

L'asthme de votre enfant

Ce dont vous pouvez discuter avec le médecin de famille ou l'infirmier praticien de votre enfant pour l'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 chez les enfants et les adolescents. 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 chez les enfants et les adolescents, consultez la page 15 de ce guide. Elle présente un résumé des six principaux domaines permettant d'améliorer les soins aux enfants et aux adolescents de moins de 16 ans atteints d'asthme. Vous pouvez également télécharger la [norme de qualité ici](#).



Si votre enfant a soudainement de la difficulté à respirer, il pourrait faire une crise d'asthme.

- Lui donner immédiatement sa pompe de « secours » ou de « soulagement ».
- Suivre le plan d'action, si votre enfant en a un.
- Appeler le **911** ou se rendre à l'urgence la plus proche si votre enfant a besoin d'aide immédiate.



Qu'est-ce que l'asthme?

L'asthme est une maladie courante et grave que l'on retrouve chez les enfants. Lorsque votre enfant est atteint d'asthme, l'enflure des voies respiratoires de ses poumons rend sa respiration difficile. Il peut 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, les 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, votre enfant peut mener une vie saine sans symptômes.

Utilisez ce guide pour entamer des conversations avec le médecin de famille ou l'infirmier praticien de votre enfant. 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 :

- Mon enfant est-il atteint d'asthme?
- Symptômes et déclencheurs de l'asthme
- Médicaments contre l'asthme
- Contrôle des symptômes de l'asthme
- Faire participer les enfants à la gestion de leur asthme
- Offrir du soutien aux parents et aux aidants naturels

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



Quelles sont les causes de l'asthme?

On ne sait pas exactement ce qui cause l'asthme chez les enfants, 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).

Environ un enfant sur quatre en Ontario est atteint d'asthme.



Mon enfant est-il atteint d'asthme?

Si votre enfant a de la difficulté à respirer, a une respiration sifflante, tousse ou sent une pression à la poitrine, ces signes pourraient indiquer qu'il fait de l'asthme (voir l'encadré à droite). Ses symptômes peuvent être persistants ou partir et revenir.

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

Comment les enfants sont-ils diagnostiqués?

Pour les enfants de moins d'un an : il peut être difficile de diagnostiquer l'asthme à cet âge. Il est donc important de garder un contact régulier avec le médecin de famille de votre enfant ou avec l'infirmier praticien en ce qui concerne les symptômes de votre enfant.

Pour les enfants d'un à cinq ans : le médecin de famille de votre enfant ou l'infirmier praticien vérifiera la respiration de votre enfant. Il pourra voir si les médicaments contre l'asthme sont efficaces avant de poser un diagnostic.

Pour les enfants de six ans et plus : un test respiratoire appelé spirométrie mesure la quantité d'air que votre enfant peut expirer et constitue un élément important du diagnostic à cet âge. On l'appelle aussi test de fonction pulmonaire ou exploration fonctionnelle respiratoire.



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 l'exposition à la fumée.

Notez les symptômes de votre enfant 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.

Posez les questions suivantes au médecin de famille ou à l'infirmier praticien de votre enfant :

- Mon enfant doit-il passer un test respiratoire pour savoir s'il est atteint d'asthme?
- Combien de temps va-t-il devoir attendre pour passer le test? Combien de temps faudra-t-il avant d'obtenir les résultats?
- Quels médicaments mon enfant peut-il prendre pour ses symptômes avant d'obtenir un diagnostic? Les médicaments affecteront-ils les résultats de ses tests?
- Mon enfant peut-il poursuivre ses activités normales, aller à l'école et faire du sport?
- Où pouvons-nous (mon enfant et moi-même) obtenir de l'information sur l'asthme (par exemple, auprès d'un éducateur certifié dans le domaine de l'asthme) dans notre région?

Dites au médecin de famille ou à l'infirmier praticien de votre enfant :

- À quel moment et à quelle fréquence votre enfant ressent de l'essoufflement, une pression à la poitrine ou s'il a une respiration sifflante ou de la toux;
- Sa réaction aux médicaments contre l'asthme lorsqu'il a des symptômes.



En savoir plus

- [Asthme](#) : Le Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO) offre des documents qui donnent un aperçu de la prévalence de l'asthme chez les enfants.
- [Pour les parents d'enfants atteints d'asthme](#) : Informations fournies par la Lung Health Foundation sur le diagnostic et le traitement de l'asthme chez les enfants, y compris des ressources pour vous aider, vous et votre enfant (en anglais seulement).
- [L'initiative d'éducation sur l'asthme](#) : Ressources gratuites de l'Association pour la santé et l'éducation physique de l'Ontario (Ophea) pour les éducateurs, les instructeurs et les entraîneurs sur la gestion de l'asthme dans les écoles et les autres lieux destinés aux enfants et aux jeunes.



Symptômes et déclencheurs de l'asthme

Il faut parfois faire des essais et des erreurs pour réussir à déterminer les causes des symptômes d'asthme de votre enfant. Les tests d'allergie peuvent aider à déterminer certains 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 les déclencheurs de l'asthme de votre enfant en effectuant un suivi afin de savoir ce qui aggrave ses symptômes. Lorsque vous et votre enfant comprenez les déclencheurs, cela peut aider votre enfant à 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;
- la pollution de l'air;
- les parfums et les senteurs;
- les produits chimiques ménagers.

Nous étions à l'affût de tout ce qui pourrait causer un problème. Une bonne partie de la [gestion de l'asthme] consiste à être sur ses gardes.

PARENT D'UN ENFANT ATTEINT D'ASTHME

Vous pouvez utiliser un journal de l'asthme pour vous aider à suivre les déclencheurs et les symptômes de votre enfant. Demandez à leur médecin de famille ou à leur infirmière praticienne, ou consultez les ressources de la [Lung Health Foundation](#) (disponible en anglais uniquement). Cela pourra également vous aider à comparer ce qu'il ressent au fil du temps. Plus leur médecin de famille ou leur infirmière praticienne en sait sur leurs symptômes et leurs déclencheurs, plus il lui sera facile de prescrire le médicament et la dose appropriés à votre enfant.

Posez les questions suivantes au médecin de famille ou à l'infirmier praticien de votre enfant :

- Comment mon enfant et moi pourrions-nous déterminer les déclencheurs? Comment mon enfant peut-il éviter les déclencheurs?
- Quels services communautaires peuvent m'aider à limiter les déclencheurs ou à les éviter?
- Que dois-je faire si les symptômes de mon enfant s'aggravent et s'il fait une crise d'asthme?

Dites au médecin de famille ou à l'infirmier praticien de votre enfant :

- Au sujet des choses qui déclenchent les symptômes de votre enfant à la maison, à l'école, à l'extérieur ou ailleurs.
- Si les symptômes s'aggravent à certains moments de la journée ou lors de certaines activités.
- À propos de tout changement de comportement que vous pensez lié à son asthme.



Médicaments contre l'asthme

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

Le médecin de famille de votre enfant ou l'infirmier praticien prescrira généralement deux types d'inhalateurs ou « pompes » à votre enfant. Il lui 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. Il est préférable de l'utiliser régulièrement, même si votre enfant ne présente 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 prescrites, votre enfant pourrait également avoir besoin d'une aérochambre.

Lorsque vous ferez remplir l'ordonnance de votre enfant, le pharmacien vous montrera et montrera à votre enfant comment utiliser les pompes, l'aérochambre ou tout autre médicament indiqué dans le plan d'action pour l'asthme de votre enfant. Il répondra également aux questions que vous pouvez avoir sur les médicaments de votre enfant.

Assurez-vous que votre enfant prend ses médicaments de la façon prescrite, même s'il ne présente pas de symptômes. Si votre enfant utilise ses pompes de **contrôle** (ou **préventive**) et qu'il a encore des symptômes qui perturbent ses activités quotidiennes comme le sport, parlez-en au médecin de famille de votre enfant ou à l'infirmier praticien. Il se peut qu'il ait besoin d'une dose différente ou d'un médicament différent. Si les médicaments de votre enfant changent, tant maintenant que par la suite quand il vieillira, n'oubliez pas que les nouveaux inhalateurs pourraient fonctionner différemment.

Posez les questions suivantes au médecin de famille ou à l'infirmier praticien de votre enfant :

- Que dois-je faire si mon enfant fait une crise d'asthme?
- De quel genre de pompes mon enfant a-t-il besoin? Quels sont leurs effets secondaires?
- À quelle fréquence doit-il utiliser ses pompes?
- Combien coûteront les médicaments de mon enfant? Existe-t-il des options moins coûteuses?
- À quelle fréquence devons-nous mettre à jour le plan d'action de mon enfant pour l'asthme?

Dites au médecin de famille ou à l'infirmier praticien de votre enfant :

- Si votre enfant a déjà pris des médicaments contre l'asthme auparavant;
- De tout médicament que votre enfant prend pour d'autres problèmes de santé.



Gestion de l'asthme à l'école et à la garderie

Votre enfant doit toujours avoir son inhalateur de secours avec lui. Parlez à ses enseignants, aux autres éducateurs ou au personnel de son asthme et des médicaments dont il a besoin. Vous pouvez donner une copie du plan d'action de votre enfant au personnel de l'école

Selon [la loi Ryan](#), les écoles de l'Ontario doivent avoir des politiques et des procédures conçues pour répondre aux besoins des élèves en matière d'asthme (en anglais seulement).



Contrôle des symptômes de l'asthme

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

Si votre enfant prend sa pompe **de contrôle (préventive)** de la façon prescrite et a toujours des symptômes qui l'empêchent de vaquer à ses activités quotidiennes, cela indique que son asthme n'est pas contrôlé. Chaque fois que vous consultez le médecin de famille de votre enfant ou l'infirmier praticien, dites-lui si votre enfant présente l'un de ces signes indiquant que son asthme n'est pas contrôlé :

- il a des symptômes pendant la journée plus de trois fois par semaine;
- il a des symptômes nocturnes une fois par semaine ou plus;
- il a besoin de son inhalateur de **secours (de soulagement)** plus de trois fois par semaine;
- il ne peut pas faire de sport à cause de son asthme;
- il a manqué une journée d'école et vous avez dû rester à la maison pour vous occuper de lui;
- ses symptômes se sont aggravés et il a eu besoin de nouveaux médicaments ou vous avez dû l'emmener à l'hôpital.

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



Si vous avez déjà dû emmener votre enfant à l'hôpital.

Si vous avez déjà dû emmener votre enfant à l'hôpital en raison d'une crise d'asthme, le médecin de famille de votre enfant ou l'infirmier praticien devrait le voir quelques jours plus tard pour s'assurer qu'il se sent mieux.

Posez les questions suivantes au médecin de famille ou à l'infirmier praticien de votre enfant :

- Que devons-nous faire si l'asthme de mon enfant n'est pas contrôlé avec ses médicaments actuels? Par exemple, aura-t-il besoin d'un autre médicament? Ou bien devra-t-il obtenir des soins spécialisés pour l'asthme pédiatrique d'un pédiatre, d'un spécialiste de l'asthme ou d'un spécialiste des allergies pédiatrique?



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

- [The Lung Health Foundation's helpline](#) (disponible en anglais seulement)
: 1-888-344-5864
- [Asthma Canada's Asthma & Allergy HelpLine](#) : 1-888-787-4050



Faire participer les enfants à la gestion de leur asthme

En grandissant, votre enfant peut jouer un rôle plus important dans la gestion de son asthme. Cela pourra l'aider à se sentir plus confiant lorsqu'il participe à des activités scolaires, sportives et sociales.

Pour aider votre enfant à prendre plus de responsabilités dans la gestion de son asthme, apprenez-lui :

- à quel point il est important d'utiliser sa pompe de contrôle (préventive) tous les jours;
- à reconnaître à quel moment il doit prendre son médicament;
- à connaître les noms de ses médicaments;
- à reconnaître qu'il ne reste plus suffisamment de médicament dans sa pompe et qu'il faut la remplacer;
- à suivre ses symptômes et à savoir dans quelle mesure il utilise son inhalateur de secours;
- comment parler de son asthme avec ses professeurs ou ses amis;
- à ne pas hésiter à parler s'il se retrouve face à un déclencheur, comme la fumée, à l'école ou avec des amis;
- à quel point il est important de se faire vacciner contre la grippe chaque année;
- (s'il est plus âgé) à réduire sa consommation de tabac ou à arrêter de fumer ou de vapoter du cannabis, de la nicotine, du tabac ou d'autres substances;
- l'importance de vivre dans un foyer sans fumée.

Nous avons commencé très tôt à lui apprendre le vrai nom de son médicament. Ma fille est maintenant à l'université et doit se débrouiller seule. Elle comprend l'importance de sa pompe de contrôle quotidienne, et sait que sa pompe de secours n'a pas de compteur pour lui indiquer qu'elle est presque vide >>>

PARENT D'UN ENFANT ATTEINT D'ASTHME

Posez les questions suivantes au médecin de famille ou à l'infirmier praticien de votre enfant :

- À son âge actuel, comment mon enfant peut-il jouer un rôle plus important dans les soins associés à son asthme?
- Comment puis-je aider mon enfant à gérer son asthme à l'école ou lorsqu'il est avec des amis?
- Quels livres, outils en ligne ou autres ressources peuvent aider mon enfant à comprendre et à gérer son état?



Offrir du soutien aux parents et aux aidants naturels

Les parents et les aidants naturels qui s'occupent d'enfants atteints d'asthme sont toujours en alerte. Gérer l'état de votre enfant et l'aider à le gérer progressivement par lui-même peut avoir des répercussions sur votre propre qualité de vie. Il peut être utile de savoir qu'il existe un soutien pour vous.

Posez les questions suivantes au médecin de famille ou à l'infirmier praticien de votre enfant :

- Quelles sont les aides disponibles pour les aidants naturels comme moi?
- Existe-t-il du soutien pour aider mon adolescent (s'il est plus âgé) à **réduire sa consommation de tabac ou à arrêter de fumer ou de vapoter (cannabis, nicotine, tabac ou autres substances)?**
- Que dois-je dire à mon employeur à propos de l'asthme de mon enfant (par exemple, combien de jours pourrais-je devoir m'absenter du travail)?



En tant que parent ou aidant naturel :

Vous avez peut-être d'autres questions ou besoin de ressources spécifiques ou de contacts avec d'autres parents ou aidants naturels d'enfants atteints d'asthme.

- [Asthme Canada](#) fournit des ressources pour mieux soutenir les parents d'enfants atteints d'asthme et les aidants naturels à des enfants atteints d'asthme (en anglais seulement).
- [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).



Pour votre référence : la norme de qualité en bref

Ce guide du patient accompagne la norme de qualité sur les soins de pour l'asthme chez les enfants et les adolescents.

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

Énoncé de qualité 1 : Diagnostic

Les enfants de 6 ans et plus et les adolescents 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. Les enfants âgés de 1 à 5 ans sont diagnostiqués comme étant atteints d'asthme une fois que les signes ou symptômes d'obstruction du débit d'air, de réversibilité des symptômes avec les médicaments contre l'asthme et d'absence de soupçon clinique d'un autre diagnostic ont été documentés.

Énoncé de qualité 2 : Contrôle de l'asthme

Les enfants et les adolescents 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 enfants et les adolescents atteints d'asthme reçoivent des médicaments et des dispositifs appropriés en fonction de leur âge et de leur niveau actuel de contrôle de l'asthme, y compris le début précoce d'un traitement régulier avec anti-inflammatoire inhalé.

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

Les enfants et les adolescents 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 pédiatrique

Les enfants et les adolescents atteints d'asthme ayant une ou plusieurs indications appropriées qui sont orientés vers des soins spécialisés pour l'asthme pédiatrique.

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

Les enfants et les adolescents 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, ce que vous devez savoir sur l'asthme et le plan d'action pour l'asthme que vous élaborez avec le professionnel de la santé qui s'occupe de votre enfant seront uniques à votre enfant.

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

Il y a peut-être d'autres sujets que vous voulez couvrir avec le fournisseur de soins de votre enfant. 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 chez les enfants et les adolescents, consultez la norme de qualité à hqontario.ca/normesdequalite.