

## Asthme : définition et symptômes

L'asthme est une maladie inflammatoire chronique des voies respiratoires à l'intérieur des poumons.

L'inflammation des voies respiratoires rendent les poumons plus sensibles aux substances présentes dans l'environnement généralement appelées « déclencheurs d'asthme ». Lorsque les personnes ayant l'asthme sont exposées à leurs déclencheurs, leurs voies respiratoires peuvent rétrécir (parce que les muscles des voies respiratoires se contractent et les ensèrent), l'inflammation des voies respiratoires s'aggrave et la production de mucus s'accroît, rendant ainsi la respiration difficile. Le rétrécissement des voies respiratoires est la cause des symptômes de l'asthme.

Les symptômes de l'asthme comprennent :

- la difficulté à respirer;
- la toux;
- la respiration sifflante (son de sifflet);
- l'oppression thoracique;
- l'essoufflement.

Les personnes ayant l'asthme n'ont pas tous les mêmes déclencheurs. Les déclencheurs peuvent entraîner une crise d'asthme, laquelle peut être mortelle si elle n'est pas traitée. L'activité physique est un déclencheur commun chez les enfants et les jeunes ayant l'asthme. L'exposition à d'autres déclencheurs communs peut avoir lieu durant l'activité physique et des mesures doivent être prises pour éviter :

- les conditions météorologiques extrêmes (froid, chaleur, vent, humidité);
- l'air de mauvaise qualité;
- les matelas d'exercices poussiéreux;
- les jours où l'indice de pollen est élevé (arbres, gazon, fleurs, mauvaises herbes);

- la moisissure (présente dans les feuilles en décomposition, les zones endommagées par l'eau, les abords des piscines et des patinoires);
- les produits de nettoyage à forte odeur (produits à base de chlore et d'ammoniaque).