

Check-List

pour adolescents atteints d'asthme

Ton guide pour mieux respirer !



Salut ! Si tu as de l'asthme, tu n'es pas seul(e). Ce guide est là pour t'aider à mieux comprendre ce qu'est l'asthme, comment le gérer et comment continuer à faire tout ce que tu aimes. On va explorer ensemble comment ton corps réagit, les choses qui peuvent déclencher une crise, et les meilleurs moyens de te sentir bien et en sécurité.

Qu'est-ce que l'asthme, exactement ?

Imagine que tes voies respiratoires sont comme des tuyaux. Quand tu as de l'asthme, ces tuyaux peuvent parfois se rétrécir et s'enflammer. C'est ce qui rend la respiration un peu plus difficile et peut provoquer une toux, un sifflement ou une sensation d'oppression dans la poitrine.

Les symptômes courants

- Toux (souvent pire la nuit ou le matin)
- Sifflements quand tu respires
- Essoufflement
- Sensation d'oppression dans la poitrine

Ces symptômes peuvent varier d'une personne à l'autre et peuvent apparaître et disparaître.

Ce qui peut déclencher une crise

Plusieurs choses peuvent rendre ton asthme plus actif, comme :

- Le pollen, la poussière ou les moisissures
- Le froid ou l'air sec
- L'effort physique
- Les infections (comme un rhume)
- La fumée (tabac, feux)
- Certaines odeurs fortes ou produits chimiques

Ton plan d'action personnalisé

Le plus important pour bien vivre avec l'asthme est d'avoir un plan. Ton médecin ou une infirmière scolaire peut t'aider à créer un plan d'action personnalisé. Ce plan te dira :

1. **Comment prendre tes médicaments** : Quand utiliser ton inhalateur de secours et comment prendre tes médicaments de fond si tu en as.
2. **Comment reconnaître les signes d'une crise** : Savoir quand ton asthme commence à s'aggraver.
3. **Quoi faire en cas de crise** : Les étapes à suivre pour te sentir mieux rapidement et quand appeler à l'aide.

Ce plan est ton meilleur allié pour rester actif et en sécurité.

N'oublie pas que gérer ton asthme, c'est prendre soin de toi. En comprenant ton corps et en suivant ton plan, tu peux continuer à profiter de la vie à fond !

Check-List

pour adolescents atteints d'asthme

Ton guide pour mieux respirer !



À faire chaque semaine - Suivi et Préparation

Vérifier mes inhalateurs :	<i>Ai-je suffisamment de médicament ?</i> ☐ Inhalateur de secours (Ventolin, Salbutamol, etc.) ☐ Traitement de fond (corticoïdes, etc.) → Avoir un inhalateur de secours de rechange à la maison Vérifier que celui de rechange : ☐ N'est pas périmé ☐ Est encore plein ☐ A été conservé dans de bonnes conditions → Si la cartouche est presque vide : <i>Prévenir un parent / Renouveler l'ordonnance</i> → Astuce pratique : <i>Écrire au marqueur la date de première utilisation directement sur l'inhalateur.</i>
Nettoyer mes dispositifs :	☐ Rincer à l'eau tiède l'embout de l'inhalateur (1×/semaine) ☐ Nettoyer ma chambre d'inhalation (si j'en utilise une) ☐ Séchage complet à l'air libre (pas de sèche-cheveux) ☐ Je le garde à l'abri de la chaleur et de l'humidité
Mettre à jour mon carnet ou appli de suivi	<i>Indiquer :</i> ☐ Les symptômes ressentis ☐ Les prises de médicaments ☐ Les éventuelles crises d'asthme ☐ Identifier les déclencheurs ☐ Partager les infos avec les parents / soignants ➡ Carnet ou Appli possible : <i>AsthmaMD, RespirH@ction, CareClinic, Propeller Health, MyTherapy</i>
Prévenir si quelque chose change	<i>Je parle à :</i> ● Mes parents / proches ● Mon infirmier(e) scolaire ● Mon professeur de sport ou adulte de confiance si ça se passe pendant une activité ● Mon médecin si : ■ Symptômes d'asthme plus fréquents, même en dehors des efforts ou des déclencheurs habituels ■ Mon traitement semble moins efficace ■ J'ai plus d'une crise/semaine ■ J'ai des réveils nocturnes à cause de mon asthme ■ J'ai oublié plusieurs fois mon traitement de fond ■ J'utilise mon inhalateur de secours plus souvent que d'habitude

Check-List

pour adolescents atteints d'asthme

Ton guide pour mieux respirer !



Reconnaître une crise d'asthme - Les signes d'alerte

Je sais reconnaître ces signes :	☐ Toux persistante, surtout la nuit ☐ Respiration sifflante (sifflement à l'expiration) ☐ Oppression dans la poitrine ☐ Essoufflement au repos ou à l'effort modéré ☐ Difficulté à parler ou marcher ☐ Inquiétude ou agitation soudaine
Je connais mon asthme :	Si j'utilise mon inhalateur de secours plus de 2 fois par semaine , je dois consulter mon médecin.
Pour le mode de vie et la prévention :	<i>Je fais du sport de manière adaptée</i> ☐ Je m'échauffe avant chaque effort, surtout en hiver ou par temps sec. ☐ Je prends mon bronchodilatateur avant le sport si mon médecin me l'a conseillé. ☐ Je respecte mon rythme et je m'arrête dès que je ressens une gêne. ☐ Je choisis une activité physique que j'aime, même si elle est modérée. ☐ Je parle de mon asthme à mon prof de sport ou entraîneur. <i>Je dors bien pour mieux respirer</i> ☐ Je dors au moins 8 heures par nuit. ☐ J'aère ma chambre tous les jours. ☐ Je change régulièrement les draps, surtout les taies d'oreiller. ☐ Je surélève ma tête si je tousse la nuit. <i>Je bois suffisamment d'eau</i> ☐ Je garde une gourde ou une bouteille d'eau avec moi pendant la journée. ☐ Boire suffisamment aide à maintenir une bonne hydratation et contribue au confort respiratoire. <i>J'évite les substances irritantes</i> ☐ Je ne fume pas et je refuse les cigarettes, y compris électroniques. ☐ Je demande aux gens de ne pas fumer près de moi. ☐ Je limite les parfums forts, sprays, encens... <i>Je prends soin de moi au quotidien</i> ☐ Je suis à l'écoute de mon corps. ☐ Je gère mon stress avec des activités que j'aime : dessin, musique, sport. ☐ Je suis fier/fière des efforts que je fais pour gérer mon asthme.

En cas de crise : que faire immédiatement ?

Les bons réflexes :	☐ Je m'installe calmement (assis, dos droit, épaules détendues) ☐ Je prends à bouffées de mon inhalateur de secours (selon ordonnance médicale) → Via chambre d'inhalation si besoin → Je respire bien entre chaque bouffée. ☐ J'attends 5 à 10 minutes → Je reste assis, je respire calmement. → Je surveille les signes : Est-ce que je respire mieux ? Est-ce que la toux diminue ? ☐ Si les symptômes persistent : → Je prends à nouveau 1 à 2 bouffées. → J'appelle un adulte ou une personne de confiance. → Je montre mon plan d'action personnalisé si j'en ai un. ☐ Si je ne peux pas respirer, parler, marcher, ou si mes lèvres deviennent bleues : → Je demande d'appeler le 144 immédiatement. → Je reste assis et je garde mon inhalateur à la bouche.
----------------------------	---

Après la gestion immédiate de la crise

Auto-évaluation post-crise :	☐ Est-ce que je me sens mieux après 10 min ? ☐ Ai-je encore des symptômes ? Si oui, je dois signaler. ☐ Je note ce qui s'est passé dans mon carnet ou mon appli : heure, symptôme, ce que j'ai pris.
Prévenir un adulte :	☐ Même si je vais mieux, j'informe mes parents ou un adulte référent (enseignant, coach, infirmier scolaire). ☐ Je montre mon carnet ou mon appli pour partager les infos.
Vérifier mes médicaments après la crise :	☐ Est-ce que mon inhalateur de secours est encore assez plein ? ☐ Si besoin, je prévois d'en renouveler un.
Reprendre un rythme normal progressivement :	☐ Je ne reprends pas une activité physique juste après la crise. ☐ J'attends d'être complètement rétabli.
Penser aux déclencheurs :	☐ Est-ce que je sais pourquoi j'ai eu cette crise ? allergène, oubli de traitement, effort physique, etc. ? ☐ J'en parle avec un soignant pour mieux anticiper la prochaine fois.
Adapter mon suivi avec un professionnel :	☐ Si j'ai eu plus d'une crise dans la semaine ou si les crises deviennent plus fréquentes : je consulte mon médecin/infirmier référent. ☐ Je révisé mon plan d'action personnalisé si nécessaire.

Préparer mon quotidien

**Préparer ma trousse
asthme** (sac d'école /
sport / sortie) avec :

- ☐ Inhalateur de secours
- ☐ Chambre d'inhalation
- ☐ Copie de mon plan d'action personnalisé
- ☐ Ordonnance / prescription

**Avoir sur moi une fiche
de contacts d'urgence :**

Nom : _____
Adresse : _____
Médecin traitant : _____
Allergies connues : _____
Intolérances connues : _____
Autres : _____

**Connaître mon plan
d'action personnalisé :**
(fourni par les HUG)

Savoir quoi faire en zone verte, jaune, orange ou rouge :

Votre traitement de fond

Il est quotidien et améliore votre qualité de vie.

Il s'agit de : _____

- Légère toux
- Souffle un peu court
- Quelques sifflements respiratoires
- Essoufflements et toux nocturne occasionnels

Je continue mon traitement de fond.

Et je prends _____ si besoin.

- Toux importante
- Souffle court
- Sensation d'oppression
- Toux et essoufflements nocturnes fréquents

Je continue mon traitement de fond.

Je prends _____ si besoin et

j'ajoute _____ si nécessaire.

- Sensation d'étouffement
- Très forte toux
- Manque d'air au repos
- Difficulté à parler

URGENCE ! Je vais aux urgences ou j'appelle le 144.

(HUG, 2017)

Expliquer à un adulte de confiance (prof, entraîneur, ami) ce qu'il faut faire si j'ai une crise

Check-List

pour adolescents atteints d'asthme

Ton guide pour mieux respirer !



Contacts

Pour toute information complémentaire concernant ce guide, veuillez contacter les auteurs.

Auteurs et coordonnées de contact :

- **Mme Syrine Merrouche** - Infirmière HES
- **Mme Imane Safi** - Infirmière HES
- **Mme Jenesa Srikantha** - Infirmière HES

✉ info@nursing-strategies-and-tools.com

Encadrante académique :

Mme Frédérique Debbiche

Maître d'enseignement à la Haute école de santé de Genève
(HES-SO Genève)

✉ frederique.debbiche@hesge.ch

Découvrir les outils et ressources :

