

L'ASTHME

CONSEILS NON-PHARMACOLOGIQUES
- POUR LE PATIENT -



L'ENVIRONNEMENT

L'environnement contient plusieurs facteurs inflammatoires qui ont un impact significatif dans le bon contrôle de votre asthme. Après avoir rempli le questionnaire ci-dessous, vous serez en mesure de reconnaître quels éléments sont les plus nuisibles dans votre environnement. Ensuite, des conseils vous seront fournis pour chaque élément.

Questionnaire

Parmi les énoncés suivants, cochez ceux qui déclenchent vos symptômes d'asthme.

Allergènes	Facteurs irritants
<input type="checkbox"/> Animaux	<input type="checkbox"/> Odeurs fortes (parfums, aérosols, ...)
<input type="checkbox"/> Acariens	<input type="checkbox"/> Polluants atmosphériques
<input type="checkbox"/> Pollens l'été	<input type="checkbox"/> Air froid et changements de température
<input type="checkbox"/> Blattes ou coquerelles	<input type="checkbox"/> Activité physique
<input type="checkbox"/> Moisissures	<input type="checkbox"/> Fumée (incluant le tabagisme)

Infections respiratoires	Autres
<input type="checkbox"/> Rhume, grippe, sinusite, pneumonie et autres	<input type="checkbox"/> Substances industrielles
	<input type="checkbox"/> Fumée de tabac ou drogues

Autres facteurs	
<input type="checkbox"/> Écoulement de sécrétions nasales dans l'arrière gorge	<input type="checkbox"/> Médicaments et additifs alimentaires
<input type="checkbox"/> Variations hormonales	<input type="checkbox"/> Reflux acide provenant de l'estomac
<input type="checkbox"/> Émotions et stress	<input type="checkbox"/> Autres facteurs que vous croyez en cause

MESURES À PRENDRE POUR ASSAINIR L'ENVIRONNEMENT

Suite au questionnaire, vous êtes maintenant en mesure de reconnaître les éléments de votre environnement qui sont les plus fragilisants pour vous. Vous trouverez ci-dessous nos recommandations pour améliorer la plupart des aspects problématiques.

Allergènes

Il n'y a pas de conseil miracle ici autre que d'éviter tout contact avec les allergènes auxquels vous êtes sensibilisés.

Animaux

Si vous êtes allergique à votre animal de compagnie, le meilleur conseil restera toujours de vous **départir** de celui-ci. Par contre, si malgré tout vous décidez de garder votre animal, sachez que votre asthme pourrait devenir permanent et/ou s'aggraver. L'exposition répétée à un allergène pourrait avec le temps entraîner des dommages **irréversibles** à vos bronches.

Des mesures peuvent être prises, bien qu'imparfaites, pour réduire légèrement l'impact de votre animal sur votre condition :

- Empêcher l'animal d'entrer dans la chambre à coucher ou le garder au sous-sol. Toutefois, les particules demeurent longtemps en circulation dans l'air de votre domicile.
- Laver l'animal de façon régulière par quelqu'un d'autre que vous
- Utiliser des housses de matelas et des couvre-oreillers à l'épreuve des acariens
- Éliminer les moquettes
- Passer souvent l'aspirateur avec un filtre HEPA (à haute efficacité pour les particules de l'air) sur les meubles rembourrés
- Utiliser un purificateur d'air avec filtre HEPA dans votre chambre
- Utiliser un médicament anti-inflammatoire (Ex: corticostéroïde) pour protéger du contact allergique, mais cette solution n'est pas efficace si l'exposition est prolongée.

Acariens

À éviter

- Humidificateur dans la chambre à coucher
- Lits superposés
- Tapis et objets ramassant la poussière
- Couvertures de laine, draps « santé » et édredons épais ou en plumes
- Tentures épaisses dans les fenêtres et stores vénitiens horizontaux. Favoriser les rideaux/toiles facilement lavables.

Conseils

- Housse à matelas et couvre-oreillers à l'épreuve des acariens
- Laver la literie à l'eau chaude (50-55) au moins 2 fois par mois
- Laver à l'eau chaude et sécher à l'air chaud les animaux en peluche et les poupées en tissu à chaque lavage de la literie. Sinon, mettre au congélateur pour 12h.
- Maintenir le placard propre et fermer les portes
- Utiliser un linge humide pour enlever la poussière et porter un masque durant les travaux ménagers importants

Pollens

- Éviter de s'exposer inutilement aux pollens vers midi et lorsque le soleil brille
- Éviter d'étendre le linge et les draps à l'extérieur pendant la période où la personne est allergique aux pollens
- Fermer les fenêtres de la chambre à coucher durant la journée. Un climatiseur à filtre HEPA peut aider s'il recycle l'air.

Moisissure

À éviter

- Habiter ou dormir dans un sous-sol
- Plantes dans la chambre à coucher. Il faut aussi limiter leur nombre dans le reste de la maison.
- Humidificateurs. Sinon, assurer leur entretien pour éviter la formation de moisissure.

Conseils

- Garder les pièces propres
- Garder le bois de chauffage à l'extérieur de la maison
- Aérer la maison : Humidité entre 35 et 50%. Si >50%, utiliser un déshumidificateurs, un échangeur d'air ou un climatiseur
- En cas de dégât d'eau, le réparer dans les 48h

Facteurs irritants

Pollution

Pour éviter la pollution intérieure

- Utiliser des sources de chaleur et de cuisson non polluantes
- Ventiler vers l'extérieur les sources de chaleur et de cuisson polluantes

Pour éviter la pollution extérieure

Durant les conditions non favorables (très froid ou pollution très élevée)

- Rester à l'intérieur dans un environnement où le climat est contrôlé
- Éviter des activités physiques intenses à l'extérieur

Irritants respiratoires

À éviter

- Respirer les vapeurs des produits irritants
- Produits en aérosol
- Stationnement souterrains
- Faire des activités physiques extérieures en cas de smog

Conseils

- Bien aérer les endroits où les produits sont utilisés
- Demander que l'on s'abstienne de fumer en présence d'une personne asthmatique
- S'assurer du bon fonctionnement du chauffage
 - ▶ Meilleur système pour l'asthme : Chauffage électrique
 - ▶ Alternative : Chauffage à air chaud, surtout muni de filtres
 - ▶ Non recommandé : Chauffage au bois. Si utilisé, favoriser l'évacuation rapide de la fumée.
 - ▶ Garder la température ambiante autour de 20C
- Purifier l'air avec filtre HEPA propre
- Entretien des appareils selon les recommandations du fabricant

Air froid et changements de température

- Éviter les changements brusques de température
- Respirer par le nez. Couvrir celui-ci d'un foulard par temps froid
- Utiliser un bronchodilatateur à action rapide au besoin, avant l'exposition

Infections respiratoires

Prévenir les infections respiratoires

- Éviter le contact avec les personnes qui ont une infection respiratoire
- Éviter les foules pendant les épidémies de rhume ou de grippe
- Se laver les mains régulièrement, surtout en période d'épidémies de rhume ou grippe
- Recevoir le vaccin contre la grippe chaque automne
- Demander à votre médecin un plan d'action en cas de rhume ou grippe

Mesures à prendre en cas d'infections respiratoires

- Prendre du repos
- Boire beaucoup de liquide pour favoriser l'élimination des sécrétions
- Instiller de l'eau salée dans le nez et bien se moucher pour diminuer l'écoulement des sécrétions
- Doser la médication pour l'asthme selon les directives du médecin
- En cas de sécrétions nasales verdâtres prolongées (>10 jours) avec ou sans fièvre, s'accompagnant ou non d'une aggravation de l'asthme, consulter un médecin

Milieu de travail

Votre métier pourrait être en cause de votre asthme. Voici une liste de substances pouvant causer de l'asthme professionnel ainsi que des exemples de métiers liés.

Substances	Exemples de métiers
Particules animales	Fermiers, laborantins, vétérinaires
Farine, grains et céréales	Boulangers, fermiers, travailleurs du grain
Enzymes	Laborantins, industrie pharmaceutique
Fruits de mer, poissons	Usines de transformation des fruits de mer, poissonnerie, restauration
Isocyanates	Peinture automobile, industrie des plastiques, fonderies
Poussière de bois	Menuisiers, scieries
Produits chimiques	Industrie chimique, dentisterie
Métaux	Soudeurs, fabrication de bijoux
Médicaments	Industrie pharmaceutique

Substances (suite)	Exemples de métiers (suite)
Agents nettoyants	Travailleurs de la santé
Produits de coiffure	Coiffeurs, coiffeuses
Latex naturel	Fabricants de latex, produits en latex

HABITUDES DE VIE

Au niveau des habitudes de vie, plusieurs changements peuvent être apportés pour améliorer la prise en charge de l'asthme.

MESURES À PRENDRE SUR MES HABITUDES DE VIE

Suite au questionnaire du début, vous aurez peut-être identifié quelques habitudes de vie à modifier. Vous trouverez ici des conseils pour améliorer ces éléments ainsi que certains autres ne se trouvant pas dans le précédent questionnaire.

Tabagisme

Vous vous en doutez sûrement, l'une des principales recommandations pour améliorer votre asthme demeure de cesser le tabac, le cannabis et la cigarette électronique. Plusieurs organismes sont présents pour vous accompagner dans votre démarche :

J'arrête : <https://quebecsanstabac.ca/jarrete/> ou ligne téléphonique : 1-866-527-7383

Je te laisse : <http://jetelaisse.ca>

SMAT : <https://smat.ca>

Défi j'arrête j'y gagne : <https://defitabac.qc.ca/fr>

Doctissimo : http://www.doctissimo.fr/html/dossiers/tabac_stop.htm

Ligne téléphonique Nicorette : 1-866-311-5655

Ligne téléphonique NicoDerm : 1-866-311-5659

Par ailleurs, si vous êtes dans un environnement avec fumée, mais que vous-même n'êtes pas fumeur, l'idéal serait d'interdire la fumée dans le domicile ou les lieux que vous fréquentez. Sinon, des mesures peuvent diminuer l'effet néfaste de la fumée:

- Fumer à l'extérieur du domicile
- Fumer sous la hotte de cuisinière
- Éviter de fumer dans la voiture et les espaces que vous fréquentez

Alimentation

Certains additifs alimentaires (sulfites, glutamate monosodique) peuvent provoquer l'asthme. Voici nos conseils :

- Lire les étiquettes d'ingrédients
- Consulter une nutritionniste si besoin
- Laver les fruits et légumes
- S'informer au restaurant de la composition de leur menu
- En cas de sensibilité à des additifs : les éviter
- En cas d'allergie confirmée: ne jamais consommer l'aliment

Médicament

Certains médicaments peuvent aggraver votre condition. Les conseils s'appliquent davantage à votre médecin, mais sachez qu'il est important de mentionner à votre médecin que vous êtes asthmatique lorsqu'il compte vous prescrire l'un ou l'autre de ces médicaments :

- Aspirine
- AINS
- Bêtabloquants
- Gouttes pour les yeux.

Exercices de respiration

Ceux-ci sont complémentaires à la médication pour les symptômes d'asthme et la qualité de vie. Son effet relaxant permet de contrôler la respiration en cas de crise d'asthme.

Activité physique

Il est très important pour la majorité des asthmatiques de pratiquer du sport pour ses effets bénéfiques généraux. L'asthme peut apporter un certain défi à l'activité physique, mais il existe des moyens permettant d'éviter les symptômes.

Mise en garde

- S'assurer que l'asthme soit bien maîtrisé
- Éviter le sport en présence de : pollution intense, air froid, exacerbation d'asthme ou allergènes
- Choisir des activités physiques en fonction de votre niveau de forme physique et de vos préférences

Conseils

- Échauffement de courte durée et de faible intensité
- Bronchodilatateur à courte action (BDCA) pris 10-15 minutes avant l'exercice* OU
- Faible dose de CSI-Formotérol pris 10-15 minutes avant l'exercice*

* Si l'asthme est bien maîtrisé, cette médication n'est habituellement pas requise.

Perte de poids

Le lien entre la perte de poids et l'amélioration de l'asthme n'est pas clair encore, mais un indice de masse corporelle (IMC) >30 peut aggraver l'asthme chez certaines personnes.

Stress émotionnel

Le stress n'aide pas à la bonne gestion de votre asthme. Les émotions peuvent d'ailleurs être la cause des symptômes asthmatiques. Pour ce faire, nous vous encourageons à identifier vos buts et stratégies pour gérer votre stress émotionnel. D'ailleurs, les exercices de relaxation et les exercices de respiration sont très utiles.