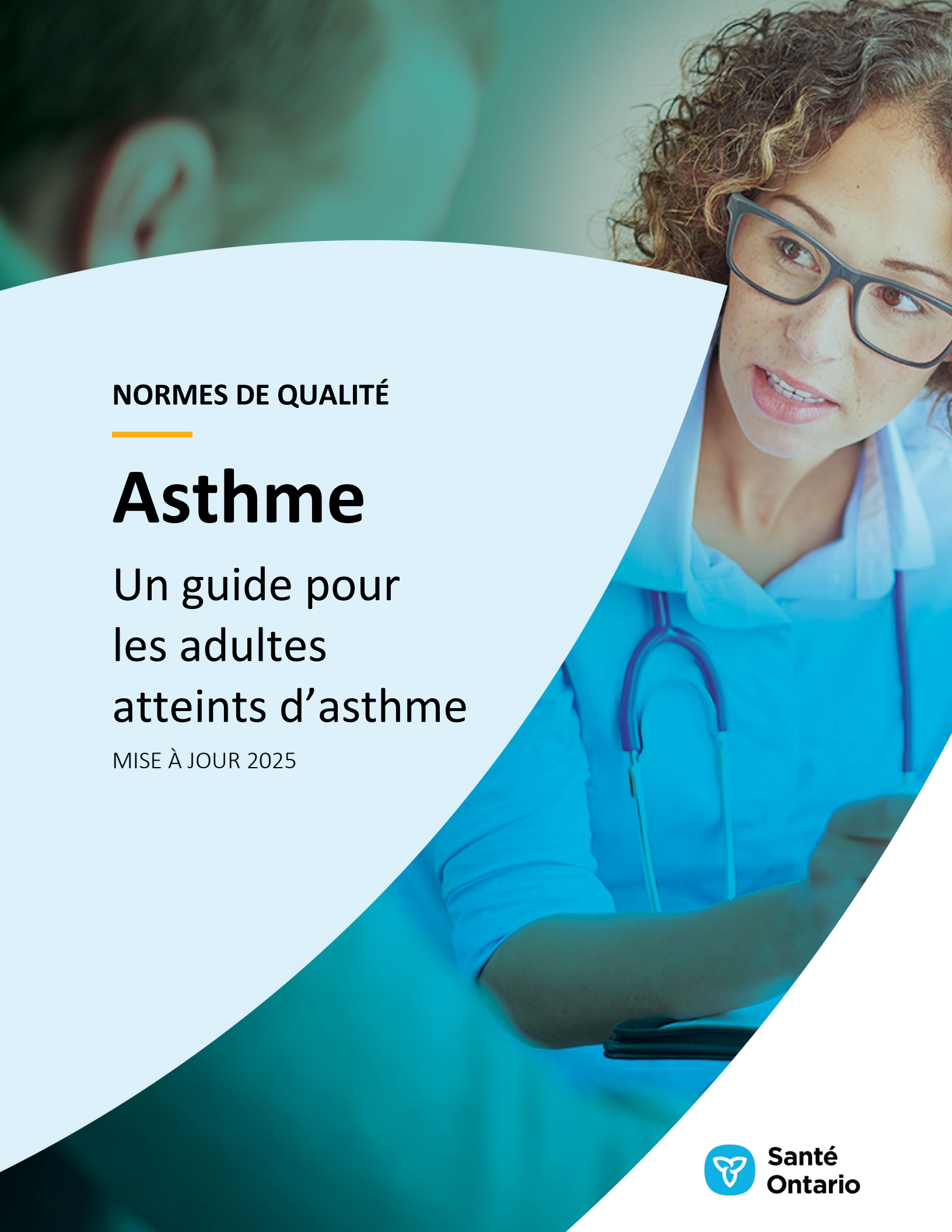




NORMES DE QUALITÉ

Asthme

Un guide pour
les adultes
atteints d'asthme

MISE À JOUR 2025



**Santé
Ontario**

Santé Ontario s'engage à améliorer la qualité des soins de santé dans la province en partenariat avec les patients, les cliniciens et d'autres organismes.

Pour ce faire, Santé Ontario élabore des normes de qualité. Il s'agit de documents qui décrivent ce à quoi ressemblent des soins de haute qualité pour des états ou des processus pour lesquels il existe des différences importantes dans la prestation des soins, ou sur les écarts entre les soins offerts en Ontario et ceux que les patients devraient recevoir. Ces normes de qualité établissent des étapes importantes pour améliorer les soins. Elles sont fondées sur les données probantes actuelles et les commentaires d'un comité d'experts composé de patients, de partenaires de soins, de cliniciens et de chercheurs.

Ce guide du patient accompagne la norme de qualité sur l'[asthme chez les adultes](#). Il présente les 6 principaux domaines dans lesquels cliniciens peuvent prendre des mesures pour améliorer les soins aux adultes atteints d'asthme. Le guide du patient comprend également des suggestions sur les sujets à aborder avec vos cliniciens, ainsi qu'un lien vers des ressources utiles.

LE SAVIEZ-VOUS?

Les « cliniciens » sont des professionnels de la santé qui prodiguent des soins aux patients, comme les médecins, les infirmières, les infirmières praticiennes, les pharmaciens, les physiothérapeutes, les psychologues, les inhalothérapeutes et les travailleurs sociaux.

Les « cliniciens de soins primaires » sont les médecins de famille ou les infirmières praticiennes.

Chaque personne est différente et certaines options peuvent ne pas s'appliquer à votre situation. Si vous avez des questions sur vos soins, **il est important d'en parler avec votre clinicien.**

Si vous avez soudainement de la difficulté à respirer, vous pouvez faire une crise d'asthme.

- Prenez immédiatement votre pompe de « secours » ou de « soulagement ».
- Suivez votre plan d'action, si vous en avez un.
- Appelez le **9-1-1** ou rendez-vous à l'urgence la plus proche si vous avez besoin d'aide immédiate.

Qu'est-ce que l'asthme?

L'asthme est une maladie courante et grave. Lorsque vous êtes atteint d'asthme, l'enflure des voies respiratoires de vos poumons rend votre respiration difficile. Vous pouvez sentir une pression à la poitrine, avoir une respiration sifflante, cracher du mucus ou avoir une toux qui ne disparaît pas.

Si l'asthme n'est pas diagnostiqué et contrôlé, ses symptômes peuvent s'aggraver et entraîner des consultations à l'urgence, des séjours à l'hôpital ou, dans certains cas, la mort. Il n'y a pas de remède pour l'asthme, mais avec le bon traitement, vous pouvez mener une vie saine sans symptômes.

QUELLES SONT LES CAUSES DE L'ASTHME?

On ne sait pas exactement ce qui cause l'asthme, mais cette maladie peut être liée à différentes choses, y compris :

- des antécédents familiaux d'asthme;
- d'autres affections (comme l'eczéma ou des allergies);
- le fait de respirer des produits chimiques, de la poussière ou des fumées au travail qui irritent vos poumons.

Environ 2 millions de personnes en Ontario sont atteintes d'asthme.

Suis-je atteint d'asthme?

Si vous avez de la difficulté à respirer, avez une respiration sifflante, tousssez ou sentez une pression à la poitrine, ces signes pourraient indiquer que vous faites de l'asthme (voir l'encadré ci-dessous). Vos symptômes peuvent être persistants ou partir et revenir.

Les symptômes de l'asthme varient d'une personne à l'autre, et il faut parfois du temps avant d'assembler tous les éléments du puzzle. Mais il est important d'obtenir un diagnostic. Une fois que vous aurez ce diagnostic, vous pourrez recevoir le traitement approprié, ce qui pourra vous aider à éviter de graves problèmes de santé.

SURVEILLEZ LES SYMPTÔMES QUI :

- viennent par groupe (essoufflement, pression à la poitrine, respiration sifflante ou toux);
- sont pires la nuit ou tôt le matin;
- se produisent deux fois par semaine ou plus;
- ne sont pas réguliers;
- sont déclenchés par des rhumes, des allergies, l'air froid, l'air chaud et humide, l'exercice physique ou des produits chimiques comme la fumée ou les émanations qui affectent vos poumons.

Notez vos symptômes au fur et à mesure qu'ils apparaissent et changent. Cela pourra aider votre clinicien de soins primaires à diagnostiquer l'asthme.

Symptômes et déclencheurs de l'asthme

Il faut parfois faire des essais et des erreurs avant de réussir à déterminer les causes de vos symptômes d'asthme. Les tests d'allergie peuvent aider à cerner des facteurs déclenchants comme les squames d'animaux de compagnie, mais pour bon nombre de personnes, il n'existe aucun test permettant de déterminer les déclencheurs courants de l'asthme. Vous pouvez déterminer vos déclencheurs en effectuant un suivi afin de savoir ce qui aggrave vos symptômes. Une fois que vous connaîtrez vos déclencheurs, cela pourra vous permettre de les éviter dans la mesure du possible.

Différentes choses peuvent aggraver les symptômes de l'asthme, notamment :

- une maladie, comme un rhume;
- des allergies;
- la fumée;
- l'air froid;
- l'air chaud et humide;
- les orages;
- la pollution de l'air;
- les parfums et les senteurs;
- les produits chimiques ménagers;
- le contact avec de la fumée ou d'autres substances sur le lieu de travail.

Téléchargez un [journal de l'asthme](#) (*en anglais seulement*) pour vous aider à suivre vos déclencheurs et vos symptômes. Cela pourra également vous aider à comparer ce que vous ressentez au fil du temps. Plus votre clinicien de soins primaires en saura sur vos symptômes et vos déclencheurs, plus il lui sera facile de vous prescrire le médicament et la dose appropriés. Il peut également vous donner un petit appareil appelé **débitmètre pour débit de pointe** qui pourra vous aider à évaluer votre respiration.

Bien vivre avec l'asthme

La prise en charge de l'asthme peut ressembler à un emploi à temps plein. Surveiller les déclencheurs et gérer les symptômes peut être difficile, surtout lorsqu'ils affectent vos activités sociales ou professionnelles. Parfois, on a l'impression que c'est trop. Cela peut même affecter votre humeur et vous faire éviter des activités que vous aimez habituellement.

Mais l'asthme ne doit pas nécessairement affecter votre vie quotidienne, si vous :

- prenez vos médicaments;
- restez actif;
- limitez ou évitez les déclencheurs;
- vous faites vacciner chaque année contre la grippe;
- vous faites vacciner contre la pneumonie.
- obtenez de l'aide pour vous-même ou pour les membres de votre famille afin de réduire toute consommation de tabac ou d'arrêter de fumer ou de vapoter (cannabis, nicotine, tabac ou toute autre substance) pour que votre maison reste sans fumée.

D'autres personnes peuvent aussi vous aider à bien vivre avec l'asthme. Vous voudrez peut-être discuter avec les membres de votre famille, vos amis et les gens au travail ou à l'école de la façon dont ils peuvent vous aider.

Les 6 principaux domaines d'amélioration en matière de soins aux adultes atteints d'asthme



Énoncé de qualité 1 : Diagnostic

Ce que dit la norme

Les adultes soupçonnés cliniquement d'être atteints d'asthme obtiennent un test de spirométrie pour démontrer une obstruction réversible du débit d'air et, si négatif un test de la fraction expirée de monoxyde d'azote ou d'autres tests de fonction pulmonaire pour confirmer le diagnostic d'asthme le plus tôt possible.

Ce que cela signifie pour vous

Si vos symptômes comprennent un essoufflement, une pression à la poitrine, une respiration sifflante ou une toux, votre clinicien de soins primaires devrait s'assurer que vous ayez un test respiratoire avant de vous diagnostiquer de l'asthme. Il se peut qu'il vous offre des médicaments pendant que vous attendez que ce test soit fait. Une fois les résultats de vos tests disponibles, votre clinicien de soins primaires les examinera avec vous.

COMMENT PUIS-JE OBTENIR UN DIAGNOSTIC D'ASTHME?

Un test appelé **spirométrie**, qui mesure la quantité d'air que vous expirez, est un élément important de votre diagnostic. On l'appelle aussi test de fonction pulmonaire ou exploration fonctionnelle respiratoire.

Pendant que vous attendez les résultats et un diagnostic, votre clinicien de soins primaires pourrait vous donner des médicaments pour soulager vos symptômes.



Énoncé de qualité 2 : Contrôle de l'asthme et le risque d'exacerbations

Ce que dit la norme

Les adultes atteints d'asthme font régulièrement l'objet d'une évaluation structurée afin de déterminer leur niveau de contrôle de l'asthme, les raisons d'un mauvais contrôle, et le risque de futures exacerbations.

Ce que cela signifie pour vous

Un clinicien devrait vous voir au moins une fois par an pour vérifier votre asthme. Si vous avez une crise grave ou si vous changez de médicament, il se peut que votre clinicien doive vous voir plus souvent. Lors de ces rendez-vous, il doit vous expliquer comment vous devriez vous sentir lorsque votre asthme est bien contrôlé et vous poser des questions à propos des éléments suivants :

- vos symptômes d'asthme et ce qui les aggrave;
- votre consommation de médicaments;
- toute autre chose qui pourrait affecter ce que vous ressentez.

Vous pouvez contribuer en faisant un suivi de ces détails entre les rendez-vous.

CONTRÔLE DES SYMPTÔMES DE L'ASTHME

Si vous prenez votre pompe de **contrôle (préventive)** de la façon prescrite et avez toujours des symptômes qui vous empêchent de vaquer à vos activités quotidiennes, cela indique que votre asthme n'est pas contrôlé. Chaque fois que vous consultez votre clinicien de soins primaires, dites-lui si vous présentez l'un de ces signes indiquant que votre asthme n'est pas contrôlé :

- vous avez des symptômes pendant la journée plus de trois fois par semaine;
- vous avez des symptômes nocturnes une fois par semaine ou plus;
- vous avez besoin de votre inhalateur de **secours (de soulagement)** plus de trois fois par semaine;
- vous ne pouvez pas faire d'activité physique à cause de votre asthme;
- vous vous êtes absenté du travail à cause de votre asthme;
- vos symptômes se sont aggravés et vous avez eu besoin de nouveaux médicaments ou vous avez dû vous rendre à l'hôpital.

Votre clinicien de soins primaires peut vous diriger vers un spécialiste de l'asthme ou des allergies si votre asthme est difficile à contrôler.



Énoncé de qualité 3 : Médicaments contre l'asthme

Ce que dit la norme

Les adultes atteints d'asthme reçoivent une pharmacothérapie et des dispositifs appropriés en fonction de leur niveau actuel de contrôle de l'asthme et le risque de futures exacerbations, y compris le début précoce d'un traitement anti-inflammatoire par inhalation.

INHALATEURS (OU « POMPES »)

Une pompe **de contrôle** ou **préventive** empêche les symptômes en réduisant l'enflure des voies respiratoires dans les poumons. Votre clinicien de soins primaires peut vous recommander de l'utiliser régulièrement, même si vous n'avez pas de symptômes.

Une pompe **de secours** ou **de soulagement** soulage rapidement les symptômes en ouvrant les voies respiratoires.

AÉROCHAMBRES

Une aérochambre ou dispositif d'espacement est un long tube fixé à la pompe pour faciliter l'inhalation du médicament. Selon les inhalateurs prescrits, vous pourriez également avoir besoin d'une aérochambre.

Ce que cela signifie pour vous

La plupart des adultes atteints d'asthme peuvent vivre sans symptômes en utilisant régulièrement leur inhalateur de contrôle et en évitant autant que possible les déclencheurs. Votre clinicien de soins primaires devrait discuter avec vous de vos objectifs, de vos croyances et de vos préoccupations au sujet de l'asthme et des médicaments afin que vous puissiez décider ensemble du médicament et des appareils qui vous conviennent le mieux. Pendant cette discussion, il devrait :

- expliquer à quel moment utiliser vos pompes et vous montrer comment les utiliser;
- vous demander de lui montrer comment vous utilisez vos inhalateurs pour s'assurer que vous les utilisez en toute confiance.

Il existe de nombreux types de médicaments contre l'asthme. Si vos symptômes d'asthme persistent malgré vos médicaments actuels, demandez à votre clinicien de soins primaires d'essayer une dose différente ou un autre médicament contre l'asthme. Au moment d'exécuter les ordonnances, votre pharmacien vous apprendra à utiliser le médicament et répondra à vos questions. Il est important de prendre votre médicament de contrôle tous les jours, si votre clinicien de soins primaires vous l'a prescrit.



Énoncé de qualité 4 : Information sur l'autogestion et plan d'action pour l'asthme

Ce que dit la norme

Les adultes atteints d'asthme et leurs partenaires de soins reçoivent de l'information sur l'autogestion et un plan d'action pour l'asthme personnalisé par écrit qui est révisé régulièrement avec un clinicien.

Ce que cela signifie pour vous

Votre clinicien devrait vous expliquer ce qu'est l'asthme, y compris ce que vous pouvez faire pour prendre soin de vous. Vous, vos partenaires de soins (si vous voulez qu'ils participent) et votre clinicien devriez travailler ensemble afin de mettre en place un plan d'action pour l'asthme personnalisé. Ce plan décrit :

- vos médicaments et comment les prendre;
- ce que vous pouvez faire chaque jour pour rester en santé;
- ce que vous devez faire si vos symptômes s'aggravent.

VOTRE PLAN D'ACTION POUR L'ASTHME

Vous, vos partenaires de soins et votre clinicien de soins primaires travaillerez ensemble afin de mettre en place un plan d'action personnalisé pour l'asthme.

Il s'agit d'un plan écrit qui dresse la liste de vos médicaments et explique comment et quand les prendre. Votre clinicien de soins primaires vous expliquera comment l'utiliser et vous en donnera une copie.

Le plan d'action pour l'asthme devrait expliquer ce que vous devez faire :

- pour contrôler votre asthme;
- si votre asthme s'aggrave;
- si vous avez une urgence causée par l'asthme.

Utiliser ce plan d'action pour l'asthme vous aidera à rester en bonne santé.



Énoncé de qualité 5 : Orientation vers des services spécialisés de traitement de l'asthme

Ce que dit la norme

Les adultes qui répondent aux critères de l'asthme sévère ou qui ont d'autres indications appropriées sont dirigés vers des soins spécialisés pour l'asthme.

Ce que cela signifie pour vous

Si vous prenez vos médicaments et évitez autant que possible les déclencheurs, mais que vous continuez à avoir des symptômes d'asthme, ou si votre clinicien de soins primaires a d'autres préoccupations, il doit consulter un spécialiste pour l'asthme ou vous orienter vers des soins spécialisés pour l'asthme.



Énoncé de qualité 6 : Suivi après le congé de l'hôpital

Ce que dit la norme

Les adultes qui ont eu une visite à l'urgence ou qui ont été hospitalisés pour une exacerbation de l'asthme ont une évaluation de suivi dans les 2 à 7 jours suivant leur congé.

Ce que cela signifie pour vous

Si vous êtes allé à l'urgence ou avez été hospitalisé en raison d'une crise d'asthme, votre clinicien de soins primaires doit effectuer un suivi dans les 2 à 7 jours qui suivent afin de voir comment vous allez et apporter les modifications nécessaires à votre médication ou à votre plan d'action pour l'asthme. Dans certains cas, le suivi initial peut être effectué par un pneumologue, un allergologue ou un autre clinicien, ou par d'autres membres de l'équipe de soins comme les infirmières, les inhalothérapeutes et les pharmaciens qui sont des éducateurs accrédités en santé respiratoire ou des éducateurs certifiés dans le domaine de l'asthme. Lors de cette consultation, vous pouvez également poser des questions pour vous assurer de bien comprendre :

SI VOUS AVEZ DÛ VOUS RENDRE À L'HÔPITAL...

Si vous vous êtes rendu à l'hôpital en raison d'une crise d'asthme, votre clinicien de soins primaires devrait vous voir quelques jours plus tard pour s'assurer que vous vous sentez mieux.

- ce qui a causé la crise;
- les soins reçus;
- ce que vous pouvez faire pour prévenir les crises d'asthme.

Suggestions de sujets à aborder avec vos cliniciens

Demandez à vos cliniciens :

- Dois-je passer un test respiratoire pour savoir si je suis atteint d'asthme?
- Combien de temps vais-je devoir attendre pour passer le test? Combien de temps faudra-t-il avant d'obtenir les résultats?
- Y a-t-il des médicaments que je pourrais prendre pour atténuer mes symptômes en attendant les tests et les résultats des tests? Si je prends déjà des médicaments contre l'asthme, est-ce que cela affectera les résultats de mon test?
- Puis-je poursuivre mes activités normales et faire de l'exercice?
- Où puis-je obtenir de l'information sur l'asthme (par exemple, auprès d'un éducateur certifié dans le domaine de l'asthme) dans ma région?
- Comment cerner mes déclencheurs? Comment puis-je éviter mes déclencheurs?
- Quels services communautaires peuvent m'aider à limiter mes déclencheurs ou à les éviter?
- Que dois-je faire si mes symptômes s'aggravent et que je fais une crise d'asthme?
- De quel genre de pompes ai-je besoin? Quels sont leurs effets secondaires?
- À quelle fréquence dois-je utiliser mes pompes?
- Combien coûteront mes médicaments? Existe-t-il des solutions de rechange moins coûteuses?
- Que devons-nous faire si mon asthme n'est pas contrôlé avec mes médicaments actuels? Par exemple, aurais-je besoin d'un autre médicament? Ou bien devrais-je obtenir des soins d'un spécialiste de l'asthme ou des allergies?
- À quelle fréquence devons-nous mettre à jour mon plan d'action pour l'asthme?
- Que puis-je dire pour aider ma famille, mes amis et mes collègues à comprendre mon asthme?
- Y a-t-il autre chose que je puisse faire pour rester en bonne santé malgré mon asthme?
- Où pouvons-nous, les membres de ma famille ou moi-même, obtenir de l'aide pour arrêter de fumer ou devapoter?
- La gestion de l'asthme est très difficile. Où puis-je obtenir de l'aide ou un soutien en matière de santé mentale?

Partagez avec vos cliniciens :

- À quel moment et à quelle fréquence vous ressentez de l'essoufflement ou pression à la poitrine ou si vous avez une respiration sifflante ou de la toux
- Votre réaction aux médicaments contre l'asthme lorsque vous avez des symptômes
- Ce qui déclenche vos symptômes à la maison, au travail, à l'extérieur ou ailleurs

- Si les symptômes s'aggravent à certains moments de la journée ou lors de certaines activités
- Si vous avez déjà pris des médicaments contre l'asthme auparavant
- De tout médicament que vous prenez pour d'autres problèmes de santé

Si vous êtes un partenaire de soins

Vous pourriez avoir vos propres questions. Il peut être utile de vous identifier comme le partenaire de soins du patient auprès de l'équipe de soins. Cela fera en sorte qu'il connaît et respecte vos questions et préoccupations. Faites-lui savoir :

- Quel sera votre rôle pour aider le patient à gérer sa maladie;
- Si vous avez besoin d'aide.

En savoir plus

La [Lung Health Foundation](#) fournit des renseignements utiles sur les symptômes, les déclencheurs, le diagnostic et le traitement de l'asthme, y compris des ressources d'autogestion comme les [plans d'action pour l'asthme](#) (*en anglais seulement*).

[Asthma Canada](#) donne un aperçu de la maladie, de ce à quoi il faut s'attendre quand on en est atteint, ainsi que de l'information sur le diagnostic et le traitement (*en anglais seulement*).

L'[Association pulmonaire du Canada](#) offre de l'information sur les symptômes et les traitements de l'asthme, ainsi que sur la manière de gérer une crise d'asthme.

L'application [Better Breathe](#) peut vous aider à gérer votre asthme en favorisant la relaxation et le bien-être au moyen d'exercices respiratoires.

Si vous vous inquiétez du coût des médicaments, ces programmes pourraient vous aider :

- Le [Programme de médicaments Trillium](#) : Si le coût de vos médicaments représente plus de 4 % de votre revenu annuel, vous pourriez être admissible à l'assurance-médicaments de ce programme provincial.
- Le [Programme de médicaments de l'Ontario](#) : Si vous avez 65 ans ou plus, vivez dans un établissement de soins de longue durée ou avez besoin d'autres mesures de soutien, vous pourriez être admissible à la couverture de nombreux médicaments courants et spécialisés.

Si vous avez besoin d'aide pour mieux gérer votre asthme :

- [Lung Health Line](#) (Lung Health Foundation) : 1-888-344-LUNG (1-888-344-5864) (*en anglais seulement*)
- [Asthma & Allergy Helpline](#) (Asthma Canada) : 1-888-787-4050
- [Asthma Canada Member Alliance](#) offre une communauté de soutien par les pairs sûre à laquelle vous pouvez accéder partout et en tout temps (*en anglais seulement*)
- [ConnexOntario](#) : 1-866-531-2600 (si vous avez besoin d'aide pour gérer votre bien-être mental et émotionnel)

Santé Ontario a élaboré d'autres normes de qualité et des guides sur la santé pulmonaire, la santé mentale et les dépendances, ainsi que les transitions vers des soins qui peuvent être utiles, notamment :

- [Dépression clinique](#)
- [Maladie pulmonaire obstructive chronique \(MPOC\)](#)
- [Transition des services de soins de santé pour les jeunes aux services de soins de santé pour adultes](#)

- [*Transitions entre l'hôpital et la maison*](#)
- [*Trouble obsessionnel-compulsif \(TOC\)*](#)
- [*Troubles anxieux*](#)

Besoin de plus d'informations?

Si vous avez des questions ou des commentaires au sujet de ce guide, veuillez communiquer avec nous à QualityStandards@OntarioHealth.ca ou au 1-877-280-8538 (TTY : 1-800-855-0511).

Vous voulez obtenir cette information dans un format accessible?
1-877-280-8538, ATS 1-800-855-0511, info@OntarioHealth.ca

ISBN 978-1-4868-8861-0 (PDF)

© Imprimeur du Roi pour l'Ontario, 2025