

# Plan d'action contre l'asthme chez l'enfant (1-12 ans)

RESPIREZ  
l'association pulmonaire

Nom

Date

*À passer en revue avec votre prestataire de soins de santé lors de chaque visite*

- » **N'oubliez pas!** Assurez-vous que votre enfant continue de prendre ses médicaments de la zone verte même en l'absence de tout symptôme d'asthme.
- » Ce plan aidera votre enfant à avoir une vie active et saine avec l'asthme.
- » Ce plan d'action contre l'asthme décrit les étapes à suivre pour autogérer l'asthme lorsque tu\* commences (ou que votre enfant commence) à avoir des symptômes. Votre prestataire de soins de santé pourrait également modifier le traitement habituel de votre enfant selon son degré de contrôle de ses symptômes d'asthme au fil du temps. Passez régulièrement en revue tous les symptômes et ce plan d'action avec votre prestataire de soins de santé.

\* S'adresse à l'enfant ayant l'asthme

## GARDER LE CAP : Maintenir la thérapie

### ZONE VERTE

**Description** Tu présentes (ou votre enfant présente) tous ces signes :

- » Besoin d'utiliser le médicament de secours au maximum 2 fois par semaine
- » Symptômes en journée (toux, respiration sifflante, difficulté à respirer ou serrement à la poitrine et respiration rapide chez les nourrissons et les jeunes enfants) : pas plus de 2 jours par semaine
- » Capacité de faire des activités physiques (jouer, courir) ou du sport sans difficulté
- » Pas de symptômes du rhume
- » Pas de symptômes d'asthme pendant la nuit
- » Pas d'annulation d'activités régulières, ni d'absence de l'école
- » Débit de pointe  $\geq 90\%$  de ta meilleure note personnelle, ou >
- » Autre(s)

#### Instructions

| Médicament  | Couleur de l'inhalateur | Dose (force) | N° de bouffées | Quand le prendre | Médicament   | Couleur de l'inhalateur | Dose (force) | N° de bouffées | Quand le prendre |
|---|-------------------------|--------------|----------------|------------------|--|-------------------------|--------------|----------------|------------------|
| <b>De secours</b> arrête les symptômes d'asthme. À utiliser au besoin seulement |                         |              |                |                  | <b>De contrôle</b> prévient les symptômes d'asthme avec un usage quotidien |                         |              |                |                  |
|   |                         |              |                |                  |  |                         |              |                |                  |
|   |                         |              |                |                  |  |                         |              |                |                  |

Autre(s)

## ATTENTION : Intensifier le traitement

### ZONE JAUNE

**Description** Tu présentes (ou votre enfant présente) l'un ou l'autre de ces :

- » Besoin d'utiliser le médicament de secours plus de 2 fois par semaine
- » Symptômes en journée (toux, respiration sifflante, difficulté à respirer, respiration rapide, serrement à la poitrine) : plus de 2 jours par semaine
- » Difficulté à faire une activité physique (jouer, courir) ou du sport. Chez l'enfant d'âge préscolaire, surveiller également la difficulté à rire ou à pleurer
- » Symptômes d'asthme une nuit ou plus par semaine
- » Annulation d'activités régulières ou absence de l'école
- » Symptômes du rhume
- » Débit de pointe 60-90 % de ta meilleure note personnelle, ou entre  et
- » Autre(s)

#### Instructions

- Prendre le  de l'inhalateur à raison de  bouffées toutes les 4 heures lorsque nécessaire, et :  
*couleur/médicament de secours*
- Continuer de prendre les médicaments de la **zone verte**.
- Ajouter  pour une période de  jours.
- Passer aux instructions de la **zone rouge** si :
  - » Les symptômes s'aggravent
  - » L'effet du médicament de secours dure moins de 4 heures
  - » L'état de votre enfant ne s'améliore pas après 2 jours

## ARRÊT : Demander de l'aide dès maintenant

### ZONE ROUGE

**Description** Tu présentes (ou votre enfant présente) l'un ou l'autre de ces signes :

- » L'effet du médicament de secours dure moins de 4 heures
- » Serrement de la peau vers l'intérieur du corps, dans la région du cou, entre les côtes ou sous celles-ci
- » Essoufflement sévère
- » Difficulté à parler
- » Respiration sifflante en tout temps ou toux continuelle
- » Autre(s) : Le traitement à prendre en **zone jaune** ne soulage pas.

#### Instructions

- Prendre le  à raison de 4-6 bouffées toutes les 15-20 minutes, et :  
*couleur/médicament de secours*
- Téléphoner à l'hôpital ou se rendre directement au service des urgences
- Apporter ce plan d'action contre l'asthme avec vous au service des urgences

**Les symptômes d'asthme peuvent s'aggraver rapidement. L'asthme est une maladie qui peut menacer la vie. N'attendez pas!**

Passer aux instructions de la **zone jaune** si votre enfant a besoin de ce médicament plus de deux fois par semaine.

## Façons simples de prendre soin de l'asthme de votre enfant

---

- Connaître ses médicaments ainsi que la façon et le moment de les prendre.
- Voir à ce que votre enfant prenne ses médicaments de contrôle tous les jours.
- Toujours garder le médicament de secours à portée de main.
- Être attentif(-ve) aux symptômes d'asthme.
- Suivre ce plan d'action.
- Après toute visite au service des urgences, prendre un rendez-vous de suivi avec votre prestataire de soins de santé dans les 2 à 7 jours.
- Utiliser un tube d'espacement (chambre de retenue) avec l'aérosol-doseur (vaporisateur). Les enfants plus jeunes devraient utiliser le tube d'espacement avec le médicament de secours. Les enfants plus âgés peuvent prendre leur médicament de secours sans tube d'espacement, à condition de maîtriser la technique.
- Éviter les déclencheurs (voir ci-dessous).

| Déclencheurs d'asthme  | Mesures à prendre  |
|--|--|
| <p><b>Rhume</b><br/>Le déclencheur le plus courant chez l'enfant.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se laver les mains fréquemment.</li> <li>• Rester si possible à l'écart des personnes qui ont la grippe.</li> </ul>   |
| <p><b>Grippe</b><br/>Peut provoquer une poussée d'asthme amenant les symptômes à la <b>zone jaune</b> ou plus loin.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rester si possible à l'écart des personnes qui ont des symptômes de grippe.</li> <li>• Se faire vacciner contre la grippe chaque année.</li> </ul>  |
| <p><b>Tabagisme</b><br/>La fumée de tabac rend l'asthme difficile à contrôler.</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Éviter toute exposition à la fumée de tabac.</li> <li>• Protège tes poumons. Ne fume pas de tabac ni de cannabis. Ne vapote pas.</li> </ul>   |
| <p><b>Qualité de l'air</b><br/>La qualité de l'air intérieur et extérieur peut faire passer les symptômes d'asthme à la <b>zone jaune</b>.</p>   | <p><b>Qualité de l'air extérieur (smog) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si possible, ne pas faire d'exercice ou jouer vigoureusement les jours où la qualité de l'air est mauvaise. Pour plus d'informations sur la qualité de l'air : <a href="https://meteo.gc.ca/airquality/pages/index_f.html">https://meteo.gc.ca/airquality/pages/index_f.html</a></li> </ul> <p><b>Qualité de l'air intérieur :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire de votre maison et de votre voiture des zones sans fumée (y compris fumée de bois, de tabac, de cannabis, etc.).</li> <li>• Éviter les parfums forts dans la maison. Utiliser des savons, crèmes, shampoings et produits de maquillage sans parfum.</li> <li>• Limiter autant que possible l'utilisation de produits chimiques dans la maison.</li> </ul>   |
| <p><b>Allergènes</b><br/>certaines personnes atteintes d'asthme ont également des allergies. Les allergies peuvent faire passer les symptômes d'asthme à la <b>zone jaune</b>. Prenez des mesures si votre enfant a une allergie connue.</p> | <p>Voici des conseils utiles si votre enfant a des allergies :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Acariens</b> – laver la literie à l'eau chaude; utiliser un aspirateur à filtre HEPA ou un aspirateur central; maintenir le taux d'humidité sous les 50 %; utiliser des housses à matelas/oreillers antiacariens; envisager de retirer les tapis, surtout dans la chambre à coucher.</li> <li>• <b>Pollens et graminées</b> – rester à l'intérieur les jours où l'indice de pollen est élevé; garder les fenêtres fermées et utiliser un climatiseur, si possible. L'indice de pollen est souvent indiqué dans les bulletins météo.</li> <li>• <b>Animaux à fourrure ou à plumes</b> – rester à l'écart des animaux, si possible; garder les animaux domestiques hors de la chambre à coucher; retirer les tapis; laver les animaux fréquemment.</li> <li>• <b>Parasites (coquerelles, rongeurs)</b> – nettoyer les restes de nourriture et les liquides; laver sans tarder la vaisselle sale; garder les ordures bien couvertes; demander de l'aide pour éliminer les parasites au besoin.</li> <li>• <b>Moisissures</b> – maintenir le taux d'humidité sous les 50 %; nettoyer toutes les moisissures visibles; utiliser un déshumidificateur dans les endroits humides, par exemple au sous-sol. (Les moisissures extérieures sont courantes dans les milieux humides et frais, tels la végétation dense et les tas de feuilles. Éviter ces milieux autant que possible.)</li> </ul> |



Yang CL, Hicks EA, Mitchell P, et coll. Canadian Thoracic Society 2021 guideline update: Diagnosis and management of asthma in preschoolers, children and adults. Revue canadienne des soins respiratoires et critiques et de la médecine du sommeil. 2021. <https://www.tandfonline.com/action/showCitFormats?doi=10.1080/24745332.2021.1945887>.

Yang CL, Hicks EA, Mitchell P, et coll. 2021 Canadian Thoracic Society Guideline – A focused update on the management of very mild and mild asthma. Revue canadienne des soins respiratoires et critiques et de la médecine du sommeil. 2021;5(4). doi:10.1080/24745332.2021.1877043.

Ducharme FM, Dell SD, Radhakrishnan D, et coll. Le diagnostic et la prise en charge de l'asthme chez les enfants d'âge préscolaire : document de principes de la Société canadienne de thoracologie et de la Société canadienne de pédiatrie. Revue canadienne de pneumologie 2015;22:101572.

Gupta S, et coll. An Asthma Action Plan Created by Physician, Educator and Patient Online Collaboration with Usability and Visual Design Optimization Respiration 2012;84(5):406-15.