

Les faits sur l'asthme

Qu'est-ce que l'asthme?

Le terme « asthme » vient d'un mot grec signifiant « haleter ». L'asthme est une maladie inflammatoire chronique des voies respiratoires.

- Chronique signifie que vous l'aurez toujours.
- Inflammatoire signifie enflure.



Bien que cela puisse sembler effrayant, la bonne nouvelle est que l'asthme peut être maîtrisé. Toutefois, comme c'est le cas pour toute chose dans la vie, vous devez avoir un plan.

Pourquoi cela m'arrive-t-il à moi?

Nous ne savons pas pourquoi certaines personnes souffrent d'asthme alors que d'autres n'en souffrent pas. Il y a une composante héréditaire (un autre membre de votre famille pourrait aussi en souffrir) et une composante environnementale (votre asthme peut être causé par quelque chose dans votre environnement).

Que se passe-t-il dans mes poumons?

Votre corps ressent la présence d'un déclencheur (quelque chose qui entrave votre respiration); il cherche à vous avertir afin que vous puissiez vous en éloigner. Les parois externes de vos voies respiratoires commencent à trembler, et les tissus qui recouvrent l'intérieur des voies respiratoires commencent à enfler. Lorsque cela se produit, du mucus est piégé à l'intérieur des voies respiratoires. Il est alors difficile de respirer et vous pourriez avoir l'impression de respirer à travers une paille.

Voies
respiratoire
s normales



Voies
respiratoires
asthmatiques

Comment puis-je savoir si mon asthme n'est pas maîtrisé?

Il y a quatre principaux symptômes de l'asthme. Chaque personne étant unique, il est possible que vous ayez un, quelques-uns ou tous les symptômes.

- Essoufflement (vous n'arrivez pas à reprendre votre souffle)
- Respiration sifflante (vous entendez un sifflement lorsque vous respirez)
- Toux
- Sentiment de serrement ou d'oppression dans la poitrine (vous avez la sensation d'avoir un poids sur votre poitrine qui vous empêche de prendre une inspiration profonde)



Que font ces inhalateurs?

Il y a deux types de médicaments contre l'asthme : **les médicaments de soulagement** et **de prévention**. Chaque type de médicaments agit différemment dans vos poumons. Toutefois, vous avez besoin des deux types de médicaments pour vous sentir bien et sans symptômes.

Les médicaments de soulagement sont des médicaments de secours. Ils détendent les parois extérieures des voies respiratoires et agissent rapidement (habituellement dans les 15 minutes). Vous devez prendre ce médicament lorsque vous ressentez des symptômes ou si vous prévoyez des difficultés (avant de vous exercer, par exemple). Pensez à ces médicaments comme du Tylenol ou de l'Advil. Si vous en avez besoin tous les jours, vous devez en parler à votre médecin ou à votre formateur sur l'asthme pour tenter d'en déterminer la cause.

Les médicaments de prévention sont ceux qui vous gardent en santé. Ils réduisent l'enflure/l'inflammation des parois internes de vos voies respiratoires. Ces médicaments mettent un certain temps à agir (habituellement 2 semaines) et doivent être pris quotidiennement. N'arrêtez pas de les prendre lorsque vous vous sentez mieux! Considérez-les comme vos vitamines quotidiennes... vous devez les prendre régulièrement pour vous sentir bien, car ils ne fonctionnent pas aussi bien si vous les prenez seulement quand vous êtes malade.

À quelle fréquence dois-je utiliser ces inhalateurs?

Il est important de suivre les conseils de votre formateur sur l'asthme/médecin quant à la prise de médicaments. Les médicaments de soulagement agissent rapidement et doivent donc être pris seulement au besoin. Les médicaments de prévention doivent habituellement être pris régulièrement afin d'être conservés dans votre organisme. En général, on suggère de prendre les médicaments de prévention une à deux fois par jour.

Et si je ne veux pas utiliser un inhalateur?

Soyons francs... la plupart d'entre nous ne veulent pas prendre des médicaments tous les jours. Il est donc très important que vous identifiiez vos déclencheurs et que vous tentiez de les éviter. Si vous savez que fumer a un effet négatif sur votre respiration, il serait mieux d'arrêter de fumer et d'éviter les fumeurs et la fumée secondaire. Si les parfums déclenchent vos symptômes, évitez d'utiliser des produits parfumés et demandez aux gens qui vous entourent de réduire leur utilisation de parfum. Cela dit, nous ne pouvons pas vivre dans une bulle; il y a des déclencheurs autour de nous que nous ne pouvons pas éviter. Voilà pourquoi nous prenons des médicaments.

Soyez honnête avec votre formateur sur l'asthme/médecin. Plus on vous connaît, meilleur sera le plan qu'on vous proposera. À quel moment est-il plus facile pour vous de prendre vos médicaments? L'un des dispositifs convient-il mieux à votre mode de vie que les autres? Avez-vous d'autres problèmes de santé qui pourraient aggraver votre asthme? Cette information vous aidera, vous et votre formateur sur l'asthme, à choisir le meilleur plan pour vous et votre asthme.

