FEUILLET D'INFORMATION DESTINÉ AUX PATIENTS. N'hésitez pas à reproduire et à faire circuler ce feuillet.

PLAN D'ACTION CONTRE L'ASTHME CHEZ L'ADULTE

Nom : _____

Date: _____

ENCERCLER MES FACTEURS DÉCLENCHANTS

FUMÉE

RHUMES

ANIMAUX

POLLEN

MOISISSURES

POUSSIÈRE

ODEURS FORTES

CHANGEMENTS MÉTÉOROLOGIQUES

ÉMOTIONS INTENSES

AUTRE :_____

Ce plan d'action contre l'asthme m'indique **comment** et **quand** augmenter la dose de mes médicaments contre l'asthme.

ZONE VERTE : Mes symptômes respiratoires sont maîtrisés.

- Je n'ai besoin de mon inhalateur de secours que deux fois par semaine au maximum.
- Je ne présente pas de symptôme de l'asthme pendant la nuit.
- Je suis en mesure d'aller au travail ou à l'école.
- Je suis en mesure de faire de l'activité physique normalement.

- Si je pense que mes symptômes respiratoires ne sont pas maîtrisés dans l'ensemble, par exemple si je dois utiliser mon inhalateur de secours plus de deux fois par semaine, je consulterai mon prestataire de soins de santé. Cette maîtrise insuffisante pourrait indiquer qu'il faut ajuster mon traitement de l'asthme.

Que puis-je faire d'autre pour soulager mon asthme?

- Je peux veiller à ce que mes vaccins soient à jour.
- Je peux m'assurer de prendre mes médicaments de prévention tous les jours.
- Je suis en mesure de reconnaître et d'éviter ce qui semble déclencher mon asthme.
- Je suis en mesure de faire de l'exercice physique régulièrement pour maintenir mes poumons en bonne santé.
- Si je fume, je peux arrêter de fumer afin de ne pas endommager mes poumons.
- Je peux demander à mon pharmacien de vérifier que ma technique d'inhalation est adéquate.

J'éviterai les facteurs déclenchant mon asthme.
J'utiliserai mes **médicaments de prévention** tous les jours :

☐ J'utiliserai un dispositif d'espacement avec mon inhalateur.

J'utiliserai mon **inhalateur de secours** lorsque je présenterai des essoufflements, une toux, une respiration sifflante ou une oppression thoracique.

☐ J'utiliserai un dispositif d'espacement avec mon inhalateur.

ZONE JAUNE : Des mesures préventives s'imposent

- Je dois utiliser mon inhalateur de secours plus souvent que d'habitude, ou
- J'ai attrapé un rhume, ou
- Je suis exposé(e) à un facteur susceptible de déclencher mon asthme, comme la fumée d'un feu de forêt.

Prenez les mesures suivantes :

☑ J'utiliserai mon inhalateur de secours au besoin.

ZONE ORANGE : Je dois consulter d'urgence un prestataire de soins de santé si :

- Je dois utiliser mon inhalateur de secours plus d'une fois toutes les 4 heures, ou
- Après 2 semaines, je ne me sens pas dans mon état habituel, ou
- Je commence à avoir des difficultés à dormir à cause de mon asthme, ou
- Après plusieurs jours passés dans la Zone jaune, mes symptômes se sont aggravés au lieu de s'atténuer.

ZONE ROUGE : Je dois appeler d'urgence le 911 pour demander une ambulance si :

- Mon inhalateur de secours ne me soulage pas, ou
- Je suis trop essoufflé(e) pour parler, ou
- Je suis constamment essoufflé(e).

Cela signifie que je fais une crise d'asthme. J'utiliserai mon inhalateur de secours jusqu'à l'arrivée de l'ambulance.

Une série de vidéos informatives sur l'utilisation des inhalateurs est publiée (en anglais et en français) sur le site de la Société canadienne de thoracologie :

https://cts-sct.ca/covid-19/comment-utiliser-un-inhalateur-correctement/?lang=fr

© La Fondation pour l'éducation médicale continue **www.fmpe.org**

Reproduit par la FÉMC avec l'autorisation de RxFiles.

novembre 2025

La Fondation pour l'éducation médicale continue