

L'asthme

Le saviez-vous ?



Mythe

Réalité

Les allergies n'ont aucun lien avec l'asthme.



De nombreuses personnes asthmatiques ont aussi des allergies. Les allergies peuvent déclencher des épisodes de toux, de respiration sifflante et d'essoufflement. Souvent, le traitement des allergies entraîne une amélioration des symptômes de l'asthme.

Les enfants asthmatiques ne peuvent pas pratiquer des activités sportives.



Les enfants asthmatiques peuvent pratiquer des activités sportives à condition que leur asthme soit maîtrisé. Une activité physique régulière permet aux enfants de rester en bonne santé et améliore leur fonction pulmonaire.

Si vous n'avez pas une respiration sifflante, vous n'êtes pas asthmatique.



Les symptômes de l'asthme sont différents d'une personne à l'autre. Les symptômes courants sont les suivants : toux, respiration sifflante, essoufflement, fatigue et oppression thoracique.

Le facteur déclencheur de l'asthme le plus important est une mauvaise qualité de l'air extérieur.



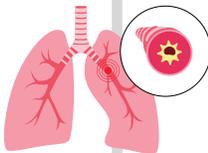
L'un des nombreux facteurs déclencheurs possibles de l'asthme est la qualité de l'air extérieur. La qualité de l'air intérieur est également importante. Vous devez donc préserver votre logement des nuisibles, de la moisissure et de la fumée de tabac.

Les vaccins (tels que celui contre la grippe ou la COVID-19) déclenchent une crise d'asthme.



Les vaccins peuvent contribuer à la bonne santé de tous. Les vaccins sont recommandés chez la majorité des personnes asthmatiques. En cas de questions, adressez-vous à votre prestataire de soins de santé.

L'asthme peut être guéri ou il peut disparaître en grandissant.



Il n'existe aucun remède contre l'asthme mais il peut être contrôlé en évitant les facteurs déclencheurs et en prenant des médicaments.

Les médicaments contre l'asthme sont utilisés uniquement en cas de crise d'asthme.



Les médicaments sont l'un des outils les plus importants dans la gestion des symptômes de l'asthme et pour empêcher leur aggravation. Prenez vos médicaments contre l'asthme en respectant la prescription du médecin, même en l'absence de symptômes.

Les chambres d'inhalation sont réservées aux enfants.



Les chambres d'inhalation sont importantes pour tous les âges parce qu'elles permettent de s'assurer que le médicament pénètre dans vos poumons où il est nécessaire, plutôt que dans votre bouche ou votre gorge.

Pour en savoir plus ou trouver des services de traitement de l'asthme, consultez le site nyc.gov/health/asthma ou appelez le **311**.

Asthma



Did you know...?



Myth

Allergies are not related to asthma.



Children cannot participate in sports if they have asthma.



If you are not wheezing, then you do not have asthma.



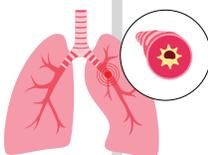
Poor outdoor air quality is the most important factor for developing asthma.



Immunizations (such as the flu or COVID-19 vaccine) will trigger an asthma attack.



Asthma can be cured, or you can outgrow asthma.



Asthma medicine is only used when a person is having an asthma attack.



Spacers are only for children.



Fact

Many people with asthma also have allergies. Allergies can trigger coughing, wheezing and shortness of breath. When allergies are treated, asthma symptoms often improve.

Children with asthma can play sports as long as their asthma is under control. Regular exercise helps kids stay fit and improves lung function.

Asthma symptoms differ for everyone. Common symptoms include coughing, wheezing, shortness of breath, fatigue and chest tightness.

Outdoor air quality is one of many possible factors for developing asthma. Indoor air quality is also important, so keep your home free of pests, mold and tobacco smoke.

Immunizations can help everyone stay healthy. Vaccines are recommended for most people with asthma. Talk to a health care provider if you have questions.

There is no cure for asthma, but it can be controlled by avoiding triggers and taking medicines.

Medicines are one of the most important tools for managing asthma symptoms and preventing them from getting worse. Take asthma medicines as prescribed, even if you do not have symptoms.

Spacers are important for all ages because they help make sure the medicine gets into your lungs where it is needed, rather than your mouth or throat.

To learn more or find asthma services, visit nyc.gov/health/asthma or call **311**.