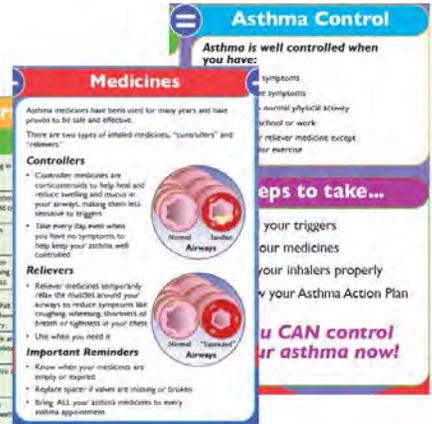
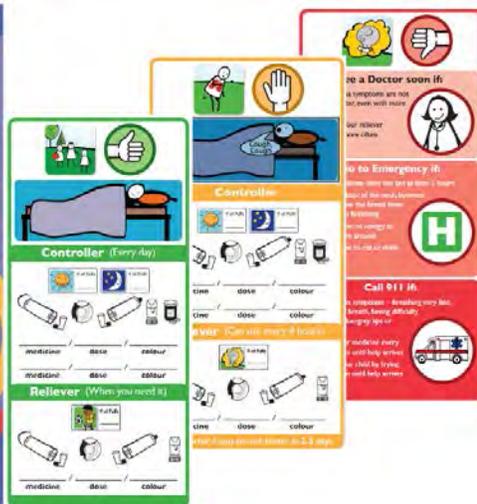


Control Asthma Now!

Living with Asthma

Maîtrisez l'asthme maintenant! VIVRE AVEC L'ASTHME COMMUNITY PEDIATRIC ASTHMA SERVICE



Je peux maîtriser mon asthme maintenant!



Ce document met en lumière le contenu des sources d'information suivantes du Community Pediatric Asthma Service (service communautaire pour le traitement de l'asthme infantile) :

- Brochure Maîtrisez l'asthme maintenant! Vivre avec l'asthme (novembre 2018)
- Illustrations des dispositifs (novembre 2018)

This information is provided by the Community Pediatric Asthma Service, a program to help children and families learn to control asthma.

Visit our website at

www.ucalgary.ca/icancontrolasthma



MAÎTRISEZ L'ASTHME MAINTENANT! VIVRE AVEC L'ASTHME COMMUNITY PEDIATRIC ASTHMA SERVICE

Name (in English) of language used in this document	French
Translated language	Français

Cliquez sur le numéro de page pour accéder à cette page.

INDEX		
	TITRE	PAGE
1.	Évitez les facteurs de déclenchement	4
2.	Sachez comment vos médicaments fonctionnent et à quel moment les utiliser	5
3.	Servez-vous du bon dispositif et de la bonne technique	5
	<ul style="list-style-type: none"> Inhalateur/« pompe » avec tube d'espacement et masque (moins de 4 ans) 	6
	<ul style="list-style-type: none"> Inhalateur/« pompe » avec tube d'espacement et embout buccal (4 ans et plus) 	7
	<ul style="list-style-type: none"> Diskus 	8
	<ul style="list-style-type: none"> Turbuhaler 	9
	<ul style="list-style-type: none"> Twisthaler 	10
	<ul style="list-style-type: none"> Ellipta 	11
	<ul style="list-style-type: none"> Vaporisateur nasal 	12
4.	Suivez votre plan d'action (par exemple : « Plan d'action pour l'asthme des tout-petits »)	13

L'asthme peut rendre la respiration difficile. Il peut aussi provoquer des symptômes comme la toux, la respiration sifflante, l'essoufflement ou l'oppression thoracique.

Je **peux** maîtriser mon asthme maintenant!



Quelques étapes simples permettent de maîtriser l'asthme :

1. Évitez les facteurs de déclenchement si vous le pouvez.
2. Sachez comment nos médicaments fonctionnent et à quel moment les utiliser.
3. Servez-vous du bon dispositif et de la bonne technique.
4. Suivez votre plan d'action.

Vous maîtrisez bien votre asthme si :

- vous n'avez aucun symptôme pendant la journée;
- vous n'avez aucun symptôme pendant la nuit;
- vous n'avez pas besoin de restreindre vos activités physiques normales;
- vous ne vous absentez pas du travail ou de l'école;
- vous n'avez pas besoin d'utiliser régulièrement un médicament de soulagement, sauf à l'occasion quand vous faites de l'exercice.

NE LAISSEZ PAS L'ASTHME DOMINER VOTRE VIE.

VOUS POUVEZ MAÎTRISER VOTRE ASTHME MAINTENANT!

N'oubliez pas les étapes simples :



1. Évitez les facteurs de déclenchement	+	2. Prenez vos médicaments	+	3. Utilisez votre inhalateur correctement	=	Maîtrise de l'asthme
---	---	---------------------------	---	---	---	-----------------------------

1. Évitez les facteurs de déclenchement

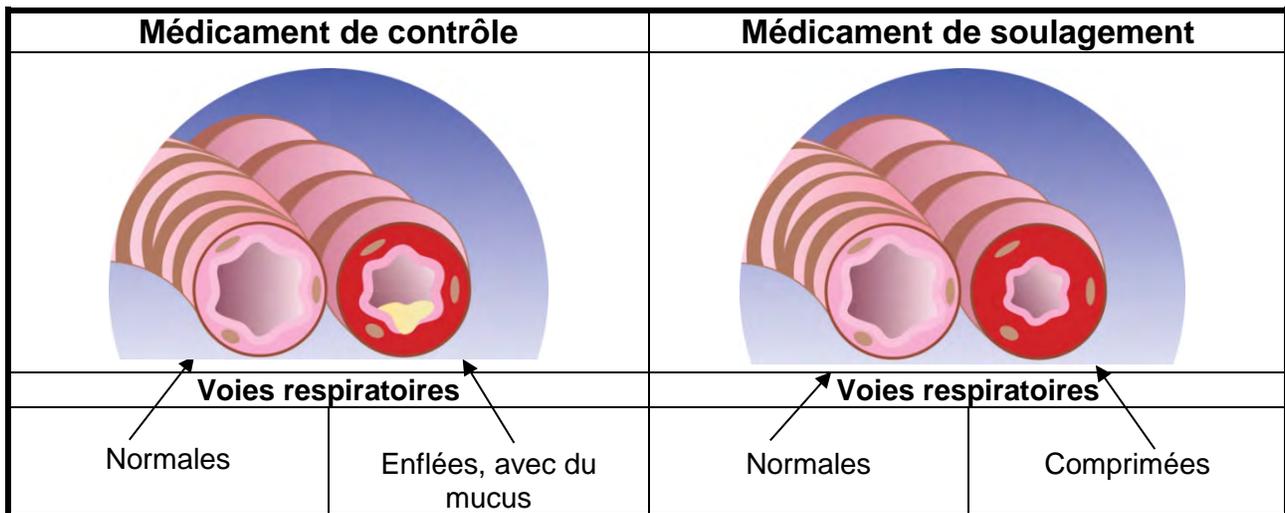
Facteurs de déclenchement de l'asthme 		Que pouvez-vous faire?
	Fumée du tabac	Ne fumez pas. Ne laissez jamais quiconque fumer chez vous ou dans votre véhicule.
	Rhume et grippe	Lavez souvent vos mains. Suivez votre plan d'action pour l'asthme dès les premiers signes d'un rhume ou d'une grippe.
	Squames d'animaux	Évitez les animaux domestiques à fourrure, à poils ou à plumes. Lavez régulièrement les animaux domestiques.
	Pollen	Fermez les fenêtres pendant la saison du pollen (printemps et automne). Utilisez la climatisation chez vous ou dans votre véhicule. Évitez l'herbe fraîchement tondue.
	Moisissure	Évitez les feuilles en décomposition, les résidus de jardin et l'herbe brune au printemps et à l'automne. Gardez le taux d'humidité en dessous de 50 % chez vous. Tenez les salles de bain et les sous-sols au sec.
	Acariens	Lavez la literie à l'eau chaude. Passez l'aspirateur et époussetez souvent. Recouvrez les oreillers et les matelas de housses antimites.
	Odeurs fortes	Évitez de respirer des émanations et des produits chimiques, si possible.
	Météo	Les conditions climatiques changeantes peuvent déclencher l'asthme. Restez à l'intérieur si les conditions climatiques extérieures peuvent déclencher votre asthme.
	Pollution de l'air	Restez à l'intérieur si la qualité de l'air peut déclencher votre asthme. Évitez la fumée des feux de camp.
	Émotions	Essayez d'éviter les situations stressantes. Apprenez à gérer le stress.
Activité physique 		
		Faites régulièrement de l'exercice pour rester en bonne santé. Au besoin, utilisez votre médicament de soulagement 10 à 15 minutes avant l'exercice.

2. Prenez vos médicaments – sachez comment ils fonctionnent et à quel moment les utiliser

On utilise les médicaments contre l'asthme depuis de nombreuses années. Il est prouvé qu'ils sont sûrs et efficaces.

Il existe deux types de médicaments inhalés : les médicaments de « contrôle » et les médicaments de « soulagement ».

Médicaments de contrôle	<ul style="list-style-type: none"> Les médicaments de contrôle sont des corticostéroïdes, qui favorisent la guérison. Ils aident aussi à réduire l'enflure et la quantité de mucus dans les voies respiratoires, qui deviennent ainsi moins sensibles aux facteurs de déclenchement. Prenez-les chaque jour, même si vous n'avez aucun symptôme, pour qu'ils vous aident à bien maîtriser votre asthme.
Médicaments de soulagement	<ul style="list-style-type: none"> Les médicaments de soulagement relaxent temporairement les muscles autour des voies respiratoires pour atténuer les symptômes tels que la toux, la respiration sifflante, l'essoufflement ou l'oppression thoracique. Utilisez-les au besoin.
Rappels importants	<ul style="list-style-type: none"> Sachez détecter si vos médicaments sont expirés ou si leur contenant est vide. Remplacez le tube d'espacement si des valves sont manquantes ou cassées. Apportez TOUS vos médicaments contre l'asthme à chaque rendez-vous de contrôle de l'asthme.



3. Vérifiez votre technique d'utilisation d'un inhalateur

- ✓ Il est crucial d'utiliser la bonne technique pour maximiser la quantité de médicament qui atteint vos poumons.
- ✓ Vérifiez votre technique à chaque rendez-vous de contrôle de l'asthme.
- ✓ Vous trouverez des démonstrations sur notre site Web à l'adresse <https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/devices>.

Instructions relatives aux dispositifs contre l'asthme

Aérosol-doseur/« pompe »
Inhalateur/« pompe » avec tube d'espacement et masque (moins de 4 ans)

1. Ouvrir

2. Agiter

3. Insérer

4. Enfoncer

5. Respirations Normales
Inspirer et expirer

6. Si une autre pulvérisation est prescrite, ATTENDRE 30 SECONDES
Répéter 2 à 5 RAPPEL

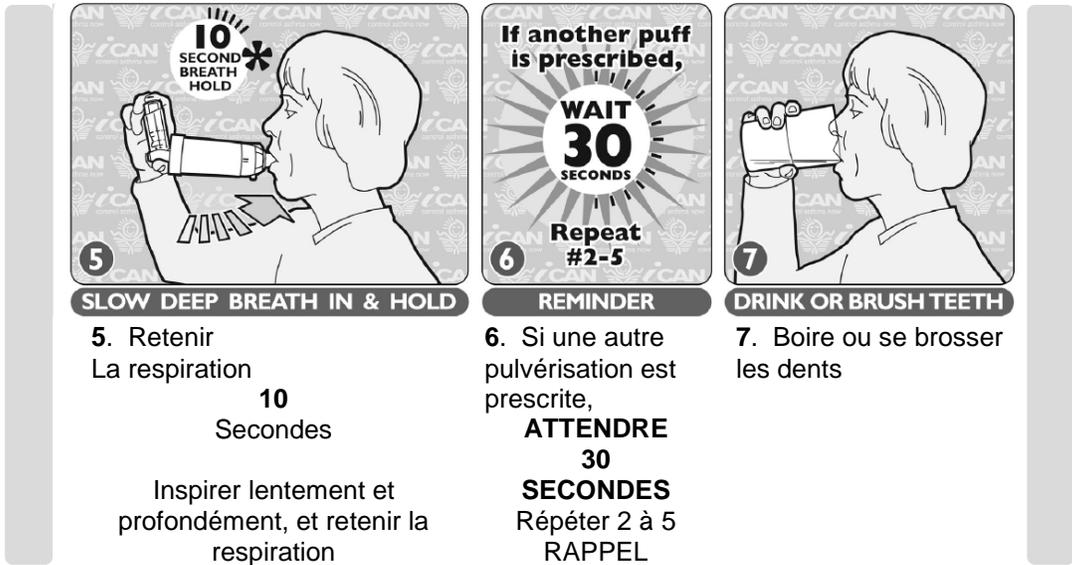
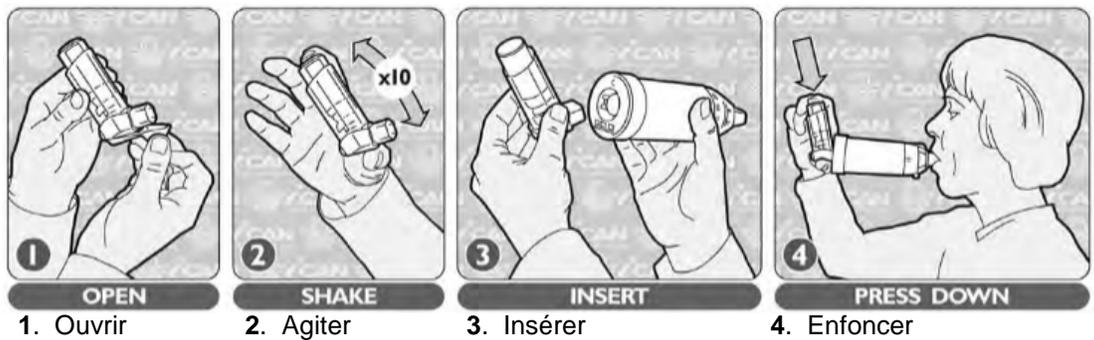
7. Boire ou se brosser les dents

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS

Vidéo	<ul style="list-style-type: none"> Lien de la vidéo en ligne pour la démonstration du dispositif : https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/inhaler_with_mask.swf
Remarque	<ul style="list-style-type: none"> L'utilisation d'un inhalateur sans tube d'espacement est DÉCONSEILLÉE. Il est recommandé d'utiliser un tube d'espacement avec embout buccal pour améliorer l'administration du médicament aux poumons.
Taille du masque	<ul style="list-style-type: none"> Les masques sont offerts en taille pour bébés, pour enfants et pour adultes. Le masque ne doit PAS recouvrir les yeux. Assurez-vous que le masque recouvre la bouche et le nez tout en étant bien ajusté.
Tubes d'espacement	<ul style="list-style-type: none"> Remplacez le tube d'espacement si des valves sont manquantes ou cassées. Nettoyage : faites tremper dans de l'eau chaude savonneuse. Laissez sécher.
Vide?	<ul style="list-style-type: none"> Secouez-le. S'il semble léger ou si vous ne sentez pas de liquide bouger, c'est qu'il est vide et doit être remplacé. Certains dispositifs sont dotés d'un compteur. Le chiffre « 0 » indique que le dispositif est vide. Jetez-le.
Expiré?	<ul style="list-style-type: none"> Retirez la cartouche métallique du manchon en plastique pour vérifier la date d'expiration de la cartouche.
Rappel	<ul style="list-style-type: none"> Remettez le bouchon sur le manchon en plastique pour ranger l'aérosol-doseur.

Le présent matériel est fourni à titre informatif seulement. Il ne vise pas à remplacer l'avis ou les instructions d'un médecin ni un traitement médical. Si vous avez des questions spécifiques, veuillez consulter votre médecin ou un professionnel de la santé compétent.

Instructions relatives aux dispositifs contre l'asthme
Aérosol-doseur/« pompe »
Inhalateur/« pompe » avec tube d'espacement et embout buccal (4 ans et plus)



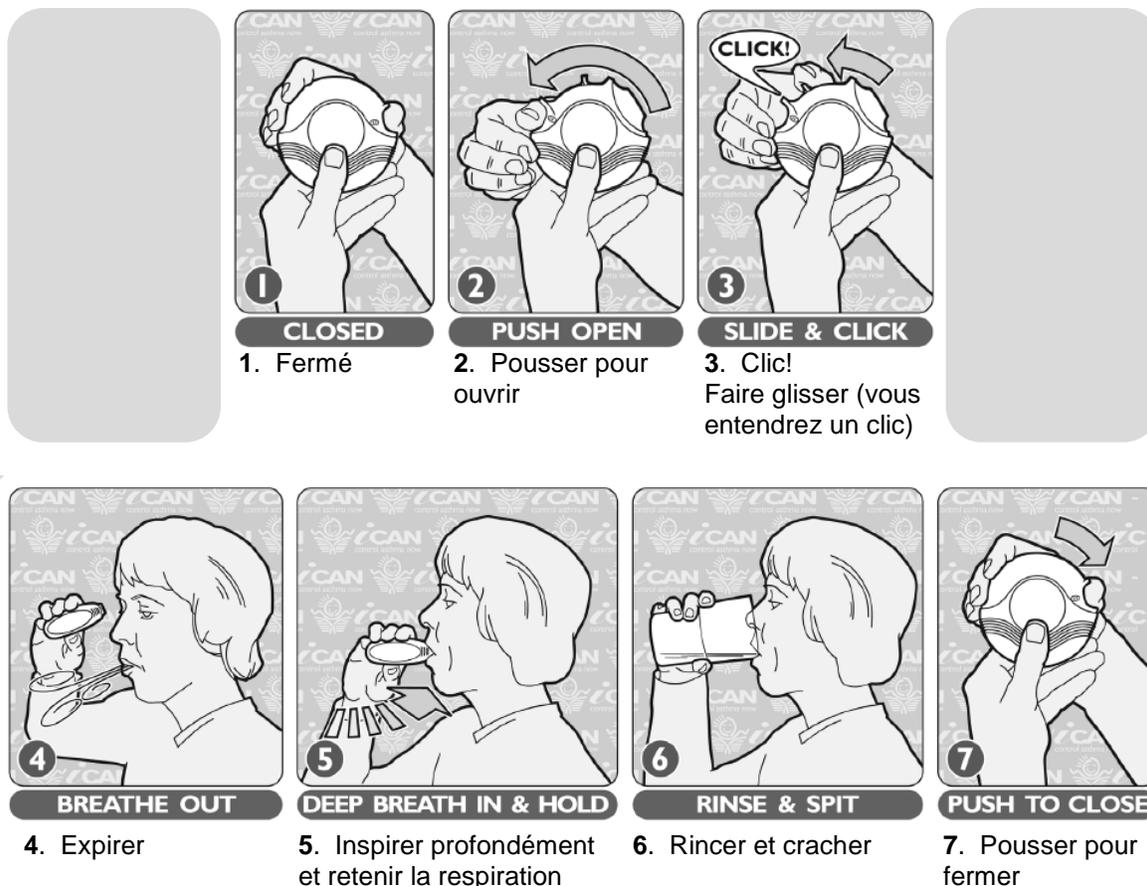
RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS

Vidéo	<ul style="list-style-type: none"> Lien de la vidéo en ligne pour la démonstration du dispositif : https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/inhaler_with_spacer_1.swf
Remarques	<ul style="list-style-type: none"> L'utilisation d'un inhalateur sans tube d'espacement est DÉCONSEILLÉE. Placez l'embout buccal entre les dents, puis fermez les lèvres (comme pour boire au moyen d'une paille). * Si vous êtes incapable de retenir votre respiration, prenez six respirations normales.
 Tubes d'espacement	<ul style="list-style-type: none"> Remplacez le tube d'espacement si des valves sont manquantes ou cassées. Sifflet : le sifflet vous avertit de RALENTIR votre respiration. Nettoyage : faites tremper dans de l'eau chaude savonneuse. Laissez sécher.
Vide?	<ul style="list-style-type: none"> Secouez-le. S'il semble léger ou si vous ne sentez pas de liquide bouger, c'est qu'il est vide et doit être remplacé. Certains dispositifs sont dotés d'un compteur. Le chiffre « 0 » indique que le dispositif est vide. Jetez-le.
Expiré?	<ul style="list-style-type: none"> Retirez la cartouche métallique du manchon en plastique pour vérifier la date d'expiration de la cartouche.
Rappel	<ul style="list-style-type: none"> Remettez le bouchon sur le manchon en plastique pour ranger l'aérosol-doseur.

Le présent matériel est fourni à titre informatif seulement. Il ne vise pas à remplacer l'avis ou les instructions d'un médecin ni un traitement médical. Si vous avez des questions spécifiques, veuillez consulter votre médecin ou un professionnel de la santé compétent.

Instructions relatives aux dispositifs contre l'asthme

Inhalateur à poudre sèche Diskus (6 ans et plus)



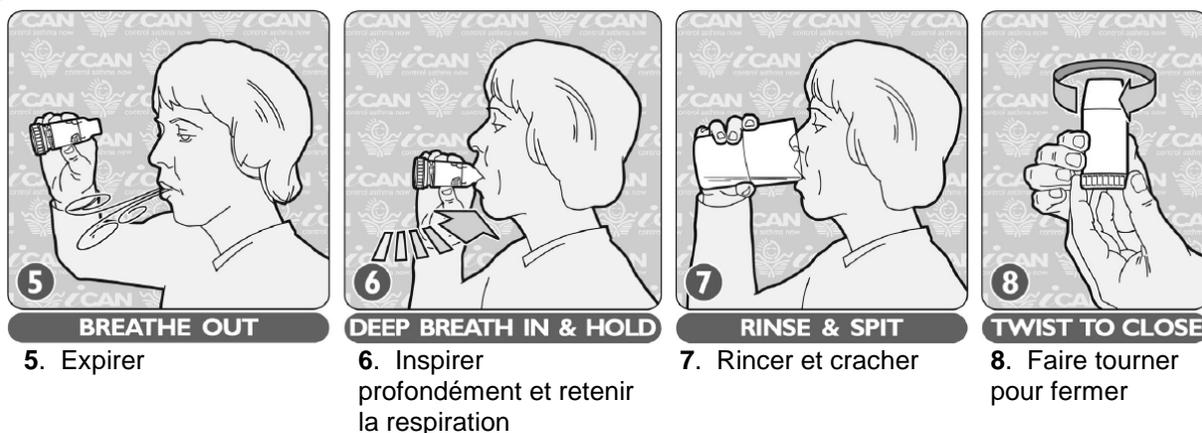
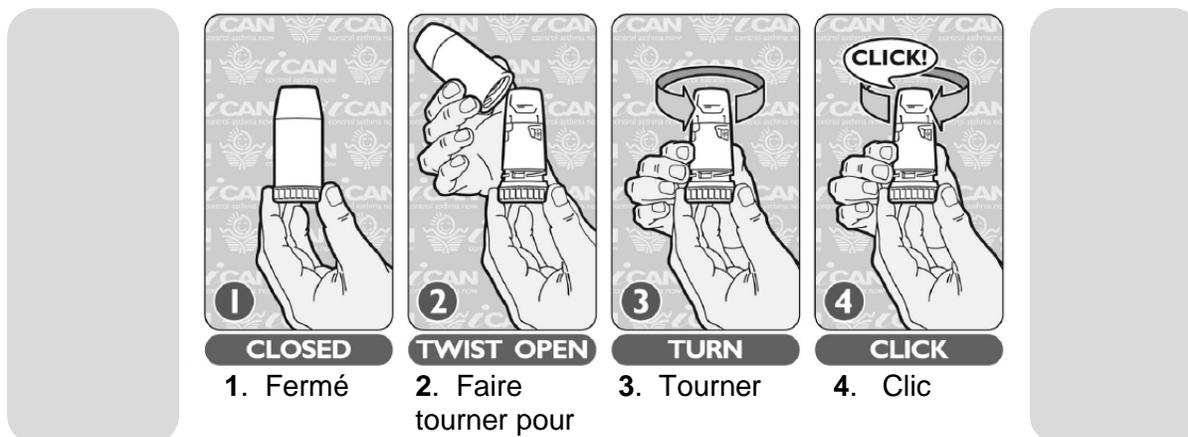
RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS

Vidéo	<ul style="list-style-type: none"> Lien de la vidéo en ligne pour la démonstration du dispositif : https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/diskus_1.swf
Remarque	<ul style="list-style-type: none"> Placez l'embout buccal entre les dents, puis fermez les lèvres (comme pour boire au moyen d'une paille).
Vide?	<ul style="list-style-type: none"> La fenêtre affiche un décompte du nombre de doses. Le chiffre « 0 » indique que le dispositif est vide. Jetez-le.
Expiré?	<ul style="list-style-type: none"> Vérifiez la date d'expiration à l'arrière du dispositif.
Rappels	<ul style="list-style-type: none"> Tenez le Diskus au sec. Ne respirez pas dans le dispositif. Refermez-le après usage. Nettoyage : essuyez l'embout buccal à l'aide d'un chiffon ou mouchoir en papier sec.

Le présent matériel est fourni à titre informatif seulement. Il ne vise pas à remplacer l'avis ou les instructions d'un médecin ni un traitement médical. Si vous avez des questions spécifiques, veuillez consulter votre médecin ou un professionnel de la santé compétent.

Instructions relatives aux dispositifs contre l'asthme

Inhalateur à poudre sèche Turbuhaler (6 ans et plus)



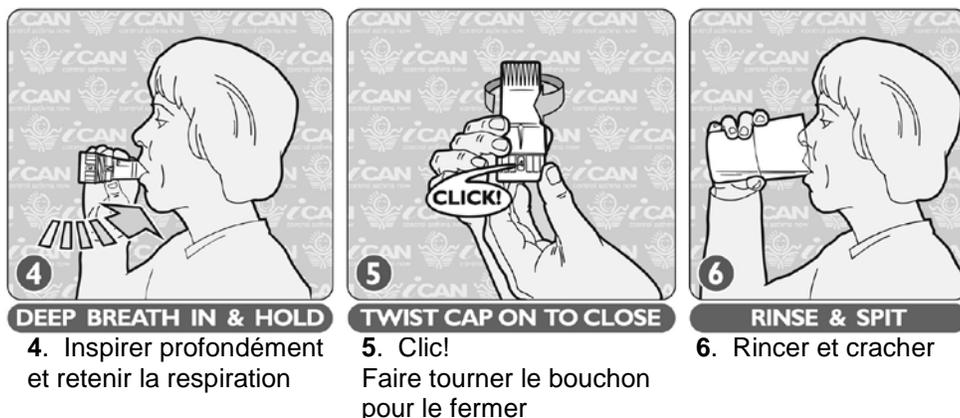
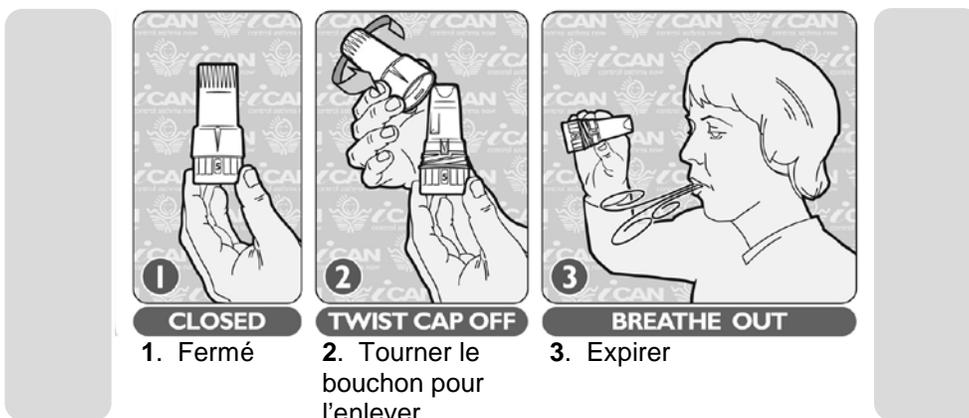
RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS

Vidéo	<ul style="list-style-type: none"> Lien de la vidéo en ligne pour la démonstration du dispositif : https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/turbuhaler_1.swf
Remarque	<ul style="list-style-type: none"> Placez l'embout buccal entre les dents, puis fermez les lèvres (comme pour boire au moyen d'une paille).
Vide?	<ul style="list-style-type: none"> La fenêtre du dispositif commence à virer au rouge quand il ne reste que 20 doses. Quand la fenêtre est entièrement rouge, le dispositif est vide. Jetez-le. Certains dispositifs comportent une fenêtre qui montre aussi le chiffre « 0 » quand le dispositif est vide. Jetez-le.
Expiré?	<ul style="list-style-type: none"> Enlevez le bouchon pour vérifier la date d'expiration du dispositif.
Rappels	<ul style="list-style-type: none"> Tenez le Turbuhaler au sec. Ne respirez pas dans le dispositif. Remettez le bouchon après usage. Nettoyage : essuyez l'embout buccal à l'aide d'un chiffon ou mouchoir en papier sec.

Le présent matériel est fourni à titre informatif seulement. Il ne vise pas à remplacer l'avis ou les instructions d'un médecin ni un traitement médical. Si vous avez des questions spécifiques, veuillez consulter votre médecin ou un professionnel de la santé compétent.

Instructions relatives aux dispositifs contre l'asthme

Inhalateur à poudre sèche Twisthaler (6 ans et plus)



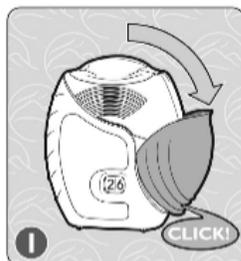
RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS

Remarque	<ul style="list-style-type: none"> Placez l'embout buccal entre les dents, puis fermez les lèvres (comme pour boire au moyen d'une paille).
Vide?	<ul style="list-style-type: none"> La fenêtre affiche un décompte du nombre de doses; ce nombre diminue chaque fois que vous ouvrez le bouchon. Quand le dispositif est vide, le bouchon se verrouille et il est impossible de l'ouvrir. Jetez-le.
Expiré?	<ul style="list-style-type: none"> La date d'expiration est inscrite sur le bouchon.
Rappels	<ul style="list-style-type: none"> Tournez le bouchon jusqu'à ce que vous entendiez un clic. Ne respirez pas dans le dispositif. Tenez le Twisthaler au sec. Nettoyage : essuyez l'embout buccal à l'aide d'un chiffon ou mouchoir en papier sec.

Le présent matériel est fourni à titre informatif seulement. Il ne vise pas à remplacer l'avis ou les instructions d'un médecin ni un traitement médical. Si vous avez des questions spécifiques, veuillez consulter votre médecin ou un professionnel de la santé compétent.

Instructions relatives aux dispositifs contre l'asthme

Inhalateur à poudre sèche Ellipta



1 SLIDE OPEN AND HEAR "CLICK"

1. Clic!
Ouvrir en faisant glisser (vous entendrez un clic)



2 BREATHE OUT

2. Expirer



3 DEEP BREATH IN AND HOLD

3. Retenir
La respiration
10
Secondes
Inspirez profondément et retenir la respiration



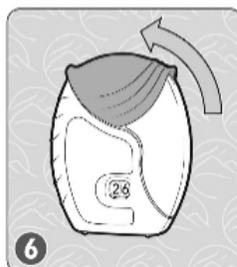
4 DO NOT BLOCK AIR VENTS

4. Ne pas bloquer les fentes d'aération



5 BREATHE OUT

5. Expirer



6 CLOSE INHALER

6. Fermer l'inhalateur



7 RINSE, GARGLE AND SPIT

7. Rincer, se gargariser et cracher

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS

Remarque	<ul style="list-style-type: none"> Placez l'embout buccal entre les dents, puis fermez les lèvres.
Vide?	<ul style="list-style-type: none"> La fenêtre affiche un décompte du nombre de doses. Le chiffre « 0 » indique que le dispositif est vide. Jetez-le.
Expiré?	<ul style="list-style-type: none"> Vérifiez la date d'expiration à l'arrière du dispositif.
Rappels	<ul style="list-style-type: none"> Tenez le dispositif au sec. Ne respirez pas dans le dispositif. Utilisez le dispositif une fois par jour, au même moment chaque jour. Ne bloquez pas les fentes d'aération avec vos doigts. Nettoyage : essuyez l'embout buccal à l'aide d'un chiffon ou mouchoir en papier sec.

Le présent matériel est fourni à titre informatif seulement. Il ne vise pas à remplacer l'avis ou les instructions d'un médecin ni un traitement médical. Si vous avez des questions spécifiques, veuillez consulter votre médecin ou un professionnel de la santé compétent.

Instructions relatives aux dispositifs contre l'asthme

Vaporisateur Vaporisateur nasal (tous les âges)



1

BLOW YOUR NOSE

1. Se moucher



2

SHAKE & REMOVE CAP

2. Agiter et enlever le bouchon



3

PRESS DOWN AS YOU BREATHE IN. DON'T SNIFF

3. Enfoncer pendant l'inspiration; ne pas renifler

REPEAT

STEP 3

In Other Nostril

4

REMINDER

4. Répéter L'étape 3 pour l'autre narine
Rappel



5

REPLACE CAP

5. Remettre le bouchon

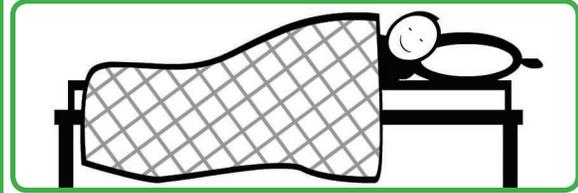
RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS

Expiré?	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez la date d'expiration inscrite sur l'étiquette.
Rappels	<ul style="list-style-type: none"> • Étape 3 : <ul style="list-style-type: none"> ○ Placez l'extrémité du vaporisateur nasal dans une narine. ○ Dirigez l'extrémité vers l'oreille qui se trouve du même côté que la narine. ○ Bloquez l'autre narine avec un doigt. ○ Après avoir utilisé le vaporisateur, <u>attendez quelques minutes avant de renifler ou de vous moucher</u> pour que votre organisme ait le temps d'absorber le produit vaporisé. ○ Gardez un mouchoir en papier sous votre nez. • Ce vaporisateur est vraiment efficace si vous le prenez chaque jour pendant au moins quelques semaines. • Utilisez-le conformément à l'ordonnance. • Conservez-le à température ambiante, à l'abri des rayons directs du soleil. • Nettoyage : consultez les instructions fournies avec le vaporisateur nasal.

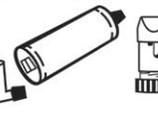
Le présent matériel est fourni à titre informatif seulement. Il ne vise pas à remplacer l'avis ou les instructions d'un médecin ni un traitement médical. Si vous avez des questions spécifiques, veuillez consulter votre médecin ou un professionnel de la santé compétent.

Petit plan d'action contre l'asthme pour: _____ Date: _____

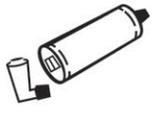
Objectif: _____

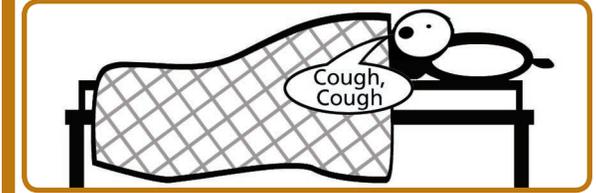


Médicament de contrôle (chaque jour)

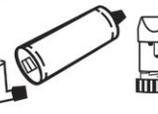
	# of Puffs		# of Puffs
			
_____ / _____ / _____			
Médicament	Dose	Couleur	
_____ / _____ / _____			
Médicament	Dose	Couleur	

Médicament de soulagement (au besoin)

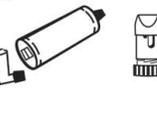
	# of Puffs		
			
_____ / _____ / _____			
Médicament	Dose	Couleur	



Médicament de contrôle (# of days) _____

	# of Puffs		# of Puffs
			
_____ / _____ / _____			
Médicament	Dose	Couleur	
_____ / _____ / _____			
Médicament	Dose	Couleur	

Médicament de soulagement
(peut être utilisé toutes les 4 heures)

	# of Puffs		
			
_____ / _____ / _____			
Médicament	Dose	Couleur	

Consultez un médecin si vous ne vous sentez pas mieux après 2 ou 3 jours.



Consultez votre médecin sous peu si:

- Vos symptômes de l'asthme ne s'améliorent pas, même en augmentant la quantité de médicament.
- Vous avez besoin de prendre votre médicament de soulagement plus souvent



Rendez-vous au service des urgences si:

- Les effets du médicament de soulagement durent moins de trois heures.
- La peau à la base du cou, entre les côtes ou sous le sternum se creuse à chaque respiration.
- Votre enfant manque d'énergie pour jouer ou pour se déplacer.
- Votre bébé refuse de manger ou de boire.



Appelez une ambulance:

- En cas de symptômes très graves : respiration très rapide, souffle coupé, difficulté à parler, ou lèvres ou ongles bleu gris.
- Administrez le médicament de soulagement à intervalles de quelques minutes jusqu'à ce que les secours arrivent.
- Réconfortez votre enfant en essayant de rester calme jusqu'à ce que les secours arrivent.



French



Questions or concerns? In Alberta, call  **811 Health Link** for the 24/7 health information and advice line

811 Health Link
Health Advice 24/7