

ASTHME PLAN
D'ACTION

**L'ASTHME DANS LES ÉCOLES :
CE QUE LES ÉDUCATEURS DOIVENT SAVOIR**





ISBN 978-1-926555-95-9

Copyright 2015, Ophea. Tous droits réservés. Aucune partie de cette ressource ne peut être reproduite ni transmise, sous quelque forme que ce soit, ni par aucun moyen (électronique, photocopie, enregistrement ou autre), sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.

EN ONTARIO, L'ASTHME TOUCHE PRESQUE UN ENFANT SUR CINQ (20 %) JUSQU'À L'ÂGE DE 9 ANS.¹

Asthme : Définition, symptômes et déclencheurs

L'asthme est une maladie chronique inflammatoire qui atteint les voies respiratoires et les poumons. L'inflammation des voies respiratoires rend les poumons plus sensibles aux divers éléments dans notre environnement que l'on appelle les « déclencheurs d'asthme ». Lorsque les personnes souffrant d'asthme sont en contact avec ces déclencheurs, il peut se produire un rétrécissement des voies respiratoires (dû à la contraction des muscles des voies respiratoires), une plus grande inflammation des voies respiratoires, et un surplus de production de mucus, rendant la respiration plus difficile. Les gens ressentent les symptômes d'asthme à cause du rétrécissement anormal des voies respiratoires.

Les symptômes d'asthme sont :

- ↳ La difficulté à respirer
- ↳ La toux
- ↳ Les serremments de la poitrine
- ↳ La respiration sifflante (un sifflement dans la poitrine)
- ↳ L'essoufflement

Les gens atteints d'asthme peuvent réagir différemment aux divers déclencheurs. Les déclencheurs peuvent provoquer une crise d'asthme pouvant mettre la vie de la personne en danger si elle n'est pas traitée de manière adéquate. Les déclencheurs les plus communs sont l'activité physique, les infections virales (rhume, bronchite), la poussière (tapis d'exercice poussiéreux, poussière de craie, animaux en peluche), les acariens, les conditions climatiques extrêmes (froid ou chaleur), une mauvaise qualité de l'air, le pollen (arbres, herbes, fleurs, mauvaises herbes), les animaux, les espèces nuisibles (souris, rats, coquerelles), les moisissures (que l'on trouve dans les feuilles en décomposition et les endroits endommagés par l'eau), la fumée, les produits nettoyants, les odeurs fortes (marqueurs permanents, peinture), et les parfums.

Dans plusieurs cas, il est impossible d'éviter complètement l'exposition aux déclencheurs d'asthme, mais il est essentiel de prendre des actions pour limiter l'exposition.



L'ASTHME EST L'UNE DES PRINCIPALES CAUSES D'HOSPITALISATION ET D'ABSENTÉISME À L'ÉCOLE CHEZ LES ENFANTS EN ONTARIO.²

Actions à prendre pour réduire l'exposition aux déclencheurs

- ↳ Évitez de demander à l'élève de nettoyer le tableau ou les brosses remplies de craie.
- ↳ Utilisez des craies ne faisant pas de poussière ou un tableau blanc.
- ↳ Assurez-vous que votre classe ou votre gymnase est nettoyé régulièrement.
- ↳ Essuyez les tablettes, les matelas d'exercice, les tables et le dessus des bureaux avec un linge humide et lavez les planchers, escaliers et corridors avec une vadrouille/serpillère humide.
- ↳ Limitez le désordre et les objets non essentiels et enlevez les vieux livres.
- ↳ Remplacez les meubles couverts de tissu par des meubles aux surfaces lisses faciles à nettoyer.
- ↳ Transformez la classe/l'école en un endroit exempt de parfum/fragrance. Si possible, choisir des produits sans odeur (p. ex., marqueurs, fournitures artistiques et produits de nettoyage sans parfum/odeur; évitez d'utiliser des produits d'hygiène personnelle parfumés).
- ↳ Évitez les tapis.
- ↳ Évitez d'avoir des animaux dans la classe.
- ↳ Avisez le directeur de tout dommage causé par l'eau et de toute croissance de moisissures.
- ↳ Encouragez les élèves souffrant d'asthme à porter un foulard ou un masque lors des journées froides pour réchauffer et humidifier l'air qu'ils respirent.
- ↳ Gardez les fenêtres fermées les jours où la concentration de pollen dans l'air est élevée ou que la qualité de l'air est mauvaise.
- ↳ Vérifiez la concentration de pollen dans l'air dans votre communauté au meteomedia.com et les prévisions relatives à la qualité de l'air et les alertes au smog au qualitedelairontario.com.
- ↳ Annulez les activités à l'extérieur les jours d'alerte au smog.
- ↳ Encouragez la mise en œuvre d'une politique interdisant la marche au ralenti des véhicules.
- ↳ Assurez-vous que les conducteurs d'autobus scolaires et les parents/tuteurs coupent le moteur de leur véhicule quand ils attendent.

Accès aux médicaments de secours

Tous les élèves souffrant d'asthme devraient avoir un accès facile à leur médicament de secours sur eux-mêmes ou dans la classe. Il est essentiel que les élèves aient un accès facile à ce médicament afin de soulager les symptômes et de prévenir une crise d'asthme qui pourrait mettre leur vie en danger. Ces médicaments que l'on appelle également « médicaments de soulagement » sont généralement sous forme de pompe bleue. Les médicaments de secours agissent en ouvrant les voies respiratoires rapidement (5 à 10 minutes) et sont utilisés en cas de besoin pour soulager/supprimer les symptômes d'asthme.

Plusieurs élèves souffrant d'asthme doivent également avoir recours à des médicaments de contrôle, qui sont généralement utilisés le matin et au coucher, et qui sont gardés à la maison. Ils agissent en contrôlant l'inflammation des voies respiratoires et sont importants pour bien contrôler l'asthme.



L'asthme non contrôlé

Les élèves passent une bonne partie de leur temps à l'école, ce qui permet au personnel de l'école d'être en mesure de reconnaître les élèves souffrant d'asthme non contrôlé. Lorsque leur asthme est bien contrôlé, les élèves souffrant d'asthme peuvent participer aux activités scolaires de façon similaire aux élèves ne souffrant pas d'asthme. L'asthme non contrôlé peut mener les élèves à se retirer de la vie scolaire normale. Si vous croyez que l'asthme d'un élève n'est pas bien contrôlé, veuillez en aviser les parents/tuteurs, car une visite à un fournisseur de soins de la santé pourrait être nécessaire.

Les situations suivantes semblent indiquer que l'asthme d'un élève n'est pas bien contrôlé et que les parents/tuteurs devraient en être avisés.

- Des symptômes d'asthme apparaissent chez l'élève de façon régulière.
- Le médicament de secours est utilisé plus de quatre fois par semaine, y compris avant de faire de l'activité physique.
- Des symptômes d'asthme apparaissent chez l'élève pendant ou après les activités physiques.
- Le médicament de secours est utilisé à moins de quatre heures d'intervalle au cours d'une même journée.

Reconnaître et traiter une crise d'asthme

On parle d'« épisode » ou de « crise » d'asthme lorsqu'une personne ressent des symptômes d'asthme éprouvants. Une crise d'asthme sévère et non traitée peut mener au décès. Il est donc essentiel de pouvoir reconnaître et répondre adéquatement à cette situation d'urgence.



Reconnaître et traiter une crise d'asthme

Il s'agit d'une urgence si **l'un ou plusieurs** des symptômes suivants sont présents :

- La respiration est difficile et rapide.
- L'élève a de la difficulté à parler.
- Les lèvres ou le bout des doigts sont bleuâtres.
- La peau du cou et du thorax est tirée vers l'intérieur (succion) à chaque respiration.
- Vous éprouvez des doutes au sujet de la condition de l'élève.
- ★ L'élève peut également être anxieux, confus ou fatigué.**

Actions d'urgence à prendre

- Composez le 911 et attendez l'arrivée de l'ambulance. **NE CONDUISEZ PAS** l'élève à l'hôpital.
- Aidez-le à prendre son médicament de secours immédiatement (généralement une pompe bleue).
- Continuez à lui donner son médicament aux 5 à 15 minutes si les symptômes ne s'améliorent pas, jusqu'à ce que les secours arrivent.
- Aidez l'élève à s'asseoir tout en plaçant ses bras sur une table (ne laissez pas l'élève s'allonger à moins qu'il s'agisse d'une réaction allergique grave pouvant mettre sa vie en danger).
- Restez calme, demeurez avec l'élève et rassurez-le.
- Aviser les parents/tuteurs ou les personnes à contacter en cas d'urgence.

Saviez-vous que plusieurs conseils scolaires/écoles ont des Plans d'action d'urgence pour vous aider à vous préparer et à répondre en cas d'une situation d'urgence relative à l'asthme? Contactez votre conseil scolaire/école pour de plus amples renseignements!

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE FAIT PARTIE D'UN MODE DE VIE SAIN, ET L'ASTHME NE DEVRAIT PAS ÊTRE UTILISÉ COMME PRÉTEXTE POUR NE PAS PARTICIPER À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES. À MOINS QUE LES ÉLÈVES ÉPROUVENT DES SYMPTÔMES D'ASTHME OU QU'ILS AIENT UN RHUME QUI AGGRAVE LEUR ASTHME, ILS DEVRAIENT ÊTRE EN MESURE DE FAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE.

L'asthme déclenché par l'exercice

L'activité physique vigoureuse est un déclencheur commun de l'asthme, résultant du refroidissement et de l'assèchement des voies respiratoires causés par la respiration rapide effectuée par la bouche au lieu du nez. Chez les élèves souffrant d'asthme, ces respirations rapides causent le rétrécissement des voies respiratoires et l'apparition des symptômes d'asthme. Les symptômes d'asthme déclenché par l'exercice peuvent se manifester plusieurs minutes après le début de l'activité physique et jusqu'à 30 minutes après la fin de l'activité. Les symptômes d'asthme déclenché par l'exercice sont souvent dus à une mauvaise gestion de l'asthme et une visite à un fournisseur de soins de la santé pourrait s'avérer nécessaire.

L'asthme déclenché par l'exercice se manifeste le plus communément lorsque l'activité s'effectue:

- ↳ dans des environnements froids;
- ↳ quand la personne souffre d'une infection des voies respiratoires supérieures (rhume);
- ↳ avec des périodes de course soutenues;
- ↳ les jours où la concentration de pollen dans l'air est élevée; ou
- ↳ les jours où la qualité de l'air est mauvaise.

Stratégies pour gérer l'asthme déclenché par l'exercice

- ↳ Un élève éprouvant des symptômes d'asthme avant le début de l'activité physique NE DEVRAIT PAS participer à l'activité.
- ↳ Si les symptômes apparaissent pendant l'activité physique, l'élève doit cesser l'activité et utiliser son inhalateur de secours (prendre deux inspirations, une à la fois à 30 secondes d'intervalle). Lorsque l'élève est complètement rétabli, il/elle peut poursuivre l'activité.
- ↳ Si les symptômes ne se sont pas atténués au cours des 10 à 15 minutes suivant l'utilisation de l'inhalateur de secours, faites reprendre à l'élève deux inhalations, surveillez son état et ne lui permettez pas de poursuivre l'activité.
- ↳ Si les symptômes d'asthme de l'élève ne s'atténuent pas ou s'ils s'aggravent, composez le 911, car il s'agit d'un cas d'urgence. Suivez les étapes de la section **Reconnaître et traiter une crise d'asthme**.

Ce que vous pouvez faire : Créer un milieu scolaire plus accueillant pour les élèves souffrant d'asthme

Les élèves souffrant d'asthme ont un besoin d'un soutien additionnel pour pouvoir participer pleinement à tous les aspects de l'expérience d'apprentissage. Les stratégies suivantes vont dans ce sens :

- ↳ Connaître les politiques de votre conseil scolaire/école relatives à l'asthme;
- ↳ Savoir quels élèves souffrent d'asthme et de quelle façon leur asthme est géré;
 - Rencontrez les parents/tuteurs pour connaître les déclencheurs d'asthme de l'élève et pour obtenir un plan d'action contre l'asthme pour l'élève (offert au poumon.ca) pour gérer et prévenir les symptômes et déclencheurs et pour gérer les médicaments.
- ↳ S'assurer que les médicaments contre l'asthme sont facilement accessibles;
 - Recueillez les renseignements au sujet des médicaments contre l'asthme et les formulaires relatifs à l'administration des médicaments au début de chaque année scolaire afin que l'élève puisse avoir facilement accès à son médicament de secours et l'utiliser à l'école.
- ↳ Être prêt à aider à administrer le médicament contre l'asthme;
- ↳ Être prêt à reconnaître et gérer un cas d'asthme qui s'aggrave ou une crise d'asthme (téléchargez le « Guide de l'asthme » de l'Association pulmonaire au poumon.ca ou commandez les affiches « Prise en charge des crises d'asthme » ainsi que les feuilles de référence à ce sujet [en anglais] de l'Ontario Lung Association au on.lung.ca);
- ↳ Mettre en place un processus pour renseigner les enseignants suppléants au sujet des élèves souffrant d'asthme;
- ↳ Être au courant des déclencheurs d'asthme potentiels dans votre école;
- ↳ Encourager les élèves à laisser savoir que leur asthme les ennuie et les éloigner des déclencheurs potentiels;
- ↳ Ne pas surprotéger et ne pas isoler les élèves souffrant d'asthme;
- ↳ Discuter de l'asthme en classe.
 - Enseignez aux élèves à reconnaître les symptômes d'asthme qui s'aggrave et les mesures à prendre pour aider leurs pairs. Les élèves de 7 à 11 ans peuvent visiter le AsthmaKids.ca/fr;
- ↳ Appeler l'Association pulmonaire et la Société canadienne de l'asthme afin d'obtenir des ressources pour les enseignants; et
- ↳ Être conscient de la possibilité d'avoir à adapter une activité pour les élèves souffrant d'asthme.

Des stratégies pour gérer l'asthme lors d'une sortie à l'extérieur de l'école

- ↳ Soyez conscients des déclencheurs d'asthme potentiels lors des excursions scolaires.
- ↳ Avisez les parents/tuteurs bien à l'avance au sujet des excursions scolaires. Renseignez-les au sujet du lieu de l'excursion et des déclencheurs potentiels et décrivez-leur les activités qui auront lieu.
- ↳ Assurez-vous de pouvoir communiquer avec les services médicaux d'urgence (911) si nécessaire.
- ↳ Assurez-vous que le personnel accompagnant les élèves soit prêt à gérer un cas d'asthme qui s'aggrave ou une crise d'asthme.
- ↳ Assurez-vous que les élèves ont facilement accès à leur médicament de secours.

Ressources utiles

Ophea
ophea.net/fr

Les Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique de l'Ontario
safety.ophea.net/fr

Projet de santé publique sur l'asthme dans les écoles (en anglais seulement)
asthmainchools.com

La Société canadienne de l'asthme : 1-866-787-4050 (sans frais — en anglais seulement) ou sur le Web aux asthma.ca (certains éléments offerts en français) et asthmaKids.ca/fr (en français et anglais)

L'Association pulmonaire :
1-888-566-5864 (sans frais) ou sur le Web au poumon.ca

