

# asthme asthme

L'Association pulmonaire peut aider de nombreuses façons les individus, les familles et les soignants à traiter l'asthme efficacement.

Nos produits et services sont gratuits pour tous les Ontariens et il ne vous suffit que d'un appel téléphonique, d'une consultation du site Web ou d'un envoi de courriel.

Prenez en charge votre asthme. Profitez de la vie.

Nous pouvons aider.

**Communiquez avec notre ligne d'information du programme Action Asthme :**  
du lundi au vendredi  
de 8 h 30 à 16 h 30  
au 1 888 344 5864, et parlez à un éducateur certifié dans le domaine de l'asthme.

**Consultez notre site Web pour obtenir de l'information sur l'asthme :** [www.on.lung.ca](http://www.on.lung.ca)

Courriel : [info@on.lung.ca](mailto:info@on.lung.ca)

*Financé par le gouvernement de l'Ontario*



Pensez-vous que  
votre asthme est  
bien maîtrisé?

Répondez aux questions à  
l'intérieur pour le savoir.

La ligne d'information du  
programme Action Asthme  
1 888 344-5864



## Votre asthme est-il bien maîtrisé? Répondez à ces quelques questions pour le savoir...

Devez-vous prendre votre inhalateur de secours (généralement bleu) plus de trois fois par semaine? OUI NON

Ressentez-vous des symptômes plus de trois jours par semaine? OUI NON

L'asthme limite-t-il votre capacité à faire de l'exercice ou à pratiquer des sports? OUI NON

Ressentez-vous des symptômes la nuit au moins une fois par semaine? OUI NON

Devez-vous vous absenter de l'école ou du travail à cause de l'asthme? OUI NON

Si vous avez répondu OUI à l'une ou l'autre de ces questions, il se peut que vous ne maîtrisiez pas votre asthme. Vous voulez peut-être consulter votre fournisseur de soins à ce propos. Pour en savoir d'avantage, vous pouvez maintenant communiquer avec un éducateur certifié dans le domaine de l'asthme de l'Association pulmonaire au 1 888 344-5864.

## L'Association pulmonaire peut aider!

Nos éducateurs certifiés dans le domaine de l'asthme peuvent répondre à vos questions et fournir de la documentation éducative à jour sur la façon de vivre avec l'asthme. Nous avons de la documentation qui concerne spécifiquement les enfants asthmatiques et les vraies difficultés auxquelles les familles font face tous les jours. Ce service est gratuit pour les habitants de l'Ontario et la documentation vous est offerte sans frais. Communiquez avec notre ligne d'information du programme Action Asthme dès aujourd'hui au 1 888 344-5864 ou visitez notre site Web au [www.on.lung.ca](http://www.on.lung.ca).

## Que puis-je faire pour mieux maîtriser mon asthme?

1. Connaissez les signes avant-coureurs de votre asthme et sachez quoi faire si vous avez une crise d'asthme grave.
2. Essayez de trouver les déclencheurs qui, chez vous, peuvent provoquer une crise d'asthme, puis évitez-les si possible.
3. Comprenez les types de médicaments utilisés dans le traitement de l'asthme et les différences entre les médicaments de secours et ceux d'entretien.
4. Discutez avec votre médecin d'un plan d'action contre l'asthme par écrit. Posez des questions et parlez ouvertement de vos préoccupations.
5. Demandez à votre médecin ou à votre pharmacien de vous montrer la façon d'utiliser vos inhalateurs.

## Y a-t-il quelque chose dans votre maison qui peut déclencher votre asthme?

Oui. Voici une liste d'éléments que l'on trouve dans de nombreuses maisons et qui peuvent déclencher l'asthme chez l'enfant et l'adulte.

- fumée de cigarette
- animaux domestiques
- acariens
- pollen
- moisissures
- produits d'entretien ménager

Pour plus d'information sur la qualité de l'air des maisons et ce que vous pouvez faire chez vous pour l'améliorer, consultez notre site Web à l'adresse [www.yourhealthyhome.ca](http://www.yourhealthyhome.ca) (en anglais seulement).