrôle régulièrement pour aider à réduire les symptômes de l'asthme lorsque vous attrapez un rhume. Discutez avec votre médecin d'un Plan d'action contre l'asthme visant à augmenter la dose de médicaments pendant les périodes de symptômes accrus de l'asthme.

Changements météorologiques

Le temps peut affecter votre asthme. Après les orages, il y a plus d'allergènes en suspension dans l'air, ce qui peut déclencher de l'asthme. Le rhume et l'air sec de l'hiver rendent la respiration difficile. Respirer par le nez pendant les journées froides contribue à réchauffer et à humidifier l'air avant qu'il atteigne les poumons.

Pollution atmosphérique

La pollution atmosphérique (ou smog) peut irriter le nez et les voies respiratoires, et aggraver ainsi les symptômes de l'asthme. Les journées de smog intense, ne sortez pas et ne faites pas d'activité physique à l'extérieur. Si vous devez être à l'extérieur par des journées de smog intense, respirez par le nez. Consultez la page 15 pour en savoir plus sur le sujet.

Incendies de forêt

Les incendies de forêt sont plus fréquents pendant les mois chauds et secs d'été, mais ils peuvent se produire à tout moment de l'année. La fumée des incendies forestiers peut parcourir de longues distances et affecter des personnes éloignées de la source de l'incendie. Même chez les personnes non asthmatiques, la fumée et les particules atmosphériques provenant des arbres en combustion peuvent irriter les yeux et les voies respiratoires. Chez les personnes asthmatiques, ces irritations peuvent déclencher des crises ou aggraver les symptômes de l'asthme. Si les incendies de forêt sont fréquents dans votre région, il est important de parler à vos professionnels de la santé avant le début de la saison des incendies, et d'apporter les changements nécessaires à votre Plan d'action contre l'asthme. Il serait également judicieux de préparer une trousse d'urgence contenant des médicaments supplémentaires, en cas d'évacuation.

Activité physique

Les symptômes de l'asthme sont souvent déclenchés par l'activité physique, notamment si l'asthme n'est pas maîtrisé. Durant l'activité physique, on a tendance à respirer par la bouche plutôt que par le nez. Ceci permet à un air non humidifié et non filtré d'entrer dans les poumons, ce qui peut déclencher des symptômes d'asthme.

Émotions/stress

Les émotions intenses comme la peur, l'excitation ou la colère, et le stress peuvent provoquer des symptômes chez certains asthmatiques. Si les changements émotionnels suffisent à déclencher une crise d'asthme, c'est peut-être un signe que votre asthme doit être mieux maîtrisé – parlez-en à vos professionnels de la santé.

Pollution de l'air intérieur

La fumée de cigarette secondaire et tertiaire peut déclencher l'asthme chez les nourrissons et les enfants. La fumée de cigarette augmente le nombre et la gravité des épisodes asthmatiques. Votre domicile et votre voiture doivent être des zones sans fumée. Il ne suffit pas de fumer dans un lieu réservé du domicile, car les substances chimiques toxiques circulent vers d'autres parties du logement par le système d'aération.

Les produits personnels tels que le parfum et la laque à cheveux peuvent irriter les voies respiratoires. Il est préférable de ne pas les utiliser. Évitez les parfums chez vous, à l'école et au travail. Les odeurs émanant des produits de nettoyage et des fournitures d'artisanat peuvent aussi déclencher des symptômes d'asthme chez certaines personnes.

Médicaments

Les bêtabloquants, l'acide acétylsalicylique (AAS ou Aspirin®), les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) et certains médicaments pour la tension artérielle et gouttes oculaires peuvent provoquer une crise d'asthme grave et subite. Assurez-vous d'informer votre médecin et votre pharmacien que vous êtes asthmatique afin qu'ils déterminent quels médicaments vous conviennent le mieux. Si vous présentez des symptômes d'asthme lorsque vous commencez à prendre un nouveau médicament, informez-en immédiatement votre médecin ou votre pharmacien.

Irritants professionnels



L'« asthme professionnel » désigne l'asthme causé par une substance présente dans l'environnement de travail. Si les symptômes de l'asthme s'aggravent pendant la semaine de travail et s'atténuent pendant les jours de congé, c'est peut-être l'indice qu'il est déclenché par une substance présente dans le milieu du travail. Les professions particulièrement à risque incluent les menuisiers et les charpentiers (poussière de bois, notamment la poussière de cèdre rouge), les travailleurs industriels (vapeurs métalliques), les travailleurs de l'industrie pharmaceutique (particules médicamenteuses), les boulangers et les fermiers (farine et céréales), les travailleurs de l'industrie textile (poussière de coton), les coiffeurs (teintures à cheveux, préparations pour permanentes), les vétérinaires (animaux), les électriciens et les tôleurs.

Hormones

Certaines femmes constatent que leur asthme s'aggrave avant leurs menstruations, pendant la grossesse ou pendant la ménopause. Pendant la grossesse, l'asthme non maîtrisé peut réduire l'apport en oxygène du bébé en développement; il est donc plus important que jamais d'assurer une bonne maîtrise de l'asthme pendant cette période. Visitez le site www.asthma.ca pour en savoir plus sur l'asthme et la grossesse.





Que faire pour éviter mes déclencheurs?

Identifiez vos déclencheurs :

-  Passez un test d'allergie. Notez par écrit les substances auxquelles vous êtes allergique et apprenez à les éviter ou à réduire votre exposition aux allergènes.
-  Tenez un journal pour suivre vos symptômes asthmatiques. Passez votre journal en revue avec vos professionnels de la santé pour identifier vos déclencheurs de l'asthme. Vous trouverez un exemple de journal aux pages 29 à 33.

Une fois que vous aurez une idée précise des substances qui aggravent votre asthme, établissez un plan pour les contrôler. Certains déclencheurs sont difficiles à éviter (p. ex., pollen, pollution atmosphérique, orages), mais un grand nombre d'entre eux sont évitables. Commencez par votre domicile, car c'est là que vous passez beaucoup de temps et c'est le milieu sur lequel vous avez un contrôle immédiat.

Pour contrôler votre milieu de vie :

-  Votre domicile doit être une zone sans fumée.
-  Surveillez le taux d'humidité chez vous à l'aide d'un hygromètre, et maintenez-le en dessous de 50 %. Un milieu de vie humide est susceptible d'aggraver les symptômes de l'asthme.
-  Gardez votre domicile très propre, en particulier le sol.
-  Envisagez d'utiliser des produits certifiés asthma & allergy friendly™ chez vous et au travail.

Consultez la liste de vérification aux pages 24 à 27 pour apporter des changements dans votre milieu de vie.

Tout en adoptant ces changements, surveillez votre asthme quotidiennement et prenez vos médicaments de contrôle. Si vous avez des préoccupations ou des questions, consultez vos professionnels de la santé.

Dois-je déménager dans une autre partie du pays pour éviter mes déclencheurs?

L'asthme survient partout, et donc en général un déménagement n'y changera rien. D'habitude, c'est le domicile et non la zone géographique qui est l'élément le plus important pour les personnes asthmatiques. Le domicile peut abriter des déclencheurs comme des moisissures ou de vieux tapis pleins d'allergènes d'animaux domestiques et d'acariens détriticoles. Toutefois, si un déclencheur particulier de l'asthme est très problématique dans votre région, il peut être utile de déménager là où sa concentration est faible ou nulle.



Les Canadiens passent 90 % de leur temps à l'intérieur. Nettoyer votre domicile (pour éliminer autant que possible la poussière et la moisissure) contribuera à votre bien-être.

Air intérieur : Questions et réponses

Qu'est-ce qu'une particule d'air intérieur?

Les « particules d'air intérieur » sont de petits morceaux de substance en suspension dans l'air de votre domicile. Elles peuvent être constituées de substances nombreuses et variées, y compris des phanères animaux, du pollen, des acariens de la poussière, des substances chimiques, des spores de moisissure et, notamment, des particules d'air extérieur provenant de la circulation automobile et d'autres sources. Certaines de ces particules sont suffisamment petites pour être inhalées dans les poumons, et peuvent être irritantes ou toxiques. Compte tenu de la durée que nous passons à l'intérieur, notre exposition à ces particules atmosphériques pourrait avoir un impact plus important sur notre santé pulmonaire que notre exposition à l'air extérieur.

Les recherches ont montré que lorsque nous marchons chez nous, nous soulevons de minuscules particules du plancher et les mettons en suspension dans l'air. Dans l'heure qui suit, les particules plus grosses et plus lourdes retombent par terre, alors que les plus petites qui sont invisibles restent dans l'air. Lorsque ces particules flottantes sont inhalées profondément dans nos poumons, elles peuvent causer des symptômes asthmatiques.

Il a été établi que l'élimination de ces particules en suspension dans l'air contribue à réduire les symptômes de l'asthme. Un moyen de diminuer le nombre de particules dans l'air consiste à ne pas les laisser entrer dans le domicile. Vous pouvez le faire en éliminant la fumée de cigarette et en laissant toutes les bottes et les chaussures à l'entrée. L'autre moyen efficace de réduire le nombre de particules d'air en suspension est de bien nettoyer les surfaces de votre domicile, en particulier le plancher. La plupart des particules en suspension dans l'air finissent par retomber par terre ou sur les tapis avant d'être soulevées à nouveau. Les planchers de bois ou les planchers lisses sont les plus faciles à nettoyer, alors qu'il est plus difficile d'éliminer les allergènes des tapis. Cependant, si les tapis sont bien nettoyés, vous pouvez quand même réduire la quantité d'allergènes et votre exposition à ces substances.

Quels sont les avantages des produits certifiés *asthma & allergy friendly*?

Les produits portant l'étiquette *asthma & allergy friendly* ont été conçus, testés et certifiés pour aider les personnes allergiques et asthmatiques à réduire leur exposition aux allergènes et aux autres déclencheurs. Le sceau de cette certification est visible sur diverses marques de produits de filtration de l'air, d'électroménagers et de produits de rénovation tels que la peinture et les planchers. Pour en savoir plus, consultez le site www.asthmaandallergyfriendly.ca.

Pourquoi utiliser un aspirateur portant la mention *asthma & allergy friendly*?

Les aspirateurs portant la certification *asthma & allergy friendly* sont un outil important pour réduire la quantité d'allergènes chez vous. La plupart de ces aspirateurs contiennent un filtre HEPA (filtre à haute efficacité pour les particules de l'air) conçu pour emprisonner de minuscules particules (comme le pollen, les acariens de la poussière et les phanères) et les retirer de l'air. Les autres aspirateurs (non munis d'un filtre HEPA) n'emprisonnent que les grosses particules et laissent les minuscules particules traverser l'aspirateur et retourner dans l'air. Cela risque de soulever la poussière, les allergènes et les spores de moisissure dans l'air de votre domicile pendant de nombreuses heures. L'utilisation d'aspirateurs bien conçus et munis d'un filtre HEPA contribuera à éliminer les plus petites particules allergènes de l'air intérieur. L'autre moyen de réduire la quantité d'allergènes qui traversent l'aspirateur et qui retournent dans l'air est d'utiliser un aspirateur qui évacue l'air vers l'extérieur (p. ex. un aspirateur central).

À quel point les purificateurs d'air sont-ils efficaces?

Certains purificateurs d'air peuvent éliminer les particules minuscules présentes dans l'air. Toutefois, il n'est pas encore certain que les purificateurs d'air réduisent efficacement les symptômes d'asthme et d'allergie. Vous ne devez pas compter uniquement sur les purificateurs d'air pour résoudre vos problèmes de qualité d'air intérieur.

Il existe plusieurs types de purificateurs d'air : les générateurs d'ions et d'ozone, les filtres mécaniques et les filtres électroniques. N'utilisez pas de purificateur d'air qui produit de l'ozone, un agent chimique qui peut aggraver les symptômes de l'asthme. Les purificateurs d'air électroniques doivent être installés et entretenus adéquatement, sans quoi ils produisent de l'ozone.

Puis-je inclure le coût des filtres et des nettoyeurs dans mes dépenses médicales?

Vous pouvez déduire le coût de certains équipements ménagers comme les filtres à air et les nettoyeurs en tant que dépenses médicales dans vos déclarations d'impôt personnel. Vous aurez besoin de l'ordonnance de votre médecin. Il existe toutefois certaines restrictions. Veuillez contacter l'Agence du revenu du Canada au 1 800 959-8281 pour obtenir de plus amples renseignements.

Air intérieur : Questions et réponses

Que dois-je savoir au sujet des humidificateurs?

Les maisons humides peuvent favoriser la croissance de moisissures, de mites et d'autres irritants, et sont mauvaises pour la santé des poumons; en général, les humidificateurs ne sont donc pas recommandés pour les asthmatiques. L'air de votre maison peut être très sec pendant les mois d'hiver. Avant d'utiliser un humidificateur, mesurez le taux d'humidité à l'aide d'un hygromètre adéquatement calibré. Vous pouvez envisager d'utiliser un humidificateur si le taux d'humidité est inférieur à 30 % et que vous remarquez des signes d'air très sec comme des décharges d'électricité statique chez vous, la peau très sèche et/ou des saignements de nez fréquents. Si vous utilisez un humidificateur, il est important de continuer à surveiller le taux d'humidité et d'éteindre l'appareil lorsqu'il se situe entre 40 et 50 %. N'oubliez pas que l'excès d'humidité est mauvais pour votre santé pulmonaire.

Si vous choisissez d'utiliser un humidificateur, il est important qu'il reste très propre. Lorsque l'eau reste dans les humidificateurs et les vaporisateurs, des moisissures et des bactéries peuvent croître. Il est très important de nettoyer ces appareils chaque jour.

Qu'est-ce qu'un hygromètre et où puis-je en acheter un?

Un hygromètre est un appareil permettant de mesurer le taux d'humidité chez vous. Vous pouvez l'acheter dans la plupart des quincailleries. Utilisez l'hygromètre pour savoir si le taux d'humidité intérieur est compris entre 40 et 50 %.



Comment puis-je éviter les déclencheurs de l'asthme lorsque je ne suis pas chez moi?

Que dois-je prendre en considération avant d'effectuer des activités à l'extérieur de la maison?

Hors de chez vous, vous pouvez être en contact avec des déclencheurs de l'asthme sur lesquels vous n'avez pas de contrôle. Certains d'entre eux peuvent vous prendre par surprise, mais pour d'autres, vous pouvez y penser à l'avance et vous préparer à réduire votre exposition. Par exemple :

- Essayez de savoir à l'avance si, en visitant une maison ou quelque autre endroit, vous serez exposé à vos déclencheurs (p. ex. animaux, fumée de cigarette), et trouvez des moyens de réduire votre exposition (p. ex. en demandant aux gens de ne pas fumer en votre présence). Assurez-vous d'avoir pris vos médicaments de contrôle de la manière prescrite, et ayez votre médicament de soulagement à portée de main.
- Si le temps froid est un déclencheur et que vous devez sortir, planifiez si possible vos activités aux heures les moins froides de la journée, et couvrez-vous le visage d'une écharpe ou d'un masque pour vous protéger de l'air froid.
- Si l'humidité ou le temps chaud est un déclencheur, essayez de planifier vos activités aux heures les moins chaudes de la journée.

Je planifie des vacances à l'étranger. Que dois-je prendre en considération?

Il y a beaucoup de choses à prendre en considération lorsqu'on planifie un voyage. Par exemple, vous devez vous renseigner sur la qualité de l'air, l'humidité, les plantes en fleurs, la densité pollinique locale, le smog, la pollution, la fumée et d'autres déclencheurs possibles dans le pays que vous avez l'intention de visiter.

Préparez-vous à la présence possible de déclencheurs de l'asthme dans les avions, comme des parfums puissants, des animaux ou des aliments (p. ex. arachides); utilisez votre médicament de contrôle de la manière prescrite et ayez votre médicament de soulagement à portée de main. N'oubliez pas de communiquer avec la compagnie aérienne pour lui notifier toute allergie significative qui pourrait affecter votre asthme.

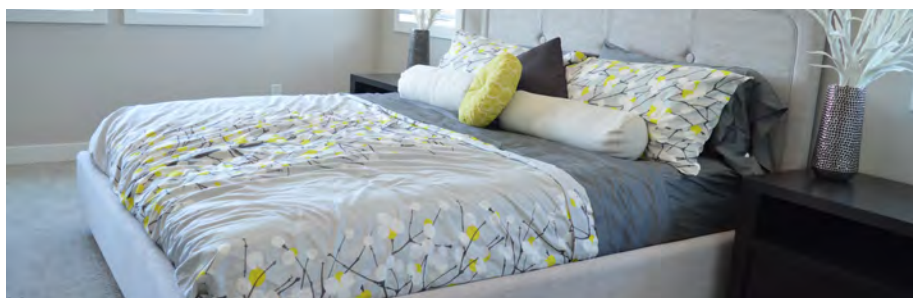
Assurez-vous d'avoir suffisamment de médicaments pour toute la durée de votre voyage. Conservez votre médicament sur vous ou dans votre bagage à main, au cas où vos bagages seraient perdus. Il est aussi très important de vous renseigner sur les hôpitaux et autres centres de soins, et de noter leur adresse et leurs coordonnées avant de partir. Apportez votre Plan d'action contre l'asthme avec vous et veillez à souscrire à une assurance voyage et santé adéquate au cas où une crise d'asthme exigerait des soins d'urgence.

Pour plus d'information sur le voyage sans danger, malgré l'asthme et les allergies, visitez le site www.asthma.ca.

Comment puis-je réduire les déclencheurs chez moi?

Éviter les déclencheurs : chambres à coucher

Source possible de déclencheurs	Acariens détriticoles	Phanères	Pollen	Moissure	Déclencheurs non allergènes	Mesure à prendre	Terminée (✓)
Tapis	✗	✗		✗		Remplacez les tapis par du plancher de bois, de céramique ou de linoléum. Utilisez des petits tapis, car ils sont plus faciles à nettoyer.	
Jouets en peluche	✗	✗				Éliminez les jouets en peluche ou achetez des jouets certifiés <i>asthma & allergy friendly</i> . Lavez les jouets en peluche à l'eau chaude.	
Poussière sur les surfaces	✗					Utilisez une vadrouille humide ou un chiffon mouillé pour épousseter.	
Meubles capitonnés	✗	✗				Remplacez tous les meubles capitonnés par des articles qui peuvent être nettoyés avec un chiffon.	
Stores	✗					Utilisez un store déroulant plutôt que des stores horizontaux, car ils accumulent moins de poussière.	
Lits et matelas	✗					Enveloppez vos matelas, vos sommiers et vos oreillers dans des housses à fermeture éclair, à l'épreuve des acariens et certifiées <i>asthma & allergy friendly</i> . Recouvrez la fermeture éclair de ruban adhésif.	
Literie	✗					Lavez toute la literie et les couvertures à l'eau chaude (60 °C) une fois par semaine.	
Air humide	✗			✗		Utilisez un déshumidificateur ou un climatiseur pour maintenir une humidité relative comprise entre 40 et 50 %. Évitez l'humidité excessive dans la chambre à coucher.	
Poussière soulevée par l'aspirateur	✗	✗				Utilisez un aspirateur certifié <i>asthma & allergy friendly</i> ou un aspirateur central qui évacue l'air à l'extérieur.	
Animaux domestiques		✗				Ne vous procurez pas d'animal domestique. Si vous avez déjà un animal domestique, trouvez-lui un nouveau foyer. À tout le moins, gardez tous les animaux domestiques hors du domicile, ou du moins à l'extérieur de la chambre à coucher. Gardez-les dans des endroits sans meubles capitonnés ni tapis.	



Éviter les déclencheurs : salle de séjour



Source possible de déclencheurs	Acaréens détriticoles	Phanères	Pollen	Moissure	Déclencheurs non allergènes	Mesure à prendre	Terminée (✓)
Animaux domestiques		✗				Ne vous procurez pas d'animal domestique. Si vous avez déjà un animal domestique, trouvez-lui un nouveau foyer. À tout le moins, gardez-les à l'extérieur ou dans des endroits sans meubles capitonnés ni tapis.	
Fumée de cigarette					✗	Ne pas fumer à la maison et dans la voiture. Les fumeurs peuvent fumer à l'extérieur.	
Air extérieur			✗	✗	✗	Les fenêtres doivent être fermées pendant les saisons à concentration élevée en pollen, en moisissure et en smog. Utilisez un climatiseur.	
Produits de nettoyage					✗	Évitez les produits ménagers en vaporisateur et les vernis ayant une forte odeur.	
Tapis	✗	✗	✗	✗		Remplacez les tapis par de la céramique, du bois ou du linoléum.	
Tapis/planchers		✗				Utilisez un aspirateur certifié <i>asthma & allergy friendly</i> TM ou un aspirateur central qui évacue l'air à l'extérieur.	
Plantes d'intérieur				✗	✗	Réduisez au minimum le nombre de plantes d'intérieur.	
Air humide	✗			✗		Utilisez un hygromètre et maintenez le taux d'humidité entre 40 et 50 %.	
Fumée de bois					✗	N'utilisez pas de four à bois ni de cheminée.	
Vieux papier moisi				✗		Jetez les vieux journaux et revues.	

Éviter les déclencheurs : cuisine et salle de bains



Source possible de déclencheurs	Acariens détriticoles	Phanères	Pollen	Moisissure	Déclencheurs non allergéniques	Mesure à prendre	Terminée (✓)
Moisissure dans le réfrigérateur				✗		Nettoyez le réfrigérateur avant que de la moisissure se développe sur les aliments et les surfaces du réfrigérateur.	
Moisissure dans le réfrigérateur				✗		Nettoyez le plateau de drainage du réfrigérateur une fois par mois.	
Tapis				✗		Ne mettez pas de tapis dans la salle de bains.	
Moisissure sur les surfaces de la salle de bains				✗		Les céramiques de salle de bains, la baignoire, les toilettes et le rideau de douche doivent rester propres et sans moisissure.	
Moisissure sur les surfaces de la salle de bains				✗		Le ventilateur de la salle de bains doit être branché vers l'extérieur et allumé lorsque vous prenez une douche.	
Produits d'hygiène personnelle					✗	Utilisez des savons et des déodorants sans parfum. N'utilisez pas de parfums ni de vaporisateurs pour les cheveux et le corps. Utilisez des produits nettoyants sans parfum.	
Infections					✗	Lavez-vous les mains souvent pour éviter les infections virales.	
Tous les déclencheurs					✗	Accrochez votre Plan d'action contre l'asthme sur votre réfrigérateur.	
Médicaments					✗	Assurez-vous d'éviter les bêtabloquants, l'acide acétylsalicylique (AAS ou Aspirin®), Advil®, Motrin® ou Aleve® s'ils perturbent votre asthme.	

Éviter les déclencheurs : sous-sol, garage et jardin

Source possible de déclencheurs	Acariens détriticoles	Phanères	Pollen	Moississure	Déclencheurs non allergéniques	Mesure à prendre	Terminée (✓)
Produits chimiques ménagers					✗	Amenez au centre d'élimination des déchets toxiques tous les produits inutilisés comme la peinture, les produits chimiques et les nettoyeurs.	
Produits chimiques ménagers					✗	Évitez la peinture à base d'huile, la colle et les émanations; utilisez plutôt de la peinture certifiée <i>asthma & allergy friendly</i> .	
Produits chimiques ménagers					✗	N'utilisez pas d'insecticides ou de pesticides sur votre gazon.	
Moississure dans les sous-sols humides				✗		Ne dormez pas au sous-sol s'il y a de la moississure.	
Plantes			✗			Plantez des arbres et des plantes de jardin hypoallergéniques.	
Air humide	✗			✗		Maintenez le taux d'humidité relative en dessous de 50 %. Utilisez un déshumidificateur au besoin. N'utilisez un humidificateur que si c'est nécessaire. Si vous en utilisez un, il doit rester propre.	
Fournaise		✗	✗	✗		Changez régulièrement le filtre de la fournaise.	
Séchage des vêtements			✗	✗		Séchez les vêtements dans une sècheuse dont l'air est évacué à l'extérieur. Le pollen s'accumule sur les vêtements qui sont séchés à l'extérieur.	
Jardinage			✗	✗		Laissez à quelqu'un d'autre le soin de tondre le gazon, de ramasser les feuilles ou de retourner le compost.	
Pollution atmosphérique			✗		✗	Ne conduisez pas de voiture les journées de smog intense; utilisez le transport en commun ou le covoiturage. Si vous devez utiliser votre voiture, allumez le climatiseur et gardez les fenêtres fermées.	
Pollution atmosphérique					✗	N'utilisez pas de moteurs à essence ni de barbecues, en particulier les journées de smog intense.	
Poubelles				✗		Les poubelles doivent rester propres.	
Air intérieur	✗			✗		Nettoyez et entretenez vos climatiseurs et purificateurs d'air.	
Pollen dans l'air extérieur			✗			Évitez de sortir entre 5 h et 10 h du matin ainsi que les journées chaudes et venteuses. C'est à ces moments que la concentration en pollen est la plus élevée.	
Tapis au sous-sol	✗			✗		Ne posez pas de tapis directement sur des planchers en béton au sous-sol.	



Qu'est-ce qu'un journal de l'asthme? En quoi cela peut-il m'aider?

L'identification des déclencheurs non allergènes peut vous demander du temps et des efforts. Consigner vos symptômes d'asthme pourra vous aider, vous et vos professionnels de la santé, à identifier vos déclencheurs. Voici un exemple d'entrée de journal. Si vous le souhaitez, faites des photocopies du journal ci-joint pour écrire vos entrées. Faites part de cette information à votre médecin ou à votre éducateur dans le domaine de l'asthme. Téléchargez un journal de l'asthme interactif sur le site www.asthma.ca.

Exemple d'entrée de journal

1^{er} janvier, Je suis allé à une fête de fin d'année et j'ai eu des problèmes à respirer. Les gens fumaient. J'ai commencé à tousser et à ressentir un serrement à la poitrine. Je suis parti plus tôt.

2 janvier. J'ai dû utiliser mon inhalateur lorsque j'ai fait du patinage sur glace.

8 avril. La nuit dernière, il y a eu un orage. J'ai dû utiliser mon inhalateur deux fois pendant que ça durait.



Journal de l'asthme

Date _____

Symptômes de l'asthme

toux

respiration
sifflante

j'ai manqué l'école ou le
travail

essoufflement

serrement à la
poitrine

Si oui, quand?

pendant l'effort

la nuit

pendant un rhume ou
une grippe

autre fois _____

Observations

Date _____

Symptômes de l'asthme

toux

respiration
sifflante

j'ai manqué l'école ou le
travail

essoufflement

serrement à la
poitrine

Si oui, quand?

pendant l'effort

la nuit

pendant un rhume ou
une grippe

autre fois _____

Observations

Asthma & Allergy HelpLine



1-866-787-4050

Que vous ayez de l'asthme depuis toujours ou depuis peu, que vous vous occupiez d'un proche ou ne sachiez tout simplement pas où obtenir des réponses, vous pouvez appeler notre Service d'assistance téléphonique pour l'asthme et les allergies afin de recevoir l'aide dont vous avez besoin. Notre service de rappel bilingue gratuit vous mettra en rapport avec des éducateurs certifiés dans le domaine de l'asthme qui peuvent vous donner des conseils personnalisés et adaptés sur la façon de gérer l'asthme. Appelez notre service sans frais aujourd'hui!

“ Je veux simplement dire à quel point j'apprécie votre Service d'assistance téléphonique pour l'asthme et les allergies. Lorsque j'ai appris que mon petit garçon avait de l'asthme, j'étais perdue. Nous vivons dans une petite ville où l'information ne se trouve pas facilement et plus je lisais de choses sur Internet, plus j'étais effrayée, et quel soulagement quand j'ai découvert votre site et votre service d'assistance téléphonique! L'ECA m'a expliqué les déclencheurs et la façon de gérer l'asthme de mon fils sans employer des termes médicaux très techniques. Merci encore pour votre aide. ”



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