

# Asthme

Services de soins respiratoires  
Centre de santé communautaire  
Cobequid  
Salle 2306  
40 Freer Lane  
Lower Sackville N.-É.  
B4C 0A2

- › Téléphone : 902-869-6140
- › Télécopieur : 902-865-6073



## Qu'est-ce que l'asthme?

- L'asthme est une inflammation (irritation, rougeur et enflure) des voies respiratoires dans les poumons. L'asthme rend difficile la circulation de l'air dans les poumons (entrée et sortie).
- Si vous souffrez d'asthme, vous pourriez avoir de la difficulté à respirer en présence des « facteurs déclencheurs ». Les facteurs déclencheurs sont des choses qui aggravent l'inflammation (comme la poussière ou les animaux).
- Quand les voies respiratoires sont enflammées, elles peuvent produire plus de mucus que d'habitude. Plus il y a d'inflammation, plus les voies respiratoires deviennent sensibles, ce qui peut provoquer davantage de symptômes.
- Si l'inflammation n'est pas traitée, les muscles entourant les voies respiratoires deviennent sensibles et commencent à se contracter.
- Les voies respiratoires peuvent alors se rétrécir, ce qui rend difficile la circulation de l'air dans les poumons (entrée et sortie).

## Comment diagnostique-t-on l'asthme?

- L'asthme est diagnostiqué en faisant un examen physique et en tenant compte de l'historique de vos symptômes (comme l'essoufflement, les serremments de poitrine, la respiration sifflante et la toux).
- On vous fera également passer un simple test de respiration appelé spirométrie.
- Votre prestataire de soins de santé primaires (médecin de famille, infirmier praticien ou infirmière praticienne) ou votre pneumologue (médecin spécialiste des maladies pulmonaires) peut vous prescrire une spirométrie.

## Comment gère-t-on l'asthme?

La prise en charge de l'asthme peut comprendre ce qui suit :

- › Éviter les facteurs déclencheurs
- › Utiliser des médicaments de secours (pour traiter le rétrécissement des voies respiratoires)

- › Utiliser des médicaments de contrôle (pour traiter l'inflammation des voies respiratoires)

## **Pour commencer :**

- Demandez à votre prestataire de soins de santé primaires de remplir un formulaire de demande de service et envoyez-le par la poste (voir l'adresse sur la couverture) ou par télécopieur aux Services de soins respiratoires.
  - › Télécopieur : 902-865-6073
- Nous vous appellerons pour vous donner un rendez-vous.
- Vous pouvez également appeler les Services de soins respiratoires et prendre vous-même un rendez-vous.
  - › Téléphone : 902-869-6140



## **Éducation sur l'asthme**

L'objectif de l'éducation sur l'asthme est d'améliorer la prise en charge de l'asthme au fil du temps. Le contrôle de l'asthme signifie :

- › Ne pas avoir de crises d'asthme
- › Avoir quelques symptômes légers durant le jour (moins de 4 jours par semaine)
- › Ne pas avoir de symptômes la nuit
- › Utiliser des médicaments de secours moins de 4 fois par semaine
- › Ne pas s'absenter à l'école ou au travail à cause de l'asthme
- › Obtenir des résultats normaux au test de respiration
- › Faire régulièrement de l'activité physique

## **Les séances d'éducation sur l'asthme vous permettront de :**

- › Déterminer quels sont vos facteurs déclencheurs
- › Apprendre comment contrôler votre asthme

- › En savoir plus sur vos médicaments et la manière de les prendre
- › Apprendre à prévenir les visites imprévues chez votre médecin et à l'hôpital. C'est ce qu'on appelle un plan d'action contre l'asthme.
- › Poser toutes vos questions au sujet de votre asthme

Ce dépliant est uniquement conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas les conseils ou le jugement des professionnels de la santé. L'information peut ne pas s'appliquer à toutes les situations. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser à votre prestataire de soins de santé.

*Préparation* : Services de soins respiratoires,  
Centre de santé communautaire Cobequid  
*Conception* : Services de la bibliothèque de  
Santé Nouvelle-Écosse

FF85-2106 © Décembre 2022 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse

L'information contenue dans cette publication doit être révisée en décembre 2025 ou avant, au besoin.