

2019

Asthme

Services de soins
respiratoires
Centre de santé
communautaire Cobequid

Téléphone : 902-869-6140

Fax : 902-865-6073



Also available in English:
Asthma (CB85-1454)

www.nshealth.ca

Qu'est-ce que l'asthme?

L'asthme est une maladie dans laquelle les voies respiratoires des poumons sont enflammées (irritées, rougies et gonflées). Les personnes qui souffrent d'asthme ont souvent 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. L'asthme rend difficile la circulation de l'air dans les poumons (entrée et sortie). Cela est dû à l'un des facteurs suivants, ou aux deux.

- La paroi des voies respiratoires s'enflamme et peut 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.
- Les muscles qui entourent les voies respiratoires deviennent sensibles et commencent à se contracter et à se resserrer. Cela se produit généralement si l'inflammation n'est pas traitée.

Ces facteurs entraînent un rétrécissement des voies respiratoires, ce qui rend difficile la circulation de l'air dans les poumons (entrée et sortie).

Comment l'asthme est-il diagnostiqué?

L'asthme est diagnostiqué :

- en faisant l'historique de vos symptômes habituels, y compris les épisodes d'essoufflement, de serrement de poitrine, de respiration sifflante et de toux;
- en effectuant une spirométrie (un simple test respiratoire).

Objectif de la gestion de l'asthme


L'objectif de la gestion de l'asthme est d'avoir une meilleure maîtrise de l'asthme au fil du temps. La maîtrise de l'asthme signifie :

- Pas de crises d'asthme
- Peu de symptômes légers pendant la journée (p. ex., moins de quatre jours par semaine)
- Aucun symptôme nocturne
- Utilisation de la médication de secours moins de quatre fois par semaine
- Pas d'absences à l'école ou au travail à cause de l'asthme
- Tests respiratoires normaux
- Activité physique normale

Éducation sur l'asthme

L'information sur votre état vous aidera, vous et votre famille, à gérer votre asthme. Vous allez ainsi acquérir les connaissances et les compétences nécessaires pour gérer votre asthme, profiter d'une vie sans symptômes et être aussi actif que vous souhaitez l'être.

Voici ce que proposent les séances.

- Déterminer les déclencheurs personnels
 - Répondre à vos questions sur l'asthme
 - Fournir de l'information sur les médicaments et la manière de les prendre
 - Savoir comment gérer votre asthme
 - Prévenir les visites imprévues chez le médecin et à l'hôpital (votre plan d'action d'asthmatique).
- 

Traitement de l'asthme

Le traitement de l'asthme comprend ce qui suit.

- › Médication de secours
- › Médication d'entretien
- › Évitement des facteurs déclencheurs
- › Éducation

Comment puis-je commencer?

- Demandez à votre fournisseur de soins de santé familial de remplir un formulaire de demande de services et de l'envoyer par courrier ou télécopie aux Services de soins respiratoires (voir au verso). Nous vous appellerons pour vous donner un rendez-vous.
- Vous pouvez aussi appeler les Services de soins respiratoires pour prendre vous-même un rendez-vous.
- Si vous souhaitez obtenir plus d'information sur l'éducation sur l'asthme, veuillez appeler l'éducateur en santé respiratoire (voir au verso).

Éducateur en santé respiratoire

Services de soins respiratoires

Centre de santé communautaire

Cobequid

Téléphone : 902-869-6140

Fax : 902-865-6073

Vous avez besoin d'autre information sur des questions de santé?

Vous trouverez la présente publication et toutes nos autres ressources à l'intention des patients à <http://library.nshealth.ca/PatientGuides> (en anglais seulement).

Communiquez avec la bibliothèque publique de votre région pour obtenir des livres, des vidéos, des magazines et d'autres ressources. Pour plus d'information, allez à <http://library.novascotia.ca/fr>.

Vous pouvez parler à une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps, en composant le 8-1-1. Vous pouvez aussi consulter le <https://811.novascotia.ca/?lang=fr>.

Pour découvrir d'autres programmes et services offerts dans votre collectivité, composez le 2-1-1 ou allez à <http://ns.211.ca> (en anglais seulement).

La Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse fait la promotion d'un environnement sans fumée, sans vapeur et sans parfum. Nous vous remercions de ne pas porter ni utiliser de produits parfumés.

www.nshealth.ca

Préparation : Services de soins respiratoires,

Centre de santé communautaire Cobequid

Conception : Services de la bibliothèque de la Régie

Les renseignements contenus dans la présente publication sont fournis uniquement à titre d'information et d'éducation. Ils ne remplacent pas les conseils médicaux ou les soins de santé offerts par un professionnel de la santé. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé.

FF85-2106 © Janvier 2019 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse

Les renseignements contenus dans la présente publication sont mis à jour tous les trois ans ou au besoin.