



# Plan d'action pour gérer l'asthme chez les enfants de 6 à 11 ans

Nom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Praticien : \_\_\_\_\_

Numéro de téléphone : \_\_\_\_\_

## ZONE VERTE – BON | Asthme contrôlé

- Je peux dormir toute la nuit.
- Je ne manque pas l'école ni des activités.
- Je respire bien (pas de toux ni de respiration sifflante).
- Je n'ai pas besoin de médicaments sur une base régulière pour me soulager.
- Je suis une personne active et je peux faire du sport.

### QUE DOIS-JE FAIRE?

#### RÉGULATEUR – DIMINUE L'ENFLURE DES VOIES RESPIRATOIRES

MÉDICATION (COULEUR) :

INHALATION/  
DOSE

NOMBRE DE  
FOIS/JOUR


Prendre **TOUS LES JOURS** pour contrôler votre asthme.



#### SOULAGEMENT DES SYMPTÔMES - UTILISER AU BESOIN POUR OUVRIR RAPIDEMENT LES VOIES RESPIRATOIRES RÉTRÉCIES

MÉDICATION (COULEUR) :

INHALATION/  
DOSE

NOMBRE DE  
FOIS/JOUR

--	--	--

- Attraper un «rhume»
- Symptômes liés à la pratique d'une activité physique ou d'un sport.
- Toux, essoufflement ou respiration sifflante, surtout la nuit.
- Utiliser des médicaments qui soulagent les symptômes plus de 2 fois par semaine.

## ZONE JAUNE – ATTENTION | Passer à l'action – Traitement de crise

### QUE DOIS-JE FAIRE?

#### CONTINUER À UTILISER LE RÉGULATEUR – DIMINUE L'ENFLURE DES VOIES RESPIRATOIRES

MÉDICATION (COULEUR) :

INHALATION/  
DOSE

NOMBRE DE  
FOIS/JOUR


#### SOULAGEMENT DES SYMPTÔMES - UTILISER AU BESOIN POUR OUVRIR RAPIDEMENT LES VOIES RESPIRATOIRES RÉTRÉCIES

MÉDICATION (COULEUR) :

INHALATION/  
DOSE

NOMBRE DE  
FOIS/JOUR

--	--	--

- Sensation d'aspiration de la peau entre les côtes ou à la base de la gorge.
- Si l'effet du médicament qui soulage les symptômes dure moins de 4 heures.
- Toux ou respiration sifflante sans arrêt.
- Difficulté à marcher ou à parler
- Lèvres ou ongles bleus ou gris



Si un médicament qui soulage les symptômes est nécessaire toutes les 4 heures ou si les symptômes de l'asthme ne s'améliorent pas après  consultez votre praticien.

## ZONE ROUGE – DANGER | Passer à l'action – Demander de l'aide

### QUE DOIS-JE FAIRE?

#### APPELER LE 9-1-1 ou SE RENDRE IMMÉDIATEMENT AU SERVICE DES URGENCES LE PLUS PROCHE

Administrez 5 inhalations du médicament qui soulage les symptômes à l'aide d'une chambre d'inhalation toutes les 20 minutes sur le chemin de l'hôpital ou en attendant les secours. Répéter si vous n'observez aucune amélioration.



Veuillez revoir ce plan d'action avec votre praticien **deux fois** par année, dans les trois mois qui suivent un changement de médicament ou dans les deux semaines suivant une consultation au service des urgences ou à l'hôpital. Pour HealthLink BC, composez le 8-1-1.

# Objectifs du traitement de l'asthme

## Déclencheurs

Les éléments qui irritent (ou gênent) vos voies respiratoires sont nommés déclencheurs. Les déclencheurs provoquent des crises d'asthme. Entourez les déclencheurs qui aggravent vos symptômes d'asthme :



FUMÉE



VIRUS



PELLICULES ANIMALES



POLLEN



ACARIENS DE LA POUSSIÈRE



MOISSISSURES



ODEURS FORTES



MÉTÉO



ÉMOTIONS



POLLUTION DE L'AIR

ACTIVITÉ PHYSIQUE \_\_\_\_\_

AUTRES DÉCLENCHEURS \_\_\_\_\_

**L'exercice physique régulier est bon pour la santé.** Si vous avez des symptômes en faisant de l'exercice, il se pourrait que votre asthme ne soit pas bien contrôlé. Consultez votre plan d'action (au verso), votre praticien ou votre centre de traitement de l'asthme pour obtenir des conseils.

## Connaître et utiliser son appareil

Vous devez utiliser une chambre d'inhalation munie d'un embout buccal et d'un aérosol doseur (pompe).

Âge suggéré : 5 ans et plus\*



Bien agiter et insérer dans la chambre d'inhalation



Expirer complètement



Appuyer une fois sur la pompe



Inspirer à fond et retenir la respiration de 6 à 10 secondes

- Si une autre inhalation est prescrite, attendez 30 secondes.
- Se rincer la bouche après l'utilisation du médicament.
- Si vous ne pouvez pas retenir votre souffle, vous pouvez également inspirer et expirer de 6 à 10 reprises.

\*Si l'enfant peut suivre les instructions de respirer profondément.

Pour les inhalateurs sans compteur à l'arrière, compter le nombre de doses utilisées est le seul moyen de savoir précisément quelle est la quantité de médicaments restante dans l'inhalateur.

Vous pouvez trouver une fiche de suivi des doses [ici](#).

