



Vivre en santé avec l'asthme léger à modéré

Vous n'avez pas à vous priver nécessairement des plaisirs de la vie à cause de l'asthme. Si votre asthme est correctement maîtrisé, vous pouvez mener une vie heureuse, saine et active. Ce guide vous fournira des conseils pour faire de l'exercice, avoir une alimentation saine et voyager avec l'asthme.

L'inhalation de fumée de tabac et l'asthme

Fumer est néfaste à la santé de toute personne. Mais si vous êtes asthmatique, la santé de vos poumons est encore plus menacée si vous fumez ou êtes exposé-e à la fumée secondaire.

En effet, lorsque vous respirez de la fumée, vos voies respiratoires sont plus sensibles aux autres irritants et allergènes.

Les voies respiratoires deviennent plus sensibles de deux façons.

- La fumée du tabac irrite les voies respiratoires. L'irritation augmente l'inflammation (enflure) dans les poumons et rend ceux-ci plus sensibles. Cela peut aggraver les symptômes de l'asthme ou vous rendre plus vulnérable au rhume et à la grippe.

- La fumée de tabac diminue l'effet des corticostéroïdes inhalés. Ce type de médicament est utilisé pour réduire la sensibilité des poumons.

Les personnes qui fument peuvent avoir besoin de médicaments plus puissants ou d'un plus grand nombre de médicaments pour contrôler leur asthme. Elles peuvent avoir des poussées plus fréquentes de leurs symptômes. Elles sont plus susceptibles de contracter des rhumes de poitrine, la grippe et la pneumonie. Vous pouvez faire plusieurs choses pour aider vos poumons et garder votre asthme sous contrôle. La première est de faire de votre maison et de votre véhicule des espaces sans fumée.

Dans la mesure du possible, restez à l'écart des lieux intérieurs où les gens fument.

Si vous fumez, la meilleure chose que vous puissiez faire pour vos poumons est d'arrêter.

Si vous voulez cesser de fumer, consultez l'information de l'Association pulmonaire du Canada sur l'abandon du tabagisme.



La nutrition et l'asthme

Bien qu'il n'existe pas de régime alimentaire spécifique associé à une diminution ou à une aggravation de l'asthme, une alimentation équilibrée composée d'aliments frais et complets est bénéfique pour votre santé générale.

Certaines recherches ont démontré qu'une alimentation saine, riche en fruits, en fibres et en légumes est associée à une réduction des symptômes de l'asthme et à une meilleure maîtrise de l'asthme. En outre, des études ont indiqué que certains aliments peuvent contribuer à soutenir la fonction pulmonaire, notamment ceux qui sont riches en vitamine A, en vitamine D et en magnésium.

Cependant, il faut faire attention à certains aliments. Il semble que les aliments contenant des sulfites (p. ex., les fruits secs, le vin, la bière et les pommes de terre transformées) peuvent aggraver l'asthme. Si vous souffrez d'une allergie alimentaire spécifique, elle pourrait également interférer avec votre asthme. Il est donc conseillé de ne pas consommer d'aliments auxquels vous êtes allergique.

Si vous souhaitez en savoir plus sur l'équilibre alimentaire, prenez rendez-vous avec un-e diététicien-ne. N'oubliez pas de parler à votre prestataire de soins si vous avez des questions ou des inquiétudes.



L'exercice et l'asthme

Bien que l'exercice puisse être un déclencheur si votre asthme n'est pas maîtrisé, vous ne devriez PAS éviter de faire de l'exercice.

L'exercice est important pour votre santé générale, puisqu'il renforce votre système immunitaire et vos muscles (y compris les muscles respiratoires) et il contribue à maintenir un cœur et un poids sains.

COMMENT FAIRE DE L'EXERCICE EN TOUTE SÉCURITÉ :

- Assurez-vous d'abord que votre asthme est bien maîtrisé. Ne faites pas d'exercice si vous avez plus de symptômes d'asthme que d'habitude. Informez votre prestataire de soins de santé si vous avez des symptômes d'asthme pendant l'exercice et si vous avez besoin d'utiliser votre inhalateur de secours plus de deux fois par semaine pour faire de l'exercice. Le fait d'avoir des symptômes plus de deux fois par semaine pendant l'exercice pourrait être signe que vous avez besoin d'une augmentation du médicament d'entretien.
- Faites de l'exercice lorsque vous vous portez bien. Évitez de faire de l'exercice lorsque vous avez un rhume, une grippe ou une autre maladie virale.
- Évitez de faire de l'exercice à l'extérieur si vous êtes allergique au pollen et que le taux de pollen est élevé.
- Soyez conscient-e de vos déclencheurs. Évitez de faire de l'exercice à des températures extrêmes (chaudes ou froides) si elles déclenchent vos symptômes d'asthme.
- Faites attention à la qualité de l'air. Il existe un lien direct entre la qualité de l'air et les symptômes d'asthme. Consultez la Cote air santé de votre région si vous envisagez de faire de l'exercice en plein air.
- Échauffez-vous pendant au moins 15 minutes à la moitié de votre intensité maximale et récupérez pendant 15 minutes à la fin de la séance d'exercice.
- Restez hydraté-e avant, pendant et après l'exercice.
- Assurez-vous d'avoir pris votre médicament contre l'asthme comme prescrit.
- Ayez toujours votre inhalateur de secours avec vous lorsque vous faites de l'exercice.
- Consultez votre Plan d'action contre l'asthme ou notre feuillet d'information sur les médicaments contre l'asthme, si vous avez des questions.



QUOI FAIRE SI VOUS AVEZ DES SYMPTÔMES D'ASTHME EN FAISANT DE L'EXERCICE :

1. Si vous commencez à avoir des symptômes d'asthme en faisant de l'exercice, arrêtez immédiatement et utilisez votre inhalateur de secours.
2. Attendez de voir si vos symptômes s'améliorent.
3. Si vos symptômes disparaissent complètement, vous pouvez vous échauffer lentement et reprendre l'exercice.
4. S'ils ne s'améliorent pas, prenez une autre dose de votre inhalateur de secours.
5. Attendez quelques minutes pour voir si vos symptômes s'améliorent.
6. Si vos symptômes d'asthme persistent et ne s'améliorent pas avec l'inhalateur de secours, appelez le 911. Continuez à prendre votre inhalateur de secours (pompe bleue) à intervalle de quelques minutes jusqu'à l'arrivée de l'aide médicale.

Il est important de conserver un mode de vie actif. L'exercice présente de nombreux avantages pour la santé, notamment le maintien ou l'amélioration de votre fonction pulmonaire et de vos symptômes. Si vous êtes conscient-e de votre santé et de vos déclencheurs, vous pouvez faire de l'exercice en toute sécurité et efficacement, même avec l'asthme.

Il n'y a pas de types de sports ou d'exercices spécifiques à éviter. Toutefois, si vous avez des inquiétudes concernant l'activité physique parce que vous faites de l'asthme, ou si vous constatez que vous éprouvez régulièrement des symptômes en faisant de l'exercice, demandez conseil à votre équipe soignante.

Voyager avec l'asthme

Il n'y a aucune raison pour laquelle l'asthme devrait vous empêcher de voyager et d'explorer. Que vous voyagiez dans votre pays ou que vous vous aventuriez à l'étranger, assurez-vous d'être conscient-e des changements environnementaux et des déclencheurs possibles.

PRINCIPAUX CONSEILS POUR VOYAGER EN TOUTE SÉCURITÉ AVEC L'ASTHME :

- Veillez à conserver vos médicaments contre l'asthme à portée de main, dans une poche, votre sac à main ou votre bagage à main.
- Voyagez avec une réserve supplémentaire de vos médicaments contre l'asthme, au cas où vous en seriez à court et ne pourriez pas en acheter dans votre voyage.
- Emballez tous les appareils respiratoires que vous utilisez régulièrement, comme les chambres d'espacement, les débitmètres de pointe et les nébuliseurs. Assurez-vous d'avoir les adaptateurs appropriés pour tout ce qui est électronique.
- Vérifiez votre couverture d'assurance maladie avant de partir en voyage.
- Vérifiez la météo, l'environnement et le taux de pollen avant de faire des activités à l'extérieur.
- Ayez toujours sur vous votre inhalateur de secours.
- Veillez à ce que votre hébergement soit exempt de déclencheurs (p. ex., sans animaux, sans fumée, sans sous-produits du vapotage, etc.).

Ayez une vie active

Si vous trouvez que votre asthme n'est pas maîtrisé ou vous déprime, parlez-en à votre équipe soignante. Pour parler à un-e éducateur(-trice) respiratoire agréé-e, appelez la ligne d'aide de l'Association pulmonaire au 1-888-566-LUNG (5864) ou écrivez un courriel à info@lung.ca. Vous pouvez obtenir divers types d'assistance pour maîtriser votre asthme, réduire vos symptômes et reprendre vos activités préférées.

Manger sainement, faire régulièrement de l'exercice, éviter vos déclencheurs et arrêter de fumer et/ou éviter la fumée secondaire sont tous de moyens de contrôler votre asthme et d'améliorer votre santé globale.

L'asthme est maîtrisable. En maîtrisant votre asthme, en prenant vos médicaments contre l'asthme et en connaissant vos déclencheurs, vous pouvez vivre une vie normale, bien remplie et active.

Pour en savoir plus sur les déclencheurs, lisez notre feuillet d'information sur maîtrise et gestion de l'asthme.



Cette ressource pédagogique a été rendue possible grâce à une subvention à l'éducation de Sanofi Genzyme, une division de Sanofi-Aventis Canada Inc.

Références :

- European Respiratory Journal, Associations between dietary scores with asthma symptoms and asthma control in adults, <https://erj.ersjournals.com/content/52/1/1702572>
- NCBI, Serum levels of vitamin A and 25-hydroxyvitamin D₃ (25OHD₃) as reflectors of pulmonary function and quality of life (QOL) in children with stable asthma, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5839812>
- Société canadienne de thoracologie