



Cet article a été rédigé en collaboration avec l'Agence de santé publique du Canada.

ASTHME

Enjeu

Avec de bons renseignements, un traitement et du soutien appropriés, la plupart des personnes qui souffrent d'asthme peuvent contrôler leurs symptômes et vivre une vie active et saine.

Contexte

L'asthme est une maladie pulmonaire chronique qui peut causer la mort. Au Canada, on estime que 2,7 millions d'adultes et d'enfants (4 ans et plus) souffrent d'asthme. On les appelle asthmatiques. L'asthme est aussi un facteur important des absences scolaires et des hospitalisations chez les enfants.

Bien que l'asthme ait causé le décès de 287 Canadiens en 2003, le taux de mortalité associé à l'asthme a chuté depuis 1990. Cette diminution coïncide avec les divers efforts nationaux pour améliorer la lutte contre la maladie.

Causes et symptômes de l'asthme

La cause exacte de l'asthme est inconnue, mais la maladie semble découler d'une interaction complexe entre divers facteurs, dont :

- des facteurs prédisposants, comme la tendance à souffrir de réactions allergiques à des substances étrangères;
- des facteurs déterminants, qui peuvent contribuer à sensibiliser les voies respiratoires (par exemple les squames de chat ou d'autres animaux, les acariens, les coquerelles ou les contaminants en milieu de travail)
- des facteurs contributifs, entre autres la fumée de cigarette durant la grossesse et pendant l'enfance, les infections respiratoires fréquentes et la qualité de l'air intérieur et extérieur.

Les symptômes de l'asthme sont décrits par une contamination, un essoufflement, une sensation d'oppression dans la poitrine et une respiration sifflante. Les symptômes et les crises d'asthme (épisodes d'essoufflement plus graves) font habituellement leur apparition après une exposition à des déclencheurs tels que des agents allergènes, des infections respiratoires virales (rhume), l'exercice ou l'exposition à des vapeurs ou des gaz irritants.

Quand une personne souffrant d'asthme est en contact avec ces déclencheurs, une inflammation de la paroi des voies respiratoires ou une enflure peuvent être provoquées allant jusqu'à un rétrécissement anormal des voies respiratoires, qui rend à son tour la respiration plus difficile. Durant certaines crises d'asthme, les muscles qui entourent les voies respiratoires peuvent se contracter et les voies respiratoires peuvent produire du mucus. Ces problèmes empirent la situation.

Une personne qui présente des symptômes d'asthme n'est pas nécessairement asthmatique. Un diagnostic est généralement confirmé par un examen médical.

Prise en charge de l'asthme

Il n'existe actuellement aucun traitement curatif de l'asthme, mais il peut être contrôlé de manière efficace. Il faut prévenir l'apparition de l'asthme en réaction aux déclencheurs et contrôler les symptômes lorsqu'ils se présentent.

Les asthmatiques, leurs familles et leurs professionnels de la santé ont tous des rôles importants à jouer pour contrôler l'asthme. Pour assurer une bonne prise en charge de la maladie, il faut :

- se renseigner sur l'asthme et sur les moyens de le contrôler;
- éviter ou contrôler les déclencheurs;
- prendre les bons médicaments de la bonne manière et au bon moment;



- surveiller continuellement les symptômes et les réactions aux médicaments et mesurer les fonctions pulmonaires;
- avoir un plan personnalisé de prise en charge de l'asthme.

Il y a deux types de médicaments contre l'asthme :

- les médicaments de prévention, pour réduire l'enflure des voies respiratoires et aider à prévenir les crises. Ces médicaments sont propulsés dans les voies respiratoires à l'aide d'un aérosol-doseur ou d'une « pompe »;
- les médicaments de soulagement, qui sont utilisés pendant une crise d'asthme pour atténuer rapidement les symptômes.

Avec un plan de contrôle de l'asthme approprié, la majorité des asthmatiques peuvent avoir une vie saine et active.

Réduire les risques

Si vous (ou votre enfant) êtes diagnostiqués comme étant asthmatiques :

- Collaborez étroitement avec votre professionnel de la santé pour mettre au point un plan de contrôle de l'asthme ;
- Déterminez quels sont vos déclencheurs et essayez de les éviter si possible;
- Utilisez des médicaments de prévention et de soulagement en suivant les indications de votre professionnel de la santé. Si vous disposez d'une pompe, assurez-vous de savoir l'utiliser comme il faut;
- Si vous remarquez qu'avec le temps vous utilisez de plus en plus les médicaments de soulagement, demandez à votre professionnel de la santé de modifier votre plan de contrôle de l'asthme, au besoin;
- N'oubliez pas, même si les symptômes de l'asthme peuvent toujours être presque contrôlés, ils peuvent aussi causer la mort. Discutez avec votre professionnel de la santé des signes avant-coureurs

qui pourraient vous indiquer que vous avez besoin d'un traitement d'urgence.

- Faites vos recherches et tenez-vous au courant des faits nouveaux concernant le traitement et le contrôle de l'asthme. Vous trouverez une liste de sites Internet informatifs et fiables dans la section Pour en savoir plus...

Rôle de l'Agence de santé publique du Canada

L'Agence de santé publique du Canada, par l'entremise de son Centre de prévention et de contrôle des maladies chroniques (CPCMC), travaille à l'adoption de mesures permettant de prévenir et de réduire les effets des maladies respiratoires chroniques, comme l'asthme, sur la santé. En 2000, le CPCMC publiait un rapport intitulé Prévention et prise en charge de l'asthme au Canada. Ce rapport sert de fondement aux efforts continus de surveillance, de recherche, de planification stratégique, d'échange d'information et de sensibilisation du public. Des travaux sont également en cours pour compléter et mettre à jour un rapport, d'abord publié en 2001, intitulé « Les maladies respiratoires au Canada ». Pour mener ces activités, le CPCMC travaille avec plusieurs partenaires et fait partie du Réseau canadien pour le traitement de l'asthme.

Dans le cadre d'un approche intégrée de la surveillance des maladies chroniques, le CCDPC a récemment mis en place un comité consultatif externe afin d'offrir des conseils d'expert sur les activités de surveillance.

Pour en savoir plus...

Pour en savoir, communiquez avec :

Le Centre de prévention et de contrôle des maladies chroniques
120, chemin Colonnade
Ottawa (Ontario) K1A 0K9
Téléphone : (613) 957-0327

Vous pouvez aussi visiter le site Internet du Centre de prévention et de contrôle des maladies chroniques :
http://www.phac-aspc.gc.ca/ccdpc-cpcmc/index_f.html

Pour obtenir un exemplaire du rapport Prévention et prise en charge de l'asthme au Canada :
http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/pma-pca00/index_f.html

Pour obtenir un exemplaire du rapport Les maladies respiratoires au Canada :
http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/rdc-mrc01/index_f.html

Les sites Internet suivants contiennent de renseignements fiables sur l'asthme :

Le Réseau canadien de la santé :
<http://www.reseau-canadien-sante.ca/>
(Faites une recherche avec le mot « asthme ». Vous trouverez près de 100 articles sur des sujets comme le contrôle de l'asthme chez les enfants et l'asthme pendant la grossesse.)

Association pulmonaire du (Canada) :
http://www.poumon.ca/home-accueil_f.php

Réseau canadien pour le traitement de l'asthme :
<http://www.cnac.net/francais/main.html>

Société canadienne de l'asthme :
<http://www.asthma.ca/adults/about/>
(En anglais seulement)

Des articles complémentaires sur des questions de santé et de sécurité se trouvent au site de Votre santé et vous :
www.santecanada.gc.ca/vsv

Vous pouvez aussi téléphoner aux numéros sans frais 1 866 225-0709 ou 1 800 267-1245* pour les malentendants.