

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.



2022

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