

La Société canadienne de l'asthme

Bulletin d'information électronique – Automne 2014



La grippe et l'asthme : pourquoi vous et votre famille devriez vous faire vacciner contre la grippe cette année



La saison de la grippe est de retour. Du début octobre au printemps, elle affecte des millions de Canadiens, causant des maladies bénignes à graves, de l'absentéisme à l'école et au travail, et parfois même la mort, dans les cas sévères. Les personnes souffrant d'asthme devraient se prémunir contre la grippe chaque année, car contracter le virus peut menacer leur fonction respiratoire et aggraver leurs symptômes d'asthme.

Se faire vacciner est important parce que la grippe est très contagieuse. Le vaccin est le moyen le plus efficace pour prévenir la grippe et ses complications.

Pourquoi les personnes souffrant d'asthme sont-elles plus vulnérables?

L'asthme n'augmente pas le risque de contracter la grippe, mais le risque de complications liées au virus de la grippe. En effet, les voies respiratoires des personnes qui souffrent d'asthme sont plus gonflées et sensibles, et la grippe peut causer une augmentation de l'inflammation des voies respiratoires et des poumons. L'asthme est l'affection la plus courante chez les enfants et les adultes hospitalisés en raison de la grippe.

L'infection grippale dans les poumons peut déclencher des crises d'asthme et causer une aggravation des symptômes de l'asthme. Elle peut aussi mener à une pneumonie et d'autres maladies respiratoires aiguës. En fait, les adultes et les

enfants souffrant d'asthme sont plus susceptibles de développer une pneumonie après avoir été malade de la grippe que les personnes qui ne sont pas asthmatiques.

Minimisez vos risques

La meilleure façon de vous prémunir contre la grippe est de vous faire vacciner chaque automne et de demander à votre famille de faire de même. C'est particulièrement important pour ceux et celles qui ont des problèmes respiratoires chroniques, comme l'asthme, mais aussi pour les personnes que nous côtoyons souvent.

En plus de vous faire vacciner, il y a des choses simples que vous pouvez faire pour prévenir la propagation de maladies respiratoires comme la grippe :

- Couvrez-vous le nez/la bouche avec un mouchoir lorsque vous toussiez/éternuez.
- Lavez-vous les mains souvent avec de l'eau et du savon, surtout après avoir toussé/éternué.
- Tenez-vous loin des personnes malades.
- Si vous attrapez la grippe, n'allez pas au travail ou à l'école et restez à la maison.
- Ne partagez pas de médicaments ou d'équipement pour l'asthme.

Enfin, suivez toujours les instructions de votre plan d'action contre l'asthme afin de gérer votre asthme et de contrôler vos symptômes.

Comprendre le vaccin contre la grippe

Les vaccins antigrippaux ne contiennent pas de virus vivant et ne peuvent donc pas causer la grippe. Les vaccins aident à développer l'immunité en simulant une infection, ce qui entraîne la formation d'anticorps dans l'organisme. Ces anticorps assurent une protection contre l'infection de la grippe. Chez certaines personnes, la réaction d'anticorps peut temporairement causer de la fatigue et des douleurs musculaires.

Renseignements clés sur les vaccins antigrippaux :

- Vous faire vacciner ne vous fera pas attraper la grippe.
- Il n'est pas garanti que le vaccin contre la grippe vous empêche de contracter la grippe, mais il réduit considérablement le risque.
- La vaccination contre la grippe est sans danger tant pour les enfants que pour les adultes.
- Toutes les personnes atteintes d'asthme, quel que soit leur âge, ont besoin de recevoir leur vaccin contre la grippe.

Les avantages de la vaccination contre la grippe l'emportent largement sur les risques!

Pour plus d'information, communiquez avec la Société canadienne de l'asthme au 1 866 787-4050 ou visitez www.Asthma.ca.



Bilan de l'année 2014 de l'équipe de l'Asthme

L'équipe de l'Asthme est heureuse du succès qu'elle a remporté au marathon Scotiabank Toronto Waterfront de 2014. Cette année, 50 participants étaient inscrits pour le marathon, le semi-marathon et la marche/course de 5 km. Nous avons profité de notre statut d'*organisme de bienfaisance* pour tenir un kiosque d'information lors de l'expo de course et de remise en forme de deux jours au centre-ville de Toronto, qui a eu lieu avant la course. Grâce à notre kiosque, nous avons enregistré l'inscription de 260 nouveaux membres de l'équipe de l'Asthme!

En plus de voir notre équipe grandir, nous avons célébré notre succès sur le plan financier : 26 159 \$ ont été amassés à ce jour. Si vous souhaitez faire un don pour soutenir l'équipe de l'Asthme, visitez la page <https://www.canadahelps.org/fr/pages/team-asthma/>. Le marathon Toronto Waterfront est un événement clé du programme annuel de l'équipe de l'Asthme et nous sommes enchantés du succès que nous avons connu.



En 2014, l'équipe de l'Asthme a également participé à des courses à Halifax, à Montréal, à Ottawa, à Calgary et à Vancouver. Des membres de l'équipe de l'Asthme ont également participé à des courses locales dans leur communauté, durant lesquelles ils ont amassé des fonds pour soutenir la Société canadienne de l'asthme.

Nous dévoilerons bientôt notre calendrier de courses de 2015. N'hésitez pas à communiquer avec nous si vous souhaitez nous aider en participant à une course dans votre communauté locale.



**Dates à encercler sur le
calendrier :
les 4 et 5 mai 2015, c'est le
Sommet « For Life and
Breath »**

En 2014, la Société canadienne de l'asthme a tenu pour la première fois son sommet sur la santé respiratoire « **For Life and Breath** », qui s'est déroulé le 30 avril et le 1^{er} mai 2014 et portait sur la qualité de l'air, l'environnement et la santé respiratoire.

Nous sommes heureux d'annoncer que la 2^e édition de l'événement « For Life



and Breath » aura lieu les 4 et 5 mai 2015, en même temps que la Journée mondiale de l'asthme, à l'hôtel Courtyard Marriott au centre-ville de Toronto. Le thème de cette année est « Asthme et allergies à l'époque des changements climatiques ».

En attendant les détails de l'événement, nous vous invitons à noter la date sur votre calendrier. Nous espérons que vous serez des nôtres.

Série de webinaires pour les patients de l'ANPA

L'ANPA (Association nationale des patients asthmatiques) est heureuse d'annoncer le début d'une nouvelle série de webinaires destinés aux patients. Cette série mettra en vedette des webinaires sur une variété de sujets d'intérêt pour la communauté des patients asthmatiques et se déroulera tous les 2-3 mois dans l'année à venir. Notre premier webinaire portera sur l'asthme et la grippe et est prévu pour le mardi 6 novembre 2014 au 12 heures.

Ne manquez pas l'invitation officielle. Nous espérons que vous pourrez vous joindre à nous.

Nouveaux membres du comité exécutif de l'ANPA recherchés pour 2015

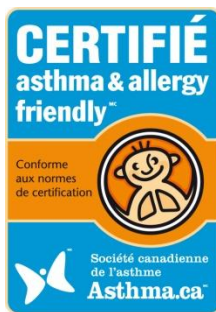
L'Association nationale des patients asthmatiques est dirigée par un comité exécutif de patients bénévoles qui compte des représentants des dix provinces et des trois territoires, y compris un représentant de la jeunesse et un représentant autochtone. Le comité exécutif se réunit par téléconférence environ 7 ou 8 fois par an.

Si vous êtes intéressé à faire partie du



comité exécutif de 2015, veuillez communiquer avec Noah Farber, directeur exécutif, à l'adresse noah@asthma.ca. Veuillez inclure dans votre courriel votre adresse et numéro de téléphone et un bref aperçu des raisons pour lesquelles vous souhaitez vous impliquer davantage au sein de l'ANPA.

Des machines à laver LG récemment certifiées Asthma & Allergy Friendly



La Société canadienne de l'asthme est heureuse d'annoncer que LG a reçu la certification Asthma & Allergy Friendly pour de nouveaux modèles de machines à laver, qui s'ajoutent à leur gamme de produits certifiés offerts au Canada.

La nouvelle machine à laver WM3570HVA de LG est dotée de la technologie de vapeur de LG qui pénètre le tissu afin d'enlever la saleté et d'améliorer les résultats de nettoyage.

La technologie de la vapeur élimine également les allergènes domestiques courants, comme les acariens et les squames d'animaux, même des tissus les plus délicats. De plus, la technologie TurboWash^{MC} du modèle WM3570HVA vous permet de gagner 20 minutes pour chaque brassée complète, sans faire de compromis sur le plan de la performance de nettoyage.

« Une machine à laver certifiée Asthma & Allergy Friendly représente un bon investissement. C'est un outil essentiel pour réduire les allergènes dans vos vêtements et textiles d'intérieur et alléger les symptômes de l'asthme et des allergies », indique Robert Oliphant, président et PDG de la Société canadienne de l'asthme.

Pour obtenir la certification, les machines à laver sont testées de manière indépendante selon la norme de certification ASP:06:01. Cette norme assure l'utilisation de techniques et de mesures scientifiques reconnues pour évaluer la capacité de la machine à laver à réduire les matières allergènes et irritantes lors d'un blanchissage domestique.

Pour en savoir plus sur les normes de certification, consultez (en anglais seulement) :

http://asthmaandallergyfriendly.ca/images/stories/pdf/Standard_Abstracts/washin_gmachine_abstract_nov09_canada.pdf

Pour plus d'information sur le modèle de machine à laver WM3570HVA de LG, visitez la page : http://www.lg.com/ca_fr/laveuses/lg-WM3570HVA-laveuses-a-chargeement-frontal

LG a aussi lancé les modèles WM4270HVA (http://www.lg.com/ca_fr/laveuses/lg-WM4270HVA-laveuses-a-chargeement-frontal) et WM3370HVA (http://www.lg.com/ca_fr/laveuses/lg-WM3370HVA-laveuses-a-chargeement-frontal). Cliquez sur les liens pour en apprendre plus sur ces modèles.



Comment vous pouvez aider la Société canadienne de l'asthme



Parmi les trois millions de Canadiens souffrent d'asthme, soixante pour cent d'entre eux ont de la difficulté à prendre en charge leur maladie. La plupart d'entre eux ignorent même que ne pas gérer correctement leur asthme met leur santé en danger (et peut-être même leur vie). La Société canadienne de l'asthme offre des programmes visant à informer les Canadiens sur la maladie et à leur apprendre comment bien la contrôler.

Nos programmes sont entièrement gratuits, et c'est pourquoi nous comptons sur la générosité de nos donateurs. Votre soutien nous aidera à améliorer la santé (et la qualité de vie) de nombreux Canadiens.

Vous pouvez aider la Société canadienne de l'asthme de plusieurs façons :

1. Faites un don en ligne à l'adresse <https://www.canadahelps.org/services/wa/dnm/fr/#/page/462> ou par la poste (http://www.asthma.ca/corp/help/pdf/ASC_Donation_Form_2007.pdf) (imprimez le formulaire et postez-le à l'adresse indiquée).
2. Inscrivez-vous à notre programme de dons mensuels en remplissant ce

formulaire et en l'envoyant à l'adresse indiquée :

(http://www.asthma.ca/corp/help/pdf/ASC_Monthly_Giving_Agreement_Form_2007.pdf)

3. Faites don de votre vieille voiture à Car Heaven (<http://carheaven.ca/?lang=fr>) ou à Donate Car (<http://donatecar.ca/>) pour recevoir un reçu aux fins d'impôt.

4. Faites un don planifié grâce à un legs caritatif dans votre testament ou en désignant la Société de l'Asthme propriétaire et bénéficiaire de votre assurance-vie. Pour obtenir plus de détails, écrivez-nous à : info@asthma.ca

Pour connaître d'autres façons d'appuyer la Société canadienne de l'asthme, visitez : <http://www.asthma.ca/corp/help/donate.php>



Rejoignez-nous sur Facebook



Suivez-nous sur Twitter



Envoyez-nous un courriel



124 Merton Street, Suite 401,
Toronto, Ontario, M4S 2Z2
1 866 787-4050

Numéro d'enregistrement d'organisme de bienfaisance 89853 7048 RR0001