

Qu'est-ce que l'asthme ?

L'asthme est une maladie qui affecte vos poumons. Il s'agit d'une des maladies chroniques les plus fréquentes chez les enfants, mais les adultes peuvent en avoir également. L'asthme est à l'origine d'une respiration sifflante, d'essoufflement, d'un serrement dans la poitrine et de toux la nuit ou tôt le matin. Si vous avez de l'asthme, vous l'avez tout le temps, mais les crises d'asthme ne se déclencheront que lorsque vous ressentirez une gêne au niveau des poumons.

Nous ne savons pas tout sur ce qui peut causer l'asthme, mais nous savons que des facteurs **génétiques**, **environnementaux** et **professionnels** ont été liés au développement de l'asthme.

Si un membre de votre famille proche souffre d'asthme, vous êtes plus susceptible d'en souffrir également. L'« atopie », qui est la prédisposition génétique à développer des maladies allergiques, peut jouer un rôle important dans le développement de l'asthme allergique. Cependant, l'asthme n'est pas toujours de type allergique.

L'exposition à des éléments de l'environnement, comme les moisissures ou l'humidité, à certains allergènes, comme les acariens, et au tabagisme passif a été liée au développement de l'asthme. La pollution de l'air et les infections pulmonaires virales peuvent également provoquer de l'asthme.

L'asthme professionnel survient lorsqu'une personne n'ayant jamais souffert d'asthme développe cette maladie parce qu'elle est exposée à certains éléments au travail. Cela peut se produire si vous développez une allergie à un facteur présent sur le lieu de travail, comme des moisissures, ou si vous êtes exposé(e) sur votre lieu de travail à des irritants, comme de la poussière de bois ou des produits chimiques, que ce soit de manière répétée à de faibles niveaux ou tous à la fois à des niveaux élevés.



Comment savoir si vous avez de l'asthme ?

Il peut être difficile de détecter l'asthme, en particulier chez les enfants âgés de moins de cinq ans. Demander à votre médecin de vérifier le fonctionnement de vos poumons et la présence d'allergies peut vous aider à découvrir si vous avez de l'asthme.

Lors d'un bilan de santé, le médecin vous demandera si vous toussiez beaucoup, en particulier la nuit, et si vos problèmes respiratoires sont pires après une activité physique ou à certains moments de l'année. Le médecin vous posera également des questions concernant un serrement dans la poitrine, une respiration sifflante et des rhumes qui durent plus de 10 jours. Il vous demandera si un membre de votre famille a ou a eu de l'asthme, des allergies ou d'autres problèmes respiratoires, et il vous posera des questions au sujet de votre maison. Le médecin vous demandera en outre si vous avez été dans l'impossibilité de vous rendre à l'école ou au travail, et si vous rencontrez des difficultés à effectuer certaines tâches.

Le médecin fera également un test respiratoire, appelé spirométrie, pour vérifier le fonctionnement de vos poumons. Le médecin utilisera un ordinateur équipé d'un embout pour tester combien d'air vous pouvez expirer après avoir pris une très profonde inspiration. Le spiromètre peut mesurer le débit expiratoire avant et après avoir utilisé les médicaments pour l'asthme.

Qu'est-ce qu'une crise d'asthme ?

Une crise d'asthme peut inclure la toux, un serrement de la poitrine, une respiration sifflante et des problèmes respiratoires. La crise se produit au niveau des voies respiratoires de votre corps, qui sont les voies qui transportent l'air vers vos poumons. À mesure que l'air approche de vos poumons, les voies respiratoires deviennent plus petites, comme les branches d'un arbre qui sont plus petites que le tronc. Pendant une crise d'asthme, les côtés des voies respiratoires situées dans vos poumons gonflent et les voies respiratoires rétrécissent. La quantité d'air qui entre et sort de vos poumons est moindre et le mucus produit par votre corps bouche plus encore les voies respiratoires.



Vous pouvez contrôler votre asthme en reconnaissant les signes d'avertissement d'une crise d'asthme, en évitant les facteurs qui causent une crise et en suivant les conseils de votre médecin. Lorsque vous contrôlez votre asthme :

- vous n'avez plus de symptômes, tels qu'une respiration sifflante ou une toux,
- vous dormez mieux,
- vous ne manquez pas le travail ou l'école,
- vous pouvez participer à toutes les activités physiques, et
- vous n'avez pas à aller à l'hôpital.

Quelle est la cause d'une crise d'asthme ?

Une crise d'asthme peut se produire lorsque vous êtes exposé(e) à des « déclencheurs de l'asthme ». Vos déclencheurs peuvent être très différents de ceux d'une autre personne ayant de l'asthme. Connaissez vos déclencheurs et apprenez à les éviter. Faites attention à une crise éventuelle lorsque vous ne pouvez pas éviter les déclencheurs. Certains des déclencheurs les plus fréquents sont les suivants :

Fumée de tabac

La fumée de tabac est malsaine pour tout le monde, en particulier pour les personnes ayant de l'asthme. Si vous avez de l'asthme et que vous fumez, arrêtez de fumer.

Dans le cas du « tabagisme passif », de la fumée est générée par un fumeur et respirée par une autre personne. Le tabagisme passif peut déclencher une crise d'asthme. Si vous avez de l'asthme, personne ne doit fumer en votre présence, dans votre maison, dans votre voiture ou là où vous passez beaucoup de temps.



Acariens

Les acariens sont de minuscules parasites qui se trouvent dans presque toutes les maisons. Si vous avez de l'asthme, les acariens peuvent déclencher une crise d'asthme. Pour prévenir les crises, utilisez des protège-matelas et des taies d'oreiller pour dresser une barrière entre vous et les acariens. N'utilisez pas d'oreiller, de couette ou d'édredon garnis de duvet. Éliminez les peluches et le désordre de votre chambre à coucher. Lavez votre literie en réglant la température de l'eau sur le plus chaud.

Pollution de l'air extérieur

La pollution de l'air extérieur peut déclencher une crise d'asthme. Cette pollution peut provenir des usines, des voitures et d'autres sources. Faites attention aux prévisions concernant la qualité de l'air, à la radio, à la télévision et sur Internet, et consultez le journal pour prévoir vos activités lorsque les niveaux de pollution de l'air sont faibles.



Allergie aux cafards

Les cafards et leurs déjections peuvent déclencher une crise d'asthme. Débarrassez-vous des cafards dans votre maison en éliminant autant de sources d'eau et de nourriture que possible. Les cafards se trouvent souvent dans les endroits où de la nourriture est consommée et où se trouvent des miettes. Passez l'aspirateur ou balayez les endroits qui peuvent attirer les cafards, au moins tous les deux ou trois jours. Utilisez des pièges à cafard ou des gels pour diminuer le nombre de cafards dans votre maison.



Animaux domestiques

Les animaux domestiques à fourrure peuvent déclencher une crise d'asthme. Si vous pensez qu'un animal domestique à fourrure peut déclencher des crises d'asthme, il faut peut-être envisager de lui trouver un autre foyer. Si vous ne pouvez ou ne voulez pas vous séparer de votre animal domestique, éloignez-le de la chambre à coucher de la personne ayant de l'asthme.

Donnez un bain à vos animaux domestiques chaque semaine et laissez-les à l'extérieur autant que possible. Les personnes ayant de l'asthme ne sont pas allergiques à la fourrure



de leurs animaux domestiques. Couper les poils de l'animal n'aide donc pas à lutter contre l'asthme. Si vous avez un animal domestique à fourrure, passez souvent l'aspirateur. Si vos sols sont recouverts d'une surface dure, telle que du parquet ou du carrelage, lavez-les avec une serpillière humide chaque semaine.

Moisissures

L'inhalation de moisissures peut déclencher une crise d'asthme. Débarrassez-vous des moisissures dans votre maison pour aider à contrôler vos crises. Le niveau d'humidité dans l'air peut faire croître les moisissures. Un climatiseur ou un déshumidificateur vous aidera à garder un faible niveau d'humidité. Munissez-vous d'un petit outil, appelé un hygromètre, pour vérifier les niveaux d'humidité et maintenez-les aussi bas que possible, inférieurs à 50 %. Les niveaux d'humidité changent au cours de la journée. Vérifiez-les donc plus d'une fois par jour. Réparez les fuites d'eau, qui causent la croissance de moisissures derrière les murs et sous les sols.



Fumée provenant de la combustion de bois ou d'herbes

La fumée provenant de la combustion du bois ou d'autres plantes est constituée d'un mélange de gaz nocifs et de petites particules. Respirer trop de fumée peut causer une crise d'asthme. Si vous le pouvez, évitez de brûler du bois dans votre maison. Si un incendie de forêt est à l'origine d'une mauvaise qualité de l'air dans votre région, faites attention aux prévisions concernant la qualité de l'air, à la radio, à la télévision et sur Internet, et consultez le journal pour prévoir vos activités lorsque les niveaux de pollution de l'air sont faibles.



Autres déclencheurs

Les infections liées à l'influenza (grippe), aux rhumes et au virus respiratoire syncytial (VRS) peuvent déclencher une crise d'asthme. Les infections des sinus, les allergies, l'inhalation de certains produits chimiques et le reflux acide peuvent également déclencher des crises.

Brûler de l'encens ou des bougies, de n'importe quel type, peut être une source de particules susceptible de déclencher une crise d'asthme chez certains individus.

L'exercice physique, certains médicaments, le mauvais temps comme des orages ou une humidité élevée, respirer de l'air froid et sec, ainsi que certains aliments, certains additifs alimentaires et des parfums peuvent également déclencher une crise d'asthme.

Les émotions fortes peuvent provoquer une respiration très rapide, appelée hyperventilation, qui peut également causer une crise d'asthme.

Comment l'asthme est-il traité ?

Contrôlez votre asthme et évitez une crise en prenant vos médicaments selon les directives de votre médecin et en étant attentif aux éléments déclencheurs d'une crise.

Toutes les personnes ayant de l'asthme ne prennent pas les mêmes médicaments.

Certains médicaments peuvent être inhalés et d'autres peuvent être pris sous forme de comprimés. Les médicaments pour l'asthme sont de deux types : à soulagement rapide et de contrôle à long terme. Les médicaments à soulagement rapide contrôlent les symptômes d'une crise d'asthme. Si vous avez besoin de plus en plus de médicaments à soulagement rapide, consultez votre médecin pour voir si vous avez besoin d'un médicament différent. Les médicaments de contrôle à long terme vous permettent d'avoir moins de crises et des crises moins graves, mais ils ne vous aident pas au cours d'une crise d'asthme.



Les médicaments pour l'asthme peuvent avoir des effets secondaires, mais la plupart des effets secondaires sont légers et disparaissent rapidement. Discutez avec votre médecin des effets secondaires de vos médicaments.

N'oubliez pas, *vous pouvez contrôler votre asthme*. Avec l'aide de votre prestataire de soins de santé, établissez votre propre plan d'action pour l'asthme. Décidez de qui doit avoir une copie de votre plan et dans quel endroit il ou elle doit la garder. Prenez vos médicaments de contrôle à long terme, même lorsque vous n'avez pas de symptôme.