

## Prise en charge efficace de l'asthme

L'objectif principal de la prise en charge de l'asthme est de maîtriser efficacement la maladie de manière à ne ressentir aucun symptôme.

### Maîtrise efficace (sans symptômes)

Absence de symptômes (nuit et jour)

Recours aux médicaments d'urgence (inhalateur bleu) moins de quatre fois par semaine

Aucune absence scolaire ou professionnelle due à l'asthme

Résultats normaux du débit de pointe

Capacité de participer à des activités normales, même à des activités physiques énergiques, sans symptômes

### Maîtrise modérée (avec certains symptômes)

Apparition des symptômes d'asthme au cours d'activités normales et physiques

Sommeil parfois dérangé par des symptômes

Recours aux médicaments d'urgence (inhalateur bleu) plus de quatre fois par semaine

Absences scolaires ou professionnelles dues à l'asthme

Réapparition des symptômes à la suite d'un rhume ou d'une infection bronchique

### Maîtrise faible (vous avez besoin d'aide)

Les symptômes sévères décrits précédemment indiquent que vous avez immédiatement besoin d'une aide médicale. Assurez-vous d'avoir à portée de la main les numéros de téléphone de votre médecin, du service des urgences et d'ambulance les plus près.



## Informations supplémentaires

Votre pharmacien affilié à Accès pharma chez Walmart peut vous renseigner sur l'asthme et sur la prise en charge efficace et sûre de cette maladie. Posez-lui toutes les questions que vous avez concernant la prise en charge de votre maladie.

Voici une liste de ressources en ligne pouvant être utiles :

#### Asthme-Québec

[www.asthme-quebec.ca](http://www.asthme-quebec.ca)

#### Association Pulmonaire du Québec

[www.pq.poumon.ca](http://www.pq.poumon.ca)

#### La Société canadienne de l'asthme

[www.asthma.ca](http://www.asthma.ca)

#### Association d'informations sur l'allergie et l'asthme

[www.aaia.ca](http://www.aaia.ca)

Ces informations ne doivent en aucun cas remplacer des soins médicaux et les conseils de votre médecin. Il est possible que le traitement prescrit par votre médecin soit différent à cause de vos antécédents et de circonstances individuelles. Pour toute question concernant vos symptômes, veuillez consulter votre pharmacien affilié à Accès pharma chez Walmart.

Les pharmaciens sont les seuls responsables de l'exercice de la pharmacie. Ils n'offrent les services reliés qu'en agissant au nom d'un pharmacien propriétaire et utilisent différents outils dont les outils Accès-Santé.

# ACCÈS SANTÉ

## ASTHME



Accès>pharma  
chez Walmart\*

*L'asthme est une maladie qui touche environ 12 % des enfants et 8 % des adultes au Canada. Il se caractérise par une inflammation chronique (rougeur, irritation et gonflement) des voies aériennes pulmonaires.*

Bien que la cause exacte de l'asthme ne soit pas connue, certains facteurs y contribuent, qu'on pense aux antécédents familiaux, à la sensibilité et à l'exposition à des allergènes et à d'autres déclencheurs. Vous ne pouvez pas modifier vos antécédents familiaux, évidemment, mais vous pouvez essayer de réduire votre exposition aux allergènes et aux autres déclencheurs. S'il n'existe aucun remède contre l'asthme, il peut néanmoins être maîtrisé avec efficacité chez la plupart des patients. Plus vous aurez d'informations sur l'asthme et plus vous le comprendrez, mieux vous pourrez maîtriser et gérer votre maladie.

Votre pharmacien affilié à Accès pharma chez Walmart et votre médecin peuvent vous y aider.

## Symptômes de l'asthme

Voici les symptômes les plus courants :

Essoufflement

Oppression thoracique

Toux

Sifflement respiratoire

Ces symptômes peuvent être légers, modérés et/ou sévères. Ils ne sont donc pas les mêmes d'une personne à l'autre et peuvent varier entre les épisodes de la maladie. Ils peuvent en plus disparaître puis réapparaître après une longue période.

Certains patients ne ressentent des symptômes qu'à l'effort ou lorsqu'ils sont exposés au froid. Chez d'autres, l'asthme se manifestera au cours des périodes d'allergies saisonnières (ex. : rhume des foins au printemps ou l'automne). Si vos symptômes d'asthme sont sévères, rendez-vous sans tarder chez votre médecin.

Qu'entend-on par des « symptômes sévères » ?  
Notons les suivants :

Toux excessive

Sifflement respiratoire excessif

Oppression thoracique extrême

Difficultés respiratoires extrêmes

Transpiration

Lèvres et ongles pâles ou bleus

Anxiété, peur

Inefficacité des médicaments

## Asthme et allergies

L'asthme et les allergies sont liés, car les allergènes peuvent entraîner une crise d'asthme. On sait qu'environ 75 % des patients asthmatiques souffrent également d'allergies saisonnières, comme le rhume des foins. Étant donné que ces allergies saisonnières peuvent aggraver vos symptômes, il est important de les traiter par mesure de prévention.

## Déclencheurs de l'asthme

Il y a plusieurs types de déclencheurs de l'asthme.

### Déclencheurs allergiques

Ils peuvent provoquer une enflure des voies aériennes ou resserrer les muscles autour des bronches. Parmi ces déclencheurs, on y retrouve les suivants :

Acariens

Animaux et produits de desquamation des animaux

Moisissures

Pollen

Allergies saisonnières (herbes, arbres)

Certaines infections virales (rhume)

### Déclencheurs non allergiques

Ils ne provoquent aucune enflure. Parmi ces déclencheurs, on y retrouve les suivants :

Fumée (à la fois celle qui émane des feux de bois et du tabac – tabagisme actif et passif)

Effort physique

Air froid

Vapeurs émanant de produits chimiques ou de parfums forts

Pollution de l'air

Émotion intense

## Éviter et maîtriser les symptômes de l'asthme

Bien qu'il n'existe aucun remède contre l'asthme, il peut être pris en charge et maîtrisé efficacement. Il est possible d'apprendre à bien connaître votre maladie et à appliquer des techniques de base pour la maîtriser. Parmi celles-ci :

Éviter ou contrôler les éléments déclencheurs de vos crises

Prendre les bons médicaments au bon moment et de manière appropriée

Utiliser des spiromètres de pointe et des moniteurs numériques; ces appareils vous informeront sur l'état de la circulation de l'air dans vos voies aériennes