

# Prise en charge de l'asthme chez les athlètes asthmatiques — Liste de contrôle des responsabilités pour les entraîneurs



## 1re étape : Établissez un processus d'identification des enfants/jeunes asthmatiques.

- Sachez qui sont les athlètes asthmatiques ou ceux qui utilisent un médicament de soulagement contre l'asthme.
  - » Demandez aux parents/tuteurs de remplir un formulaire d'inscription leur demandant explicitement si leur enfant est asthmatique ou s'il utilise des médicaments contre l'asthme.



## 2e étape : Assurez-vous que les enfants/jeunes asthmatiques aient facilement accès à leur médicament contre l'asthme.

- Assurez-vous que les athlètes ont le bon inhalateur avec eux en tout temps, qu'il est bien rempli et que la date de péremption n'est pas dépassée. Aidez vos athlètes à tirer profit au maximum de leur médicament en les encourageant à utiliser un tube d'espacement avec leur inhalateur!
  - » Les médicaments ne devraient pas être partagés. Si un athlète éprouve des problèmes ou s'il n'a plus de médicament, il doit consulter un fournisseur de soins de santé.
- Sachez qui sont les athlètes qui ont besoin d'aide pour utiliser leur inhalateur.
- Assurez-vous d'être prêt à aider un athlète asthmatique à utiliser son inhalateur si requis.



## 3e étape : Établissez des procédures à suivre pour gérer un cas d'asthme qui s'aggrave.

- Assurez-vous d'avoir avec vous des formulaires remplis du *Plan de prise en charge de l'asthme* pour chaque athlète asthmatique, et assurez-vous que le reste du personnel et les bénévoles aient facilement accès aux formulaires. Demandez également aux athlètes plus âgés de garder un exemplaire du formulaire rempli dans leur sac de sport. Ce formulaire contient de l'information sur les procédures à suivre pour prendre en charge un cas d'asthme qui s'aggrave et quand demander des soins médicaux d'urgence.
- N'encouragez jamais un athlète à persévérer et à endurer l'inconfort, et ne laissez pas les autres taquiner l'athlète.
- Sachez comment prendre en charge un cas d'asthme qui s'aggrave ou une crise d'asthme (passez en revue l'affiche de l'Association pulmonaire, *Prise en charge des crises d'asthme*, à l'Annexe 3).
  - » Ne laissez pas seul l'athlète souffrant d'une crise d'asthme.
  - » N'encouragez jamais un enfant présentant des symptômes d'asthme (p. ex., toux, difficulté à respirer, sifflements de la poitrine, serremments de la poitrine) à poursuivre l'activité.



## 4e étape : Identifiez les déclencheurs courants d'asthme et limitez l'exposition à ceux-ci.

- Sachez quels sont les déclencheurs d'asthme des athlètes et soyez conscients des déclencheurs potentiels pouvant affecter la performance des athlètes (mauvaise qualité de l'air, herbe fraîchement coupée, conditions météorologiques extrêmes).
- Déterminez s'il y a des déclencheurs dans l'environnement intérieur/extérieur (mauvaise qualité de l'air, gymnase fraîchement peint, planchers vernis) avant le début de l'activité.
- Avisez les enfants/jeunes et leurs parents/tuteurs bien à l'avance au sujet des excursions et expliquez-leur en quoi consistent les activités prévues. Assurez-vous que les inhalateurs de soulagement (généralement bleus) soient facilement accessibles lors des excursions et que vous savez comment prendre en charge un cas d'asthme qui s'aggrave. Apportez les copies du *Plan de prise en charge de l'asthme* de vos athlètes asthmatiques lors de ces excursions.




**5e étape : Encouragez les enfants/jeunes asthmatiques à participer à l'activité physique, aux activités récréatives et aux sports de compétition.**

- Lancez dès le début des communications ouvertes avec les athlètes et les parents au sujet de l'asthme et de leur besoin de soutien pour gérer l'asthme. Assurez-vous de comprendre quand il faut qu'un athlète prenne une pause pour gérer ses symptômes avant que ceux-ci ne s'aggravent et qu'ils ne deviennent une crise.
- Intégrez une période d'échauffement et de retour au calme (récupération) à toute activité physique intense.
- Permettez le recours à un inhalateur de soulagement (généralement bleu) 10 à 15 minutes avant l'activité, selon les consignes du fournisseur de soins de santé de l'athlète.



**6e étape : Offrez des occasions au personnel, aux entraîneurs, aux parents/tuteurs et aux bénévoles de se renseigner sur l'asthme.**

- Continuez à vous renseigner sur l'asthme pour aider les athlètes à s'entraîner afin qu'ils puissent atteindre leur plein potentiel.
  - » Faites appel à des ressources sur l'asthme créées par des organismes communautaires et des associations/organismes professionnels reconnus pour en apprendre davantage sur l'asthme et partagez-les.



**7e étape : Collaborez avec d'autres personnes (c.-à-d. fournisseurs de soins de santé, parents/tuteurs, entraîneurs et responsables de programmes) afin de créer des milieux attentifs à l'asthme (environnement/programme).**

- Avisez les parents/tuteurs lorsqu'un athlète montre des symptômes d'asthme mal contrôlé ou d'aggravation de son asthme.
- Communiquez avec les parents/tuteurs et l'athlète (selon son âge) si vous avez des questions concernant l'asthme de l'athlète.