

# **PARTIE 9 : QUESTIONS FRÉQUENTES AU SUJET DE L'ASTHME LE GUIDE SUR L'ASTHME**



## Existe-t-il un remède contre l'asthme?

Il n'existe pas encore de remède contre l'asthme. On peut toutefois le contrôler, dans la majorité des cas.

## L'asthme disparaît-il?

L'asthme est une maladie chronique donc il ne disparaît jamais. Dans le cas où l'asthme serait causé par un élément du milieu de travail, le fait d'éliminer l'allergène pourrait aider à atténuer les symptômes. Plusieurs enfants semblent se « débarrasser » de l'asthme avant la puberté. Certains n'auront plus de symptômes, alors que d'autres en développeront à nouveau à l'âge adulte.

## Qui est atteint d'asthme?

Les enfants canadiens ont un risque de 20 p. cent d'être diagnostiqués asthmatiques avant l'âge de 12 ans. Il y a aussi un risque de 20 p. cent de devenir asthmatique entre l'âge de 12 et 40 ans. Avant l'âge de 12 ans, les garçons sont environ deux fois plus susceptibles de développer l'asthme que les filles. Par la suite, les filles sont plus à risque.

## Votre asthme s'améliorera-t-il si vous changez de climat?

Bien que certains symptômes pourraient s'améliorer, le fait de déménager pourrait vous exposer à de nouveaux déclencheurs de problèmes respiratoires. Par exemple, un climat plus chaud pourrait s'accompagner de taux plus élevés de pollution de l'air et d'humidité. Pour éviter de remplacer un déclencheur par un autre, en déménageant, il pourrait être utile de faire l'essai de votre nouveau milieu de vie pendant quelques semaines ou mois. Ne déménagez pas avant d'avoir observé une réelle amélioration de vos symptômes d'asthme. Sachez que cette amélioration pourrait être due à votre éloignement d'un animal domestique ou d'un déclencheur en milieu de travail ou à la diminution de votre stress – des facteurs qui n'ont rien à voir avec le climat.

## Quels sont les risques liés au fait de ne pas éviter des déclencheurs d'asthme?

Si vous n'évitez pas vos déclencheurs, vous aurez constamment des problèmes respiratoires. Vous risquez d'avoir une crise d'asthme sévère nécessitant une visite à l'urgence.

## Un purificateur d'air aidera-t-il mon asthme?

La qualité de l'air intérieur est une question importante, en particulier pour les personnes très vulnérables comme les enfants, les aînés, les femmes enceintes et les personnes atteintes d'une maladie pulmonaire chronique.

### PEUT-ON MOURIR DE L'ASTHME?

Oui, mais cela est très rare. Chaque année, environ 300 Canadien-nes meurent de l'asthme. Dans la plupart des cas, le décès lié à l'asthme peut être évité grâce à l'éducation et à une gestion adéquate de la maladie.

### **Vous pouvez améliorer la qualité de l'air intérieur en prenant les mesures suivantes :**

- Identifiez et éliminez la source du problème, comme la moisissure et la fumée de cigarette. Voir la « Partie 5 : Allergies et asthme », pour des conseils sur l'élimination de la moisissure.
- Augmentez la ventilation de votre domicile, pour y faire circuler l'air frais.
- En dernier recours, l'utilisation d'un filtre à haute efficacité (HEPA) au charbon actif contre les matières en suspension pourrait être bénéfique. Une grande quantité d'air doit toutefois être filtrée pour générer des bienfaits. (Note : Les appareils électroniques d'épuration d'air qui produisent de l'ozone sont déconseillés, car l'ozone peut aggraver les symptômes d'asthme.)

Pour plus d'information sur les moyens d'améliorer la qualité de l'air dans votre domicile, consultez un éducateur certifié dans le domaine respiratoire ou de l'asthme, ou communiquez avec votre Association pulmonaire provinciale.

### **Le fait d'avoir un animal domestique peut-il réduire l'asthme chez l'enfant?**

Peut-être. Des études suggèrent que le fait d'avoir un animal procurerait une certaine protection. Par contre, si l'enfant développe l'asthme, l'exposition prolongée à un animal pourrait entraîner des symptômes continus.

### **Est-il dangereux de prendre des stéroïdes contre l'asthme?**

Non. Les corticostéroïdes contre l'asthme sont différents des stéroïdes anabolisants qui sont interdits par certaines organisations sportives. Les corticostéroïdes pour le traitement de l'asthme sont semblables aux stéroïdes que produit naturellement le corps humain. Toutefois, comme la plupart des médicaments, les corticostéroïdes peuvent avoir des effets indésirables, surtout lorsqu'ils sont utilisés à forte dose pendant une longue période. Consultez un médecin, un pharmacien ou un éducateur certifié dans le domaine de l'asthme, si vous avez des questions au sujet d'effets secondaires.

### **Devrais-je consulter un spécialiste de l'asthme?**

Discutez avec votre médecin de la possibilité de consulter un spécialiste de l'asthme si :

- Votre asthme ne s'améliore pas, même si vous évitez vos déclencheurs et que vous prenez vos médicaments.

- Vous avez dû vous rendre à l'urgence ou être hospitalisé en raison de votre asthme.
- Certains facteurs pourraient nécessiter une évaluation plus approfondie, comme un déclencheur dans votre milieu de travail.

### Quelle est la différence entre la MPOC et l'asthme? Peut-on avoir les deux?

L'asthme est une maladie chronique caractérisée par l'enflure, la production de mucus et la contraction des muscles des bronches. Ces symptômes peuvent être traités et gérés par l'éducation, le contrôle environnemental et l'usage adéquat de médicaments. La maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) est une affection qui rend difficile d'inspirer et d'expirer l'air des poumons, en raison de dommages permanents dus à l'inhalation de substances nocives comme la fumée de cigarette, à long terme. La MPOC entraîne aussi une enflure des voies respiratoires et une production excessive de mucus, mais les médicaments ne réduisent que partiellement ces symptômes. Une personne peut être atteinte à la fois d'asthme et de MPOC.

### Quelles autres maladies ou affections peuvent influencer l'asthme?

**Le reflux gastro-œsophagien**, parfois appelé « RGO » ou « reflux acide », est une affection chronique qui fait remonter des substances acides de l'estomac vers la gorge. L'acide de l'estomac peut causer des problèmes respiratoires lorsqu'il entre en contact avec les parois de la gorge et des voies respiratoires. On ne comprend pas encore clairement le lien entre le RGO et l'asthme, mais des études ont démontré que le RGO peut causer l'asthme.

**Les maladies du cœur** affectent le muscle du cœur ou les vaisseaux sanguins connexes. Une personne atteinte de maladie du cœur pourrait prendre un médicament pour faire baisser sa pression artérielle. Ces médicaments (appelés « bêtabloquants non spécifiques ») ne devraient pas être utilisés par des personnes asthmatiques car ils accroissent le risque de crise d'asthme sévère.

**Le glaucome** est une maladie de l'œil caractérisée par une hausse graduelle de la pression normale du liquide interne de l'œil, entraînant une perte de vision, voire la cécité. L'utilisation de stéroïdes inhalés contre l'asthme comporte un très faible risque de glaucome. Les personnes de 65 ans ou plus qui prennent des doses anormalement élevées de stéroïdes (plus de 1 500 µg par jour) devraient faire mesurer leur pression intraoculaire lors de leur examen annuel de la vue, pour détecter tout signe de glaucome.

**L'arthrite** est une affection inflammatoire des articulations qui peut entraîner de la douleur et de l'enflure. Elle peut être traitée au moyen de médicaments appelés « anti-inflammatoires non stéroïdiens »

(AINS). Les personnes atteintes d'arthrite et d'asthme devraient être au courant de leur potentielle sensibilité à l'aspirine.

**La triade à l'aspirine** est une affection caractérisée par l'asthme, la sensibilité à l'aspirine et la présence de polypes nasaux (croissances molles et non cancéreuses qui se développent sur les parois internes du nez). Pour plus d'information à ce sujet, consultez votre médecin ou un éducateur certifié dans le domaine de l'asthme.

**L'ostéoporose** est une maladie qui fragilise les os et qui les rend plus vulnérables aux fractures. L'une des causes de l'ostéoporose est l'utilisation continue de fortes doses de stéroïdes, un type de médicament qui sert à traiter l'enflure et l'inflammation. Le risque de développer l'ostéoporose à la suite de l'utilisation de stéroïdes inhalés contre l'asthme est très faible.

### Comment devrais-je me préparer à mon rendez-vous chez le médecin?

1. Préparez toujours une liste des questions que vous voulez poser à votre médecin. Il est facile d'oublier des choses pendant le rendez-vous.
2. Dressez une liste de tous vos symptômes. Soyez honnête. Si vous ne donnez pas tous les détails à votre médecin, vous n'obtiendrez pas le traitement dont vous avez besoin.
3. Apportez tous les médicaments que vous prenez pour l'asthme et toute autre affection. Si vous n'êtes pas certain de prendre vos médicaments correctement, c'est le temps de vous informer.
4. Apportez un calepin pour noter les informations que le médecin vous fournira au sujet de votre asthme et de tout examen ou médicament dont vous pourriez avoir besoin.
5. Faites-vous accompagner d'un membre de votre famille ou d'un ami, lors de votre rendez-vous. Si vous manquez ou oubliez des informations, votre accompagnateur pourra vous aider.
6. Écoutez attentivement. Si vous ne comprenez pas ce que le médecin vous dit, demandez-lui des explications. Posez des questions jusqu'à ce que vous compreniez.
7. Demandez à votre médecin de vous fournir un plan d'action contre l'asthme, si vous n'en avez pas déjà un.
8. Demandez à votre médecin s'il existe dans votre communauté des ressources qui pourraient vous apporter de l'aide et du soutien.
9. Après votre rendez-vous, si vous constatez que vous avez oublié une question ou ne comprenez pas quelque chose que le médecin vous a dit, rappelez-le immédiatement pour avoir plus d'information.

