

ÉVALUEZ LA MAÎTRISE DE VOTRE ASTHME.

Ce questionnaire peut vous aider à déterminer dans quelle mesure votre asthme est maîtrisé.

Au cours des 4 dernières semaines, avez-vous :

	oui	non
1 Présenté des symptômes d’asthme pendant la journée plus de 2 fois/semaine ?		
2 Été réveillé la nuit par votre asthme ?		
3 Eu besoin de prendre votre médicament de secours plus de 2 fois/semaine ?		
4 Été limité dans vos activités à cause de votre asthme ?		

Si vous avez répondu oui à l'une des affirmations, il se peut que votre asthme ne soit pas bien maîtrisé.

Passez à l'action ! Consultez votre médecin et apportez ce test pour en discuter avec lui.

TRAITEMENT

Les personnes atteintes d’asthme devraient pouvoir mener une vie normale. Pour y arriver, il existe différents médicaments qui aident à gérer les symptômes et prévenir les crises d’asthme.

⚠ Un bronchodilatateur à courte durée d’action ou à action prolongée ne devrait pas constituer le seul traitement de l’asthme et devrait toujours être utilisé en association avec un corticostéroïde en inhalation.

MÉDICAMENTS DE CONTRÔLE

Corticostéroïde inhalé (CSI)
Traitement combiné
(CSI + bronchodilatateur à longue durée d’action)

Ces médicaments n’offrent pas un soulagement immédiat des symptômes, mais pris de façon quotidienne, ils permettent de traiter l’inflammation à long terme et ainsi réduire la prise de médicament de secours. Ils rendent également les bronches moins vulnérables aux facteurs déclencheurs, ce qui diminue considérablement la fréquence et la gravité des symptômes.

MÉDICAMENTS DE SECOURS

Traitement combiné (seul budésonide/formotérol peut être utilisé) Bronchodilatateur à courte durée d’action

Ces médicaments sont utilisés pour soulager les symptômes occasionnels ou immédiats de l’asthme et devraient toujours être gardés à portée de main en cas d’urgence.

TRAITEMENTS D'APPOINTS

Antagonistes des récepteurs leucotriènes
Médicaments biologiques

Il arrive parfois que l’on doive ajouter un traitement d’appoint en plus des médicaments de contrôle afin de mieux maîtriser les symptômes de l’asthme.

QUESTIONS & RÉPONSES

1. L'exercice aggrave mes symptômes d'asthme. Devrais-je arrêter ?

L’activité physique est bénéfique pour tout le monde. Si celle-ci aggrave vos symptômes, cela signifie que votre asthme n’est pas bien contrôlé. Parlez-en à votre médecin.

2. Pourquoi mes symptômes d'asthme s'aggravent-ils durant la nuit ?

Il y a plusieurs facteurs qui contribueraient à la présence des symptômes nocturnes :

- Le rythme circadien cause une baisse naturelle des hormones la nuit, ce qui réduit le diamètre des voies aériennes.
- Pendant le sommeil, il est possible d’inhaler des allergènes, comme les acariens, présents dans les oreillers, les couvertures ou les matelas.
- En position allongée, la gravité peut exercer une pression accrue sur la poitrine, ce qui peut gêner la respiration en comprimant légèrement les poumons.

L’apparition de symptômes durant la nuit peut indiquer un asthme mal contrôlé. Il est donc recommandé d’en parler rapidement à votre médecin.

3. Pourquoi prendre des médicaments tous les jours si je ne fais plus de crises d'asthme ?

Un asthme bien contrôlé se caractérise par l’absence de symptômes au quotidien, et pas seulement par l’absence de crises. Il est essentiel de maintenir cette maladie sous contrôle afin d’éviter que l’inflammation, avec le temps, n’endommage le tissu pulmonaire.

4. Est-ce sécuritaire de continuer la prise de médicaments pour contrôler mon asthme lors d'une grossesse ?

Même si la cessation de médicaments pour contrôler l’asthme peut sembler tentant lors d’une grossesse, il est essentiel de continuer à les prendre. Un asthme mal contrôlé peut engendrer des conséquences sérieuses pour le bébé mais aussi pour la mère.

En cas de préoccupation, discutez-en avec votre médecin.

L’ASTHME



poumonquebec.ca



Plus de **4,6 millions** de personnes **souffrent d'asthme au Canada**, ce qui en fait l'une des maladies respiratoires les plus courantes. **Au Québec**, on estime à **1 million le nombre d'asthmatiques**, et ce nombre augmente chaque année. **La mortalité est d'environ 1,5 fois supérieure chez les personnes atteintes d'asthme** que chez les personnes non-atteintes. Cette maladie touche tous les âges.

À ce jour, aucun traitement ne guérit l'asthme. Cependant il est possible de maîtriser la maladie et de mener une vie bien remplie et active pratiquement sans symptôme.

65 % des Canadiens asthmatiques affirment que leurs symptômes d'asthme les empêchent de faire de l'exercice

Cette **mauvaise maîtrise** de la maladie entraîne des **difficultés au quotidien** :

- Augmentation de la prise de médicaments ;
- Consultations à l'urgence avec hospitalisations fréquentes ;
- Absentéisme au travail ou à l'école ;
- Décès.

L'**asthme** doit être traité comme une **maladie chronique** et un plan d'action doit être établi avec le médecin pour éviter l'apparition des symptômes et en favoriser la gestion.

L'asthme est la 3^e maladie chronique la plus répandue au Canada

QU'EST-CE QUE L'ASTHME ?

L'**asthme est une maladie respiratoire chronique**, qui est toujours présente, même si on ne ressent pas de symptômes. Les symptômes surviennent généralement lorsqu'on entre en contact avec des **facteurs déclencheurs**. C'est ce que l'on appelle une crise d'asthme.

SYMPTÔMES

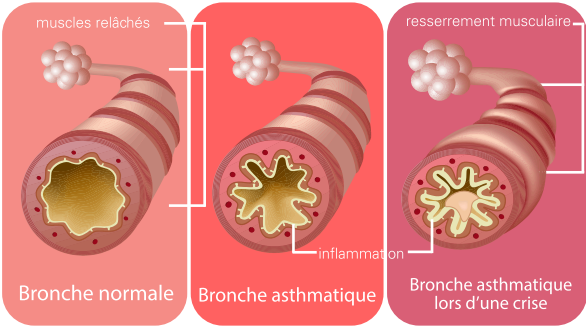
- Essoufflement ;
- Sensation d'oppression thoracique (dans la poitrine) ;
- Respiration sifflante ;
- Toux ;
- Production augmentée de mucus.

La fréquence et l'intensité des symptômes de l'asthme peuvent varier dans le temps et dans une même journée ou nuit.

MÉCANISMES RESPONSABLES

Difficulté à expulser l'air des poumons en raison de :

- L'inflammation à l'intérieur des bronches ;
- La contraction du muscle qui entoure les bronches (bronchoconstriction) ;
- La production augmentée de sécrétions épaisses qui bloquent les bronches.



FACTEURS DÉCLENCHEURS

Plusieurs facteurs peuvent déclencher des symptômes d'asthme ou les aggraver. Ces facteurs peuvent être différents d'une personne à l'autre.

- La fumée du tabac ;
- Les produits irritants ;
- La pollution de l'air ;
- Les perturbations émotionnelles ;
- La poussière ;
- Les changements brusques de température (air froid et humidité) ;
- Les allergènes (acariens, animaux, spores de moisissures, pollens, etc.) ;
- Les changements hormonaux (au début des règles ou durant la grossesse) ;
- L'exercice physique ;
- La rhinite allergique ;
- Le reflux gastro-oesophagien ;
- Les médicaments ;
- Les infections respiratoires (rhume, grippe, sinusite, etc.).

DIAGNOSTIC

Le diagnostic de l'asthme **repose sur l'étude des symptômes, l'évaluation clinique et les antécédents médicaux et familiaux**. Obtenir un diagnostic précis est essentiel pour optimiser la prise en charge de la maladie. Pour cette raison, l'asthme devra être confirmé à l'aide d'**une spirométrie**, un test qui permet de mesurer la quantité d'air maximale que vous pouvez expirer et la vitesse à laquelle vous pouvez le faire.

Même si la **spirométrie est le test de référence pour diagnostiquer l'asthme**, ses résultats peuvent parfois être non concluants, ce qui rend nécessaires d'autres examens pour confirmer le diagnostic.

MAÎTRISE DE L'ASTHME

Pour optimiser la maîtrise de l'asthme, il faut :

- bien connaître et comprendre les symptômes ;
- contrôler son environnement et éviter les facteurs déclencheurs ;
- comprendre le fonctionnement des médicaments et les prendre tels que prescrits ;
- s'assurer que la technique d'inhalation des médicaments est adéquate ;
- réévaluer régulièrement la maîtrise de l'asthme à l'aide du questionnaire.

Un **asthme non traité** peut entraîner des **modifications permanentes des voies respiratoires**, provoquant une **obstruction irréversible des bronches**, des **difficultés respiratoires persistantes** et une **diminution de l'efficacité des traitements**.

Dans ces conditions, le contact avec un facteur déclencheur peut provoquer une **crise d'asthme sévère**, pouvant nécessiter une **hospitalisation** et même **entraîner la mort**.



L'ASSOCIATION PULMONAIRE DU QUÉBEC

L'Association pulmonaire du Québec (APQ) est le seul organisme à but non lucratif à promouvoir la santé respiratoire et à combattre les maladies pulmonaires par la prévention, l'éducation, la réadaptation, les services directs aux personnes atteintes et à leurs proches ainsi que la recherche sur les maladies respiratoires. L'APQ lutte également contre les facteurs environnementaux qui peuvent présenter des risques pour la santé respiratoire.

En travaillant à l'amélioration de la santé respiratoire des Québécois et Québécoises et des conditions de vie des personnes souffrant d'une maladie respiratoire, et en encourageant ces dernières à prendre leur santé en main, l'APQ agit directement sur la condition des jeunes comme des aînés, ce qui entraîne des répercussions directes sur la santé publique.

Contactez-nous au
1 888 POUMON9 (768-6669)

ou à l'adresse
info@poumonquebec.ca

Visitez notre site Web au
poumonquebec.ca

