

# Conseils pour les entraîneurs et animateurs

## Outil

**Ressource:** Créer des milieux attentifs à l'asthme

- **Établir une démarche pour identifier les athlètes ou participants qui ont l'asthme :**

Sachez qui sont les athlètes ou participants atteints d'asthme ou qui sont ceux qui utilisent un médicament de soulagement contre l'asthme en demandant qu'un formulaire d'inscription qui pose explicitement la question soit rempli.

- **Fournir un accès facile aux médicaments contre l'asthme :**

- Encouragez les athlètes ou participants à garder leur médicament de soulagement sur eux en tout temps (selon leur âge).
- Sachez qui sont les athlètes ou participants qui ont besoin d'aide pour utiliser leur inhalateur. La plupart des enfants de sept ans et plus sont capables de déterminer quand prendre leur médicament et peuvent se l'administrer correctement.
- Soyez prêt à aider un athlète ou un participant atteint d'asthme en sachant comment utiliser correctement son inhalateur si requis. Rencontrez les parents ou tuteurs au début du programme pour comprendre les besoins de l'athlète ou du participant en matière de soutien.
- Assurez-vous que l'inhalateur de chaque athlète ou participant atteint d'asthme contient un nombre suffisant de doses (lorsque le compteur indique qu'il ne reste que 20 doses, l'inhalateur devrait être remplacé) et qu'il n'est pas périmé.
- Aidez les athlètes ou participants à tirer le maximum de leur médicament en les encourageant à utiliser un tube d'espacement avec leur inhalateur.

- Veillez à ce que les médicaments ne soient pas partagés. Si un athlète ou participant éprouve des problèmes de respiration ou s'il n'a plus de médicament, il doit consulter un fournisseur de soins de santé.
- **Établir des procédures à suivre pour gérer un cas d'asthme qui s'aggrave :**
  - Exigez que les parents ou tuteurs de chaque athlète ou participant atteint d'asthme remplissent un **Plan de prise en charge de l'asthme** et demandez également aux athlètes ou participants plus âgés de conserver une copie du formulaire rempli dans leur sac de sport. Ce formulaire contient de l'information sur l'identification d'un cas d'asthme qui s'aggrave, les procédures à suivre pour la prise en charge, le moment où demander des soins médicaux d'urgence, et les déclencheurs d'asthme.
  - Distribuez des copies du Plan de prise en charge de l'asthme à votre personnel et à vos bénévoles.
  - Établissez un environnement bienveillant et sécuritaire en n'encourageant jamais un athlète ou un participant à persévérer et à endurer l'inconfort, et ne laissez pas les autres le taquiner.
  - Sachez comment prendre en charge un cas d'asthme qui s'aggrave ou une crise d'asthme (passez en revue l'affiche de l'Association pulmonaire, **Prise en charge des crises d'asthme**). Veuillez noter que L'Association pulmonaire de l'Ontario est maintenant connue sous le nom de « **Lung Health Foundation** ».
  - Ne laissez pas seul un athlète ou un participant souffrant d'une crise d'asthme.
  - N'encouragez jamais un athlète ou un participant présentant des symptômes d'asthme (par exemple, toux, difficulté à respirer, sifflements de la poitrine, serremments de la poitrine) à commencer ou à poursuivre une activité. Lorsque ce dernier ne ressent plus de symptômes, il peut participer de nouveau.
- **Identifier les déclencheurs courants de l'asthme et limiter l'exposition à ceux-ci :**
  - Sachez quels sont les déclencheurs d'asthme des athlètes ou participants et soyez conscients des déclencheurs potentiels pouvant affecter leur performance (mauvaise qualité de l'air, herbe fraîchement coupée, conditions météorologiques extrêmes).

- Déterminez s'il y a des déclencheurs dans l'environnement intérieur ou extérieur (mauvaise qualité de l'air, gymnase fraîchement peint, planchers vernis) avant le début de l'activité.
  - Informez les athlètes ou participants et leurs parents ou tuteurs bien à l'avance concernant les excursions et expliquez-leur en quoi consistent les activités prévues. Veillez à ce que les inhalateurs de soulagement soient facilement accessibles; vous devez aussi savoir comment prendre en charge un cas d'asthme qui s'aggrave. Apportez les copies du *Plan de prise en charge de l'asthme* de vos athlètes ou participants atteints d'asthme.
- **Encouragez les enfants et les jeunes atteints d'asthme à participer à l'activité physique, aux activités récréatives et aux sports de compétition :**
    - Communiquez ouvertement avec les athlètes ou participants et les parents ou tuteurs au sujet de l'asthme et du soutien requis pour une participation optimale. Assurez-vous de comprendre quand il faut qu'un athlète ou un participant prenne une pause pour gérer ses symptômes avant qu'ils ne s'aggravent et ne deviennent une crise.
    - Intégrez une période d'échauffement et une période de récupération à toute activité physique intense.
    - Déterminez si des déclencheurs sont présents à l'intérieur ou à l'extérieur pour aider les athlètes ou participants à prendre part à l'activité.
    - Permettez le recours à un inhalateur de soulagement (généralement bleu) 10 à 15 minutes avant l'activité, selon les consignes du fournisseur de soins de santé de l'athlète.
  - **Offrir des occasions au personnel, aux entraîneurs, aux parents et tuteurs et aux bénévoles de se renseigner sur l'asthme :**
    - Continuez à vous renseigner sur l'asthme pour aider les athlètes à s'entraîner et leur permettre d'atteindre tout leur potentiel.
    - Consultez des ressources sur l'asthme créées par des organisations communautaires et professionnelles reconnues pour en apprendre davantage sur l'asthme, notamment le [module d'apprentissage en ligne « Mise en application de la Loi Ryan et de la NPP no 161 : s'assurer d'avoir des écoles attentives à l'asthme »](#).

- **Collaborer avec d'autres personnes (par exemple, fournisseurs de soins de santé, santé publique, parents et tuteurs, entraîneurs, animateurs de programmes) afin de créer un environnement attentif à l'asthme :**
  - Avisez les parents ou tuteurs lorsque leur enfant montre des symptômes d'asthme mal contrôlé ou d'aggravation de son asthme.
  - Communiquez avec les parents ou tuteurs et l'athlète (selon son âge) si vous avez des questions concernant l'asthme de ce dernier.