



Bien contrôler l'asthme de votre enfant

L'asthme : la maladie respiratoire chronique la plus fréquente chez les enfants

L'asthme est une maladie qui affecte le système respiratoire. Elle est liée à une inflammation (enflure) des bronches qui favorise la production de sécrétions. L'accumulation de ces sécrétions et la contraction des muscles entourant les bronches provoquent parfois des obstructions.¹

Il est possible de bien contrôler l'asthme de votre enfant.

Le fait de bien contrôler l'asthme comporte de nombreux bénéfices. L'asthme bien contrôlé permet aux enfants de :

- Mieux dormir
- Moins manquer de journées d'école
- Faire de l'activité physique
- Utiliser moins souvent les pompes de secours
- Faire moins de crises

SAVIEZ-VOUS QUE...

- *Au Canada, plus de 15 % des enfants sont atteints d'asthme.*
- *Chez plus de la moitié des enfants, l'asthme est mal contrôlé.*
- *L'asthme est la première cause d'absentéisme de l'enfant à l'école et la troisième cause d'absentéisme du parent au travail.*
- *Le tabac et la fumée secondaire sont parmi les plus grands déclencheurs de crises d'asthme qui peuvent être évités.*
- *Les enfants, dont les parents fument, ont 2 à 4 fois plus de risques de souffrir d'asthme.*
- *L'insalubrité des logements augmente la fréquence et la gravité des crises d'asthme.*

¹ Une crise d'asthme : ça se comprend et ça se maîtrise. Informations aux parents. CHU Sainte-Justine

Il est important de reconnaître les déclencheurs des crises d'asthme

La cause exacte de l'asthme demeure inconnue. Ce qui est important pour les familles, c'est de reconnaître les éléments qui déclenchent les crises et d'aider les enfants asthmatiques à les contrôler.

Plusieurs éléments déclencheurs peuvent être évités :

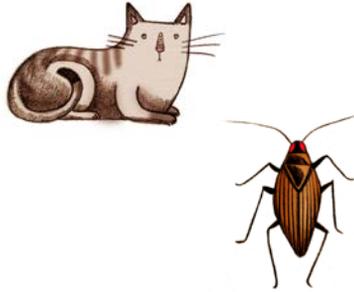
- **Les irritants**

- La fumée de cigarette
- Les moisissures
- Le chauffage au bois
- Les poêles à gaz
- La pollution
- L'humidité



- **Les allergènes**

- Les acariens
- Les poils d'animaux
- Les coquerelles
- Le pollen des plantes



- **Les virus et les infections respiratoires**

- Les rhumes
- Les otites, etc.

Posez des gestes simples!

De simples changements apportés à votre environnement peuvent contribuer grandement à prévenir les crises d'asthme chez votre enfant.

- **Tenez-le éloigné de la fumée de cigarette** : éliminez la fumée de tabac à l'intérieur de la maison et dans la voiture
- **Réduisez l'humidité de votre maison** : maintenez le taux d'humidité entre 30 % et 50 %. Au besoin, utilisez un déshumidificateur, si le taux excède 55 %
- **Nettoyez et séchez les surfaces exposées à l'humidité** : la salle de bain, la cuisine et le sous-sol
- **Contrôlez les acariens** : les acariens de poussière sont de minuscules insectes qui s'alimentent des particules de la peau. Ils se multiplient dans les tapis et moquettes, les matelas, les meubles rembourrés, la literie et les jouets en peluche. Pour les éliminer, lavez la literie et les peluches lavables à l'eau chaude (54,5 °C ou 130 °F). Gardez les tapis propres et secs
- **Aérez votre maison en ouvrant les fenêtres** tous les jours et lorsque vous nettoyez, peignez, installez un nouveau tapis ou réalisez d'autres projets ménagers
- **Voyez à l'entretien de vos appareils de ventilation** : faites inspecter et nettoyer régulièrement votre thermopompe, votre climatiseur central et votre fournaise par des professionnels
- Chez certains enfants, la présence **d'animaux domestiques** peut déclencher des crises d'asthme
- En cas de pic de pollution ou de smog, évitez les sorties en plein air

Assurez-vous que l'entourage de votre enfant connaisse les déclencheurs et sache comment les contrôler

Faites circuler l'information contenue dans cette fiche auprès de la gardienne, des enseignants, des directeurs et des infirmières scolaires ainsi que des entraîneurs sportifs. Indiquez-leur ce qui déclenche l'asthme chez votre enfant et décrivez-leur la marche à suivre pendant une crise.

À l'école

Dans le cas où votre enfant contrôle bien ses symptômes d'asthme, il est tout à fait capable de participer à l'ensemble de ses activités scolaires, y compris aux activités sportives.

Dans le sport

Les efforts physiques intenses peuvent déclencher des symptômes de crise d'asthme. Si votre enfant présente des symptômes lors d'activités sportives, parlez-en à votre médecin. Un médicament préventif peut être prescrit.

Rappelez-vous qu'il est important d'encourager votre enfant à faire du sport régulièrement.

Vous pouvez obtenir le soutien d'un professionnel spécialisé en santé respiratoire à la ligne de télésoutien gratuite, **Info Asthme : 1-800-295-8111 poste 232.**

Veillez au suivi médical régulier de votre enfant

Demandez à votre médecin un plan d'action écrit personnalisé pour votre enfant.

À partir de ce plan basé sur l'évolution des symptômes, aidez votre enfant à prendre régulièrement ses médicaments : ayez-les toujours avec vous. Suivez exactement le traitement prescrit par le médecin.

† L'ASSOCIATION PULMONAIRE

MON PLAN D'ACTION CONTRE L'ASTHME

Nom _____ Médecin _____
 Date _____ #Tél. du médecin _____

NIVEAU VERT Mon asthme est contrôlé.

SYMPTÔMES

- Ma respiration est normale.
- Je n'ai pas de difficulté à dormir.
- Je n'ai pas de toux ni de respiration sifflante.
- Je peux faire toutes mes activités habituelles.

DÉBIT DE POINTE

_____ à _____
(80 % à 100 % de votre meilleur résultat)

QUE DEVRAIS-JE FAIRE?

Je devrais continuer de prendre mes médicaments habituels tels que prescrits par mon médecin et mesurer mon débit de pointe aux _____ semaines/mois.

Médicament	Dose	À prendre quand?

NIVEAU JAUNE Mes symptômes d'asthme s'aggravent.

SYMPTÔMES

- J'ai des symptômes comme une respiration sifflante ou la toux, lors d'une activité ou pendant la nuit. Ils s'en vont lorsque j'utilise ma pompe de secours.
- J'utilise ma pompe de secours plus de __ fois par semaine/jour.
- Je ne peux pas faire certaines de mes activités habituelles.

DÉBIT DE POINTE

_____ à _____
(60 % à 80 % de votre meilleur résultat)

QUE DEVRAIS-JE FAIRE?

Il y a un début de problème. Je devrais augmenter ma dose de médicaments tel qu'indiqué ci-dessous, jusqu'à un retour au niveau vert durant _____ jours ou plus. **Si mes symptômes ne s'améliorent pas après 4 jours, je vais appeler mon médecin.**

Médicament	Dose	À prendre quand?

NIVEAU ROUGE Je fais une crise d'asthme.

SYMPTÔMES

- J'ai de la difficulté à respirer.
- Ma respiration est souvent sifflante lorsque je suis au repos.
- J'ai de la difficulté à marcher et/ou à parler.
- Mes lèvres et/ou les bouts de mes doigts sont bleuâtres ou grisâtres.
- Ma pompe de secours ne soulage pas mes symptômes après 10 minutes OU je dois l'utiliser aux 4 heures ou moins.

DÉBIT DE POINTE

_____ à _____
(moins de 60 % de votre meilleur résultat)

QUE DEVRAIS-JE FAIRE?

JE DOIS ME RENDRE À L'URGENCE IMMÉDIATEMENT.

JE DEVRAIS UTILISER MA POMPE DE SECOURS AUSSI SOUVENT QUE NÉCESSAIRE AVANT D'ARRIVER À L'HÔPITAL.

Boîte à outils

<p>Conseils aux parents pour l'enfant asthmatique et allergique aux animaux</p>		<p>Dépliant CHUSJ en français et en anglais</p> <p>http://www.chu-sainte-justine.org/childasthmatools/FR/PDF/F-863_Conseils_animaux.pdf</p>
<p>Conseils aux parents pour l'enfant asthmatique et allergique aux moisissures</p>		<p>Dépliant CHUSJ en français et en anglais</p> <p>http://www.chu-sainte-justine.org/childasthmatools/FR/PDF/F-862_Conseils_moisissures.pdf</p>
<p>Conseils aux parents pour l'enfant asthmatique et allergique au pollen</p>		<p>Dépliant CHUSJ en français et en anglais</p> <p>http://www.chu-sainte-justine.org/childasthmatools/FR/PDF/F-870Conseils_pollens.pdf</p>
<p>Mon enfant est asthmatique</p>		<p>Denis Bérubé, Sylvie Laporte, Robert L. Thivierge</p> <p>Questions/Réponses pour les parents Collection du CHU Sainte-Justine pour les parents</p>
<p>L'asthme chez l'enfant - Pour une prise en charge efficace</p>		<p>Denis Bérubé, Sylvie Laporte, Robert L. Thivierge-</p> <p>Éditions du CHU Sainte-Justine pour les parents</p>
<p>Une crise d'asthme ça se contrôle et ça se maîtrise. Conseils aux parents</p>		<p>Brochure CHU Sainte-Justine</p> <p>http://www.chu-sainte-justine.org/childasthmatools/FR/PDF/F-825_crise_se_comprend.pdf</p>