

L'asthme

Ce dont vous pouvez discuter avec votre médecin de famille ou votre infirmier praticien pour vous aider à recevoir des soins de haute qualité



Santé Ontario s'est engagé à aider les patients, les professionnels de la santé et les organisations à améliorer la qualité des soins de santé en Ontario.

Pour ce faire, Santé Ontario, par l'entremise de sa unité opérationnelle de la qualité, élabore des normes de qualité qui énoncent des étapes importantes pour traiter des conditions comme l'asthme. Ces normes sont fondées sur les données probantes actuelles et les commentaires d'un comité d'experts qui comprend des patients, des professionnels de la santé et des chercheurs.

Si vous souhaitez en apprendre davantage sur la norme de qualité pour l'asthme, consultez la page 14 de ce guide. Elle présente un résumé des six principaux domaines permettant d'améliorer les soins aux personnes âgées de 16 ans et plus atteintes d'asthme. Vous pouvez également télécharger la [norme de qualité complète ici](#).



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 **911** 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.

Utilisez ce guide pour entamer des conversations avec votre médecin de famille ou votre infirmier praticien. Même si ce guide ne vous dit pas tout ce que vous devez savoir sur l'asthme, il peut vous orienter afin d'obtenir de bons soins. Il inclut des questions sur ces sujets :

- Suis-je atteint d'asthme?
- Symptômes et déclencheurs de l'asthme
- Médicaments contre l'asthme
- Contrôle des symptômes de l'asthme
- Bien vivre avec l'asthme

Si vous n'avez pas le temps de lire tout le guide, utilisez cette liste de vérification lorsque vous parlerez avec votre médecin de famille ou à votre infirmier praticien. Plus vous lui parlerez, plus vous pourrez obtenir de l'aide pour gérer votre asthme.



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.

Comment puis-je obtenir un diagnostic?

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 médecin de famille ou l'infirmier praticien pourrait vous donner des médicaments pour soulager vos symptômes.



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 médecin de famille ou l'infirmier praticien à diagnostiquer l'asthme.

J'avais l'impression de vieillir avant le temps. C'est parce que je suis atteinte d'asthme. Pour moi l'obtenir un diagnostic a fait toute la différence. Lorsqu'on découvre que c'est réellement une maladie, ça change les choses.



PERSONNE ATTEINTE D'ASTHME

Demandez à votre médecin de famille ou à votre infirmier praticien :

- 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?

Dites à votre médecin de famille ou à votre infirmier praticien :

- 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



En savoir plus

- [Comprendre l'asthme](#) : Asthme 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 (disponible en anglais seulement).
- [Asthme](#) : L'Association pulmonaire offre de l'information sur les symptômes et les traitements de l'asthme, ainsi que sur la manière de gérer une crise d'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.

Vous pouvez utiliser un journal de l'asthme pour vous aider à suivre vos déclencheurs et vos symptômes (demandez à votre médecin de famille ou à votre infirmière praticienne, ou consultez les ressources de la [Lung Foundation](#) [disponible en anglais uniquement]). Cela pourra également vous aider à comparer ce que vous ressentez au fil du temps.

Plus votre médecin de famille ou votre infirmier praticien 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.

Demandez à votre médecin de famille ou à votre infirmier praticien :

- 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?

Dites à votre médecin de famille ou à votre infirmier praticien :

- 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



Médicaments contre l'asthme

Les médicaments jouent un rôle important dans le contrôle de l'asthme et des symptômes. Comme le traitement pour l'asthme n'est pas « universel », il doit donc être adapté à vos symptômes et aux résultats de vos tests. Avec le bon médicament et le bon dosage, vous ne devriez pas avoir de symptômes.

Votre médecin de famille ou l'infirmier praticien vous prescrira généralement deux types d'inhalateurs ou « pompes ». Il vous expliquera comment et quand les utiliser, ainsi que les effets secondaires éventuels à surveiller.

Inhalateurs (ou « pompes »)

- Une pompe « **de contrôle** » ou « **préventive** » empêche les symptômes en réduisant l'enflure des voies respiratoires dans les poumons. Votre médecin ou l'infirmier praticien 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 avoir besoin d'une aérochambre.

Lorsque vous ferez remplir votre ordonnance, le pharmacien vous montrera comment utiliser les pompes, l'aérochambre ou tout autre médicament indiqué dans votre plan d'action pour l'asthme (voir l'encadré sur page 9). Il répondra également aux questions que vous pouvez avoir sur vos médicaments.

Assurez-vous de prendre vos médicaments de la façon prescrite, même si vous n'avez pas de symptômes. Si vous utilisez vos pompes de **contrôle (préventive)** et que vous avez encore des symptômes qui perturbent vos activités quotidiennes, comme une capacité à travailler ou à faire de l'exercice, parlez-en à votre médecin de famille ou à l'infirmier praticien. Il se peut que vous ayez besoin d'une dose différente ou d'un médicament différent.

Demandez à votre médecin de famille ou à votre infirmier praticien :

- Que dois-je faire si 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?
- À quelle fréquence devons-nous mettre à jour mon plan d'action pour l'asthme?

Dites à votre médecin de famille ou à votre infirmier praticien :

- Si vous avez déjà pris des médicaments contre l'asthme auparavant
- De tout médicament que vous prenez pour d'autres problèmes de santé



Votre plan d'action pour l'asthme

Vous, vos aidants naturels et votre médecin de famille ou l'infirmier praticien 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 médecin ou l'infirmier praticien 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.



En savoir plus

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.



Contrôle des symptômes de l'asthme

Parlez régulièrement avec votre médecin ou à l'infirmier praticien de vos symptômes pour vous assurer que vos médicaments et votre plan d'action pour l'asthme vous conviennent. Lors de chacune de vos consultations, il vous interrogera sur vos symptômes d'asthme, sur ce qui les aggrave et sur votre réaction aux médicaments entre les rendez-vous.

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 médecin de famille ou l'infirmier praticien, 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 médecin de famille ou l'infirmier praticien peut vous diriger vers un spécialiste de l'asthme ou des allergies si votre asthme est difficile à contrôler.



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 médecin de famille ou l'infirmier praticien devrait vous voir quelques jours plus tard pour s'assurer que vous vous sentez mieux.

Demandez à votre médecin de famille ou à votre infirmier praticien :

- 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 spécialisés pour l'asthme d'un spécialiste de l'asthme ou des allergies?



Si vous avez besoin de soutien pour mieux gérer votre asthme :

- [The Lung Health Foundation's helpline](#) (disponible en anglais seulement): 1-888-344-5864
- [Asthma Canada's Asthma & Allergy HelpLine](#) : 1-888-787-4050
- [The Asthma Canada Member Alliance](#) offre une communauté de soutien par les pairs sûre à laquelle vous pouvez accéder partout et en tout temps (disponible en anglais seulement).
- [La ligne d'aide en santé mentale](#) : 1-833-456-4566 (si vous avez besoin d'aide pour gérer votre bien-être mental et émotionnel)



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.

Demandez à votre médecin de famille ou à votre infirmier praticien :

- 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 de vapoter?
- La gestion de l'asthme est très difficile. Où puis-je obtenir de l'aide ou un soutien en matière de santé mentale?



Si vous êtes un aidant naturel...

Vous avez peut-être vos propres questions. Vous pourriez trouver utile de vous identifier comme aidant naturel auprès du médecin de famille ou de l'infirmier praticien. Cela lui permettra notamment de s'assurer qu'il connaît et respecte vos préoccupations.

- Informez-le de la façon dont vous aiderez le patient à gérer son asthme.
- Dites-lui si vous avez besoin d'aide.



Pour votre référence : la norme de qualité en bref

Ce guide du patient accompagne la norme de qualité sur les soins de l'asthme dans la communauté.

Il présente un résumé des six principaux domaines permettant d'améliorer les soins aux personnes âgées de 16 ans et plus atteintes d'asthme. Pour en savoir plus, vous pouvez télécharger la [norme de qualité ici](#).

Énoncé de qualité 1 : Diagnostic

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, d'autres tests de fonction pulmonaire pour confirmer le diagnostic d'asthme le plus tôt possible.

Énoncé de qualité 2 : Contrôle de l'asthme

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

Énoncé de qualité 3 : Médicaments contre l'asthme

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

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

Les adultes atteints d'asthme et leurs aidants naturels reçoivent de l'information sur l'autogestion et un plan d'action pour l'asthme personnalisé par écrit qui est révisé régulièrement avec un professionnel de la santé.

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

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.

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

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.

La suite ?

Rappelez-vous, tout le monde est différent.

Le soutien dont vous avez besoin et le plan de soins que vous élaborerez avec votre professionnel de la santé seront uniques.

Ce guide de conversation n'est qu'un point de départ.

Il y a peut-être d'autres sujets que vous voulez couvrir avec votre fournisseur de soins. Il est important de parler avec eux si des questions ou des préoccupations surgissent.

Besoin de plus de renseignements ?

Si vous avez des questions ou des commentaires au sujet de ce guide, veuillez communiquer avec nous à qualitystandards@hqontario.ca ou au 1-866-623-6868.

Pour en savoir plus sur l'asthme, consultez la norme de qualité à hqontario.ca/normesdequalite.