

**PARTIE 2: LES CAUSES  
ET LES DÉCLENCHEURS D'ASTHME  
LE GUIDE SUR L'ASTHME**



L'asthme ne peut pas être guéri, mais ses symptômes peuvent être soulagés. Une personne asthmatique qui reçoit les soins appropriés devrait être en mesure de vivre une vie active, presque sans symptôme.

## QU'EST-CE QUI CAUSE L'ASTHME?

La cause exacte de l'asthme n'est pas connue. Les médecins savent que certains éléments rendent une personne plus susceptible de devenir asthmatique :

### Antécédents familiaux

Il est fréquent que l'asthme affecte plusieurs personnes d'une même famille. Si vous ou certains membres de votre famille souffrez d'une allergie, comme le rhume des foins ou l'eczéma, vous êtes plus susceptible de devenir asthmatique.

### Pollution atmosphérique intérieure et extérieure

Les enfants dont la mère a fumé pendant la grossesse, qui ont grandi dans une maison enfumée ou dont la grand-mère était fumeuse, sont tous plus susceptibles de développer l'asthme. Certaines recherches ont démontré que les personnes qui demeurent à proximité de grandes artères de circulation et d'autres endroits pollués sont plus susceptibles de devenir asthmatiques.

### Asthme en milieu de travail [exposition professionnelle]

Si vous travaillez dans un milieu où l'air est pollué, vous êtes plus susceptible de devenir asthmatique. Si vos symptômes diminuent lorsque vous n'êtes pas à votre lieu de travail, ou après un certain temps sans y aller, parlez-en à votre médecin. Dans certains emplois, les travailleurs peuvent être plus susceptibles de devenir asthmatiques à cause de substances ou matériaux présents en milieu de travail (comme le latex, certains types de poussières, la peinture en aérosol, certains métaux et émanations).

### Les infections virales

Il peut arriver que vos problèmes respiratoires s'aggravent lorsque vous avez un rhume ou une grippe. Les symptômes d'asthme peuvent durer jusqu'à six semaines après une infection. Chez certains enfants, une infection virale peut entraîner le développement de l'asthme.

### Autres facteurs possibles

**La sinusite** est une inflammation des sinus. Plusieurs personnes asthmatiques ont aussi une sinusite. Si vous avez les deux, il se peut que lorsque votre sinusite s'intensifie, il en va de même pour vos problèmes d'asthme.

### LA FUMÉE SECONDAIRE

La fumée secondaire est néfaste pour tous. Chez les personnes asthmatiques, l'exposition à la fumée secondaire peut entraîner :

- une aggravation des symptômes
- une utilisation accrue des médicaments
- un nombre accru de visites à l'urgence

**La rhinite, ou rhume des foins**, est une inflammation du tissu de l'intérieur du nez, habituellement due à une allergie. Le traitement de la rhinite contribue souvent à atténuer aussi l'asthme..

**Le reflux gastro-œsophagien (RGO)**, souvent appelé brûlement d'estomac, est une inflammation due à une remontée de substances acides de l'estomac vers l'œsophage (le tube principal qui relie la bouche à l'estomac). L'acide de l'estomac peut entraîner des problèmes de respiration s'il entre en contact avec les parois de la gorge et des voies respiratoires..

**La propreté excessive, dans nos maisons**, peut être un des facteurs responsables de l'augmentation des taux d'asthme. Cette théorie suppose que lorsqu'un nourrisson est élevé dans une maison très propre, son système immunitaire n'apprend pas à affronter des microbes et irritants communs. Puis, lorsqu'il est exposé à ces germes ou substances irritantes, plus tard, son système immunitaire peut réagir trop intensément et entraîner l'asthme.

## LES DÉCLENCHEURS D'ASTHME

Les déclencheurs d'asthme sont des facteurs qui aggravent vos symptômes, en irritant vos bronches. Vous avez alors de la difficulté à respirer. En connaissant les facteurs qui sont des déclencheurs d'asthme pour vous, vous pouvez les éviter et contrôler votre asthme.

### Les symptômes provoqués par les déclencheurs d'asthme :

- apparaissent habituellement de façon soudaine;
- peuvent s'estomper assez rapidement;
- peuvent être facilement soulagés à l'aide d'un médicament de secours [inhalateur; pompe bleue].

Les déclencheurs d'asthme sont différents d'une personne à l'autre. Les plus répandus sont notamment la fumée, les émanations, certaines conditions météorologiques, la pollution de l'air, les émotions fortes, l'exercice, les allergies, certains facteurs présents au travail, et les infections virales. Le tableau ci-dessous offre des informations plus détaillées sur ces déclencheurs.

## LES DÉCLENCHEURS COURANTS D'ASTHME ET COMMENT LES ÉVITER

### Exercice

Les personnes asthmatiques ont intérêt à faire de l'exercice.

L'exercice est un déclencheur pour plusieurs personnes asthmatiques, surtout si l'asthme n'est pas contrôlé adéquatement.

- Assurez-vous de bien contrôler votre asthme avant de faire de l'exercice physique.
- Réchauffez-vous lentement avant de commencer l'exercice; après, récupérez.
- Gardez à portée de la main votre pompe bleue.
- Observez à la lettre votre plan d'action contre l'asthme; utilisez votre pompe bleue avant et durant les exercices.
- Prolongez graduellement vos périodes d'exercice afin de vous mettre en meilleure forme.

### Perturbation émotive, anxiété

La peur, le stress, la nervosité, l'inquiétude et la colère peuvent aggraver l'asthme.

La crainte d'avoir une crise d'asthme peut aggraver votre condition asthmatique.

Si vous savez quoi faire lorsque vous avez des problèmes de respiration, vous pourrez vous sentir en meilleur contrôle et moins anxieux.

- Utilisez votre pompe bleue tel que le médecin vous l'a conseillé.
- Essayez certaines techniques de relaxation et de respiration.
- Demandez à un éducateur certifié dans le domaine d'asthme de vous aider à surmonter l'anxiété liée à l'asthme.
- Si vous êtes très stressé et que vos symptômes d'asthme s'aggravent souvent, consultez votre médecin pour obtenir des conseils sur la gestion du stress; les personnes qui apprennent à relaxer et à maîtriser leur stress peuvent avoir moins de symptômes d'asthme.

### Produits parfumés

Les fortes odeurs des parfums et des flacons de parfum, de l'assouplisseur de tissus, des assainisseurs d'air (et de plusieurs autres produits) peuvent aggraver les symptômes d'asthme.

- Évitez d'utiliser des parfums et demandez à vos collègues de travail et aux personnes qui cohabitent avec vous de les éviter.
- Choisissez des produits d'hygiène non parfumés : savon, lotion, shampooing, détersif.

### Hormones

Certaines femmes remarquent une aggravation des symptômes d'asthme au moment de leurs menstruations.

La grossesse peut aussi influencer les symptômes d'asthme.

- En cas de difficulté, respectez à la lettre votre plan d'action contre l'asthme.
- Portez une attention particulière à votre asthme durant la grossesse.
- Pour de plus amples renseignements, voir la **Partie 6: L'asthme et la grossesse**.

**Émanations et pollution**

Les émanations irritantes, à l'intérieur ou dehors, ont plusieurs sources.

La fumée des foyers, des grils (ou des poêles à B.B.Q.) et des systèmes de chauffage au bois, contient plusieurs produits chimiques nocifs. La fumée d'un feu de bois peut causer des problèmes instantanément, et à plus long terme elle peut aggraver l'asthme.

Les émanations des moteurs de véhicules peuvent aussi causer des symptômes d'asthme ainsi que des dommages à long terme aux poumons.

Les produits chimiques d'usage domestique qui dégagent des vapeurs fortes (comme des produits nettoyants, des colles, et la peinture), peuvent être des déclencheurs également.

- Si possible, ne chauffez pas au bois. Si vous ne pouvez éviter ce mode de chauffage, visitez notre site Internet ([www.poumon.ca](http://www.poumon.ca)) pour des conseils afin d'améliorer la sûreté et l'efficacité de votre poêle à bois.
- Évitez de faire des feux à l'extérieur.
- Si possible, évitez de rester longtemps dans un endroit situé à moins de 150 mètres (500 pieds) d'une route achalandée ou à proximité d'une route où circulent des camions au diesel.
- Utilisez des produits inoffensifs et respectueux de l'environnement, comme le vinaigre et le bicarbonate de soude.
- Portez un masque de protection lorsque vous utilisez des produits chimiques.

**Air froid**

(dehors ou à l'aréna)

- Portez sur votre visage un foulard (sans le serrer), pour humidifier et réchauffer l'air avant de le respirer. Vous pouvez aussi acheter pour cela un masque de protection contre l'air froid.
- Respirez par le nez; votre nez peut humidifier et réchauffer l'air.
- Si votre médecin le conseille, utilisez votre pompe bleue avant d'aller dehors.

**Air chaud et humide**

- Durant les journées très chaudes et humides – et surtout lorsqu'il y a du smog – demeurez à l'intérieur (de préférence à l'air climatisé).

**Fumée et fumée secondaire**

de la cigarette, du cigare, de la pipe et de la marijuana.

La fumée reste longtemps en circulation après que la cigarette est écrasée. Elle pénètre dans les vêtements et les cheveux, dans les rideaux, le mobilier, les murs et les animaux en peluche.

La fumée captive de tous ces endroits continue d'aggraver les symptômes.

- Ne fumez pas. Si vous êtes fumeur, demandez l'aide de votre médecin pour cesser de fumer.
- Si vous vivez avec une personne qui est fumeuse, appuyez-la dans ses efforts pour cesser de fumer. Soyez ferme quant à votre droit de vivre dans un logis sans fumée.
- Demandez à vos amis ou parents fumeurs d'aller fumer à l'extérieur, plutôt que dans votre maison ou auto.
- Au besoin, parlez avec votre employeur en vue que le lieu de travail soit sans fumée.
- Ne fréquentez pas les endroits qui acceptent les fumeurs (bars et clubs). À l'hôtel, demandez une chambre pour non-fumeur.

Les déclencheurs, pour la majorité des gens, sont inhalés (respirés). Cependant, les symptômes d'asthme aussi peuvent être déclenchés par ce que vous mangez, buvez ou avalez. Par exemple :

- les sulfites (agent de préservation d'aliments, comme les fruits secs et le vin rouge)
- le glutamate monosodique [GMS] (additif pour rehausser le goût de certains aliments)
- l'aspirine (ne laissez jamais un enfant ou un adolescent prendre une aspirine).

Certaines personnes asthmatiques ont aussi des allergies alimentaires. Les personnes qui souffrent d'une allergie pouvant causer un choc anaphylactique devraient toujours avoir en leur possession un « EpiPen ».

Le rhume et les allergies peuvent causer de l'enflure aux bronches; ils sont parfois appelés « inducteurs ». Les inducteurs d'asthme sont des facteurs qui font gonfler les bronches, les rougissent et les font s'encombrer de mucus. En évitant les facteurs qui sont pour vous des inducteurs d'asthme, vous aurez moins de symptômes.

**Les inducteurs d'asthme fréquents sont notamment :**

- des infections virales (rhume et grippe)
- les allergies (consultez à ce sujet la Partie 5 – Les allergies et l'asthme).