

# UN MEILLEUR GARÇON AU TAMBOUR



# UN MEILLEUR GARÇON AU TAMBOUR

Rédigé et illustré  
par Ayaya marketing et  
communications.



*Ce fascicule a été adapté et modifié avec l'autorisation de l'Association pulmonaire de l'Ontario, en partenariat avec l'Association pulmonaire du Nouveau-Brunswick, l'Arctic Children and Youth Foundation et avec l'appui de Santé Canada. Les travaux et les opinions qu'il présente n'émanent pas de Santé Canada.*

THE  LUNG ASSOCIATION™  
New Brunswick



Tout a commencé lorsque j'ai attrapé un petit rhume, qui est rapidement devenu un gros rhume, puis le plus gros rhume que j'avais eu de toute ma vie.

Plus mon rhume s'intensifiait, plus il m'était difficile de respirer.

Peu après, je me sentais comme si un ours polaire géant était assis sur ma poitrine!

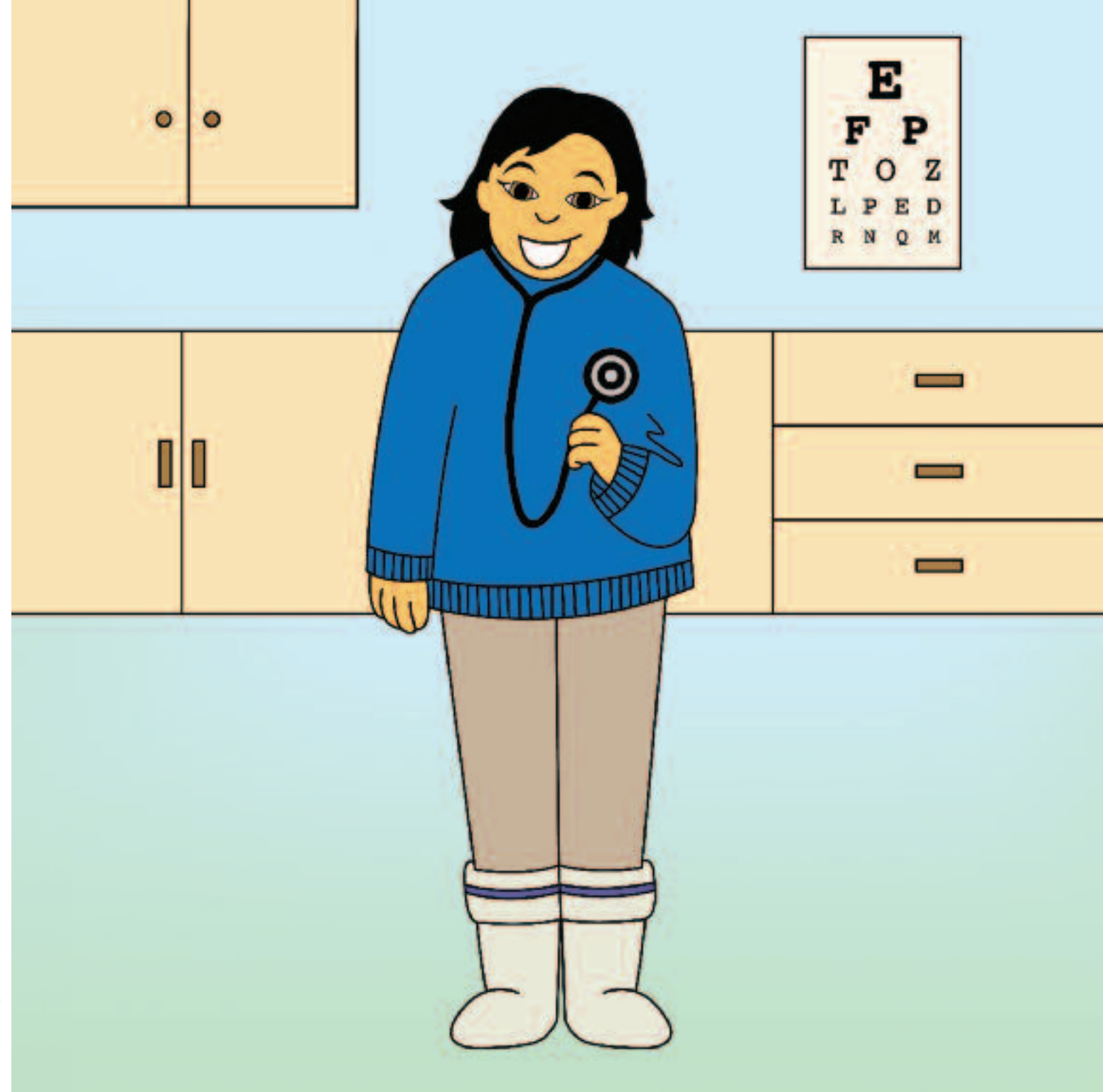


Lorsque j'ai parlé à mon père et à ma mère de l'ours polaire, ils ont décidé de m'amener au centre de santé.

Mon père m'a dit que le centre de santé était plein de médecins et d'infirmières sympathiques qui m'aideraient à me sentir mieux.

J'avais un peu peur d'y aller, mais lorsque l'infirmière est venue à ma rencontre, j'ai été heureux de la voir.

Elle portait un stéthoscope au cou et elle l'utilisa pour écouter ma respiration.



« Je m'appelle Anna, l'infirmière »,  
m'a-t-elle dit. « Je vais enlever cet ours  
polaire de ta poitrine et t'aider à mieux  
respirer! »

Elle m'a alors montré un masque à  
l'apparence étrange.

Elle m'a demandé de respirer dans le masque,  
qui contenait un médicament et allait  
m'aider à me sentir mieux. Elle m'a demandé  
d'essayer de retenir ma respiration et de  
compter jusqu'à dix.



Cela a vraiment fonctionné!

L'ours polaire a finalement quitté ma poitrine et je n'avais plus de difficulté à respirer! Adieu monsieur l'Ours polaire!



L'infirmière Anna m'a dit : « Tu as été très courageux et tu as vaincu cet ours polaire. Tu a l'air beaucoup mieux, comme si tu pouvais maintenant danser au tambour!

Alors, nous t'appellerons le Meilleur garçon au tambour! »

« Maintenant, écoute-moi bien », a-t-elle dit. « Tu as ce qu'on appelle de l'asthme. Beaucoup d'autres enfants et de grandes personnes ont aussi de l'asthme. C'est à cause de l'asthme que tu as parfois de la difficulté à respirer et c'est ce qui te fait tant tousser parfois. Mais ne t'inquiète pas, Meilleur garçon au tambour, parce que je vais te montrer ce que tu dois faire pour empêcher cet ours polaire de venir sur ta poitrine. »



Anna l'infirmière m'a expliqué que les crises d'asthme sont causées par des déclencheurs que je peux éviter.

« Qu'est-ce que c'est, des déclencheurs d'asthme? », lui ai-je demandé.

Elle a répondu : « Les crises d'asthme sont causées par des déclencheurs tels que la poussière des immeubles, la poussière de la route, l'air froid, la moisissure, les vieux oreillers, ou le fait de se trouver à proximité d'une personne qui fume la cigarette. »

Je lui ai demandé : « Est-ce que le fait de jouer avec un animal peut être un déclencheur de crise d'asthme? »

« C'est juste! », a-t-elle répondu. « Le fait de bien connaître les déclencheurs t'aide à contrôler ton asthme. »



Anna l'infirmière ne m'a pas donné seulement un surnom.

« Tiens, Meilleur garçon au tambour », m'a-t-elle dit. « Prends ceci. »

Elle m'a alors remis deux aérosols-doseurs. Ce sont des outils qu'on utilise pour envoyer un médicament dans nos poumons et ainsi mieux respirer.

Le premier est mon aérosol-doseur de contrôle, qui peut être orange, mauve ou vert. Je l'utilise tous les jours pour contrôler mon asthme. L'autre est mon aérosol-doseur pour soulager ma respiration. Anna l'infirmière m'a dit de l'utiliser lorsque j'ai de la difficulté à respirer.

Chaque fois que j'utilise mon aérosol-doseur, me me rince la bouche et je me gargarise.



**AÉROSOL-DOSEUR DE  
CONTRÔLE :**  
L'utiliser tous les jours.



**AÉROSOL-DOSEUR DE  
SOULAGEMENT :**  
L'utiliser lorsque tu as de la  
difficulté à respirer.

Maintenant, je veille toujours à bien m'occuper de mon asthme afin de toujours pouvoir jouer de mon tambour et danser, particulièrement avec mes amis Elisapee et Qalaapik font du chant guttural lorsque je joue du tambour.

Anna l'infirmière m'a appris à utiliser mes aérosols-doseurs en plaçant le masque sur ma bouche et mon nez, puis en appuyant sur l'aérosol-doseur. Cela vaporise un jet que je respire.

Je dois alors essayer de retenir mon souffle et compter jusqu'à dix en portant le masque. Je fais ensuite une courte pause et je remets le masque, puis je respire à nouveau pour bien utiliser tout le médicament et je retiens à nouveau mon souffle.



Les aérosols-doseurs qu'Anna l'infirmière m'a donnés m'aident à me sentir bien, et le fait de savoir ce qui peut déclencher mon asthme me permet de le prévenir.

J'utilise mon aérosol-doseur de contrôle chaque jour pour bien contrôler mon asthme.

J'essaie toujours, aussi, d'éviter les déclencheurs.

J'apporte toujours mon aérosol-doseur bleu, partout où je vais, au cas où j'aurais de la difficulté à respirer.

De cette façon, à mesure que je grandirai, je serai toujours un...



# UN MEILLEUR GARÇON ★ AU TAMBOUR



## LE TEST D'ASTHME DE 30 SECONDES

- |  | Oui                      | Non                      |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Utilises-tu ton inhalateur bleu 4 fois ou plus par semaine?<br>(à part la dose/jour pour l'exercice)  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Est-ce que ton asthme cause de la toux, une respiration sifflante, ou une oppression à la poitrine? (4 jours ou plus par semaine)           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Est-ce que la toux, une respiration difficile ou une sensation d'oppression à la poitrine te réveille la nuit? (1 fois ou plus par semaine) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Dois-tu cesser de faire de l'exercice à cause de ton asthme? (Au cours des 3 derniers mois)   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. T'arrive-t-il de t'absenter du travail, de l'école ou d'activités sociales à cause de ton asthme? (Au cours des 3 derniers mois)            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Une seule réponse « oui » signifie que tu dois voir ton médecin. Ton asthme n'est pas sous contrôle