

# Sara est prête...Et toi?

Ce que Sara aime le plus, c'est être avec son amie Kim. À l'école, elles sont tout le temps ensemble. Sara et Kim se ressemblent pour beaucoup de choses. Une de leurs différences, c'est que Sara est asthmatique. L'année dernière, à cause du Pic d'Asthme de Septembre, Sara a eu une crise d'asthme et a dû aller à l'hôpital.

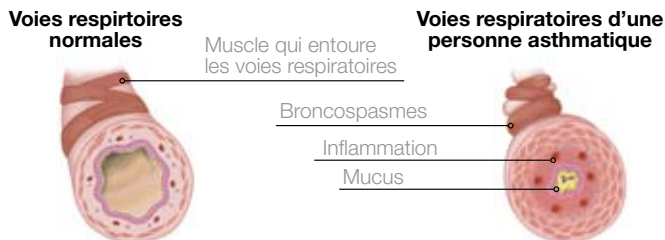
Cette année, Sara et Kim sont toutes les deux préparées pour le Pic d'Asthme de Septembre. En suivant quelques règles importantes, elles peuvent toutes deux rester en santé et passer plus de temps avec leurs amis à l'école, tout en apprenant et en s'amusant !



## Qu'est-ce que l'asthme?

L'asthme est une maladie qui rend la respiration difficile. L'asthme n'est pas une maladie contagieuse et ne peut pas être attrapé au contact d'une autre personne asthmatique. Si tu as de l'asthme, parfois tu le remarqueras, et d'autres fois non. Mais l'asthme est toujours là.

L'asthme se produit lorsque tes voies respiratoires – les tubes dans tes poumons qui t'aident à respirer – sont gonflés. Cela rend la respiration plus difficile. Parfois tes voies respiratoires se gonflent à cause d'une allergie. Parfois un virus, comme ceux qui causent le rhume commun, peut les rendre gonflés.



## Est-ce que j'ai de l'asthme?

Au plus tu sais de choses sur l'asthme, au mieux tu pourras le contrôler. Voici quelques pistes qui peuvent aider ton docteur à comprendre si tu as de l'asthme ou pas :

- Manques-tu parfois de respiration?
- Tousses-tu- beaucoup?
- As-tu une respiration sifflante?
- Sens-tu un serrement au niveau de la poitrine?

Si tu as répondu oui, tu présentes certains symptômes de l'asthme. Mais ces signes ne veulent pas dire que tu as de l'asthme. Seul un docteur peut dire avec certitude si tu as de l'asthme ou pas, au moyen de quelques tests simples.

## Pourrai-je vaincre l'asthme?

Tu ne peux pas éliminer l'asthme mais quand tu grandis, les façons dont l'asthme t'affecte changent. Lorsqu'ils deviennent adolescents, certains enfants sont moins gênés par leur asthme. Pour d'autres, l'asthme peut rester le même.

## Qu'est-ce que le Pic d'Asthme de Septembre?

Chaque année, lors de la rentrée des classes, il y a plus de crises d'asthme et de nombreux enfants sont envoyés à l'hôpital. C'est pour cette raison que cela s'appelle le Pic d'Asthme de Septembre puisque les crises d'asthme connaissent un pic en cette saison.

## Pourquoi cela a lieu?

- Germes: la rentrée des classes signifie le partage des jouets et de la nourriture et aussi des germes, comme ceux du rhume qui peut faire empirer l'asthme.
- Temps: le temps, plus frais en automne, peut causer des crises d'asthme.
- Médicaments: parfois, si les enfants se sentent mieux en été, ils ne suivent plus leur traitement. Il est important de prendre tes médicaments pour l'asthme tout au long de l'année.

## Que puis-je faire?

- Si tu penses que vous as de l'asthme, parles-en à ta maman ou à ton papa ou à la personne qui s'occupe de toi. Ton docteur peut t'apprendre comment rester en santé pendant l'année scolaire.
- Si ton docteur t'a donné des médicaments pour t'aider à prévenir les crises d'asthmes, il est important que tu les prennes même si tu te sens bien. Si tu arrêtes ton traitement, il se peut que ton asthme empire.
- Puisque la grippe ou le rhume peuvent faire empirer l'asthme, certaines personnes se font vacciner contre la grippe. Demande à ta maman ou à ton papa, ou à la personne qui s'occupe de toi des informations sur le vaccin contre la grippe.
- Si quelqu'un que tu connais a de l'asthme, la diffusion des germes peut faire empirer son asthme. Lave-toi souvent les mains et essaye de ne pas toucher tes yeux, ton nez et ta bouche.