

CONNAISSANCES DE BASE SUR L'ASTHME, LES ALLERGIES ET L'ANAPHYLAXIE

COMPRENDRE LEURS DIFFÉRENCES ET POINTS COMMUNS

	Asthme	Allergies	Anaphylaxie
Qu'est-ce que c'est?	L'asthme est une maladie chronique inflammatoire qui atteint les voies respiratoires et les poumons. Les déclencheurs tels les allergènes et les irritants (voir ci-dessous) peuvent engendrer l'inflammation et le rétrécissement des voies respiratoires rendant ainsi la respiration plus difficile. Si l'état n'est pas traité de manière adéquate, il peut mettre la vie de la personne en danger.	Une allergie se produit lorsque le système immunitaire devient anormalement sensible et qu'il réagit de manière excessive à une substance normalement inoffensive comme le pollen, les acariens, les animaux/animaux de compagnie ou un aliment. On appelle allergènes les substances qui causent des réactions allergiques. Les personnes n'ayant pas d'allergie à ces allergènes ne réagiront pas.	L'anaphylaxie est la forme la plus grave de réaction allergique. Elle peut être fatale, tout particulièrement chez une personne atteinte d'asthme. Les allergies pouvant être fatales peuvent survenir à tout âge, mais sont généralement diagnostiquées durant l'enfance.
Causes	<p>Allergènes les plus communs : moisissures, acariens, animaux, pollen.</p> <p>Irritants les plus communs : fumée du tabac, conditions météorologiques extrêmes, odeurs fortes (p. ex., produits parfumés, produits nettoyants, fournitures artistiques, vapeurs de peinture), infections virales (p. ex., rhume, grippe), activité physique, pollution de l'air.</p>	Les allergies sont causées par des facteurs génétiques ou environnementaux, y compris l'exposition à des allergènes provoquant une sensibilité (on devient allergique à une substance).	<p>Aliments : arachides, noix (amandes, noix du Brésil, noix de cajou, noisettes, noix de macadam, pacanes, pignons, pistaches, noix de Grenoble), fruits de mer (poissons [p. ex., truite, saumon], mollusques [p. ex., pétoncle, palourde], crustacés [p. ex., homard, crevette]), lait, œufs, sésame, soya, blé, moutarde.</p> <p>Autres : piqûres d'insectes, médicaments, activité physique (habituellement après avoir mangé un aliment particulier), latex.</p>
Symptômes	<p>Les symptômes de l'asthme comprennent :</p> <ul style="list-style-type: none"> • toux • respiration sifflante • difficulté à respirer • poitrine serrée • essoufflement 	<p>Il y a plusieurs symptômes possibles, leur sévérité passant du malaise occasionnel à un état grave :</p> <ul style="list-style-type: none"> • démangeaison cutanée, urticaire, apparition de petites vésicules • larmoiement et irritation des yeux • congestion/démangeaisons nasales, écoulement nasal, éternuements fréquents • difficulté respiratoire, toux, raclage de gorge, respiration sifflante • maux d'estomac, vomissement, diarrhée. 	<p>Il faut agir rapidement! Une personne à risque d'anaphylaxie peut présenter n'importe lequel des symptômes suivants :</p> <p>Visage : urticaire, démangeaisons, rougeurs, enflure du visage, des lèvres ou de la langue.</p> <p>Voies respiratoires : difficulté à respirer, à avaler ou à parler, congestion nasale, éternuements.</p> <p>Estomac : maux d'estomac, vomissements, diarrhée.</p> <p>Corps : urticaire, démangeaisons, enflure, faiblesse, étourdissement, sentiment de détresse, perte de conscience.</p> <p><small>Le concept Pensez VITE fut créé par Allergies Alimentaires Canada ©2000-2016.</small></p>
Traitement	<p>Il existe deux principaux types de médicaments contre l'asthme qui agissent de façons différentes :</p> <p>Les médicaments de suppression (de prévention) : Ces médicaments agissent rapidement en détendant les muscles qui entourent les voies respiratoires, provoquant ainsi l'ouverture des voies respiratoires et un soulagement rapide des symptômes de l'asthme.</p> <p>Les médicaments de soulagement (ou de secours) : Ces médicaments agissent rapidement en détendant les muscles qui entourent les voies respiratoires. Ils sont utilisés au besoin pour soulager les symptômes et devraient être facilement accessibles en tout temps; la personne atteinte d'asthme devrait préférer en avoir sur elle en tout temps.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La meilleure approche est de connaître et d'éviter tout contact avec vos allergènes et de bien prendre vos médicaments. 	<ul style="list-style-type: none"> • Il faut éviter les allergènes pour prévenir une réaction anaphylactique. • Le traitement recommandé pour l'anaphylaxie est l'épinéphrine. • Les personnes à risque d'anaphylaxie devraient toujours avoir sur elles un auto-injecteur contenant de l'épinéphrine (p. ex., EpiPen®) - si elles sont en âge de pouvoir l'utiliser.
Comment maîtriser votre état	<ul style="list-style-type: none"> • Bien connaître et éviter ou réduire l'exposition à vos déclencheurs de l'asthme. • Prendre vos médicaments en suivant les recommandations de votre fournisseur de soins de santé. • Discuter avec votre fournisseur de soins de santé des meilleures façons de maîtriser votre asthme et avoir un plan d'action. Un plan d'action est un plan écrit expliquant comment surveiller votre asthme pour reconnaître s'il est bien maîtrisé ou non, les mesures pour bien le gérer et quoi faire en cas de crise. • Vivre sainement. 	<ul style="list-style-type: none"> • Discuter avec votre fournisseur de soins de santé pour vous assurer de connaître vos allergies. • Éviter vos allergènes ou réduire votre exposition à ceux-ci. • Prendre des médicaments selon les directives de votre fournisseur de soins de santé. 	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître et éviter vos allergènes. • Administrer de l'épinéphrine immédiatement (EpiPen®) en cas de réaction allergique. • Composer le 9-1-1 et vous rendre à l'établissement de soins d'urgence le plus proche (préférentiellement en ambulance) pour recevoir des soins médicaux. • Ceux qui ont des réactions allergiques aux piqûres d'insectes devraient se renseigner auprès de leur allergologue au sujet de l'immunothérapie au venin.

Élaboré en partenariat avec la Société canadienne de l'asthme et l'Association pulmonaire de l'Ontario. Pour en savoir plus sur l'asthme et les allergies, veuillez consulter les sites Web de l'Association pulmonaire de l'Ontario (www.on.lung.ca), de la Société canadienne de l'asthme (www.asthma.ca) et de l'Association d'information sur l'allergie et l'asthme (www.aaia.ca). Si vous avez besoin d'information relative à l'asthme dans les écoles, veuillez consulter www.ophea.net/fr/asthme ou www.asthmainschools.com. Pour de plus amples renseignements sur les allergies alimentaires et l'anaphylaxie, consultez le site Web d'Allergies Alimentaires Canada (allergiesalimentairescanada.ca). Pour toutes questions concernant la santé pulmonaire, veuillez envoyer un courriel à info@on.lung.ca ou appeler la ligne d'information de l'Association pulmonaire au 1-888-344-5864.

Le contenu de cette fiche de renseignements s'appuie sur les preuves scientifiques actuelles et a été révisé par des experts médicaux. Il est fourni uniquement à des fins d'information. Les opinions exprimées dans cette fiche sont celles des auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles du gouvernement de l'Ontario. Les informations contenues sont de nature générale et ne visent pas à se substituer à l'avis clinique d'un professionnel. Sollicitez les conseils et l'expertise de votre fournisseur de soins de santé pour toute question portant sur votre santé. Le financement de cette ressource a été assuré par le gouvernement de l'Ontario.

© Ophea, 2016. Tous droits réservés. ISBN 978-1-77184-006-4