



PRISE EN CHARGE DE L'ASTHME ÉOSINOPHILIQUE SÉVÈRE

Conseils de style de vie pour prendre en charge votre maladie à la maison

Nous souhaitons tous que notre maison soit un refuge où il fait bon vivre, mais les domiciles des personnes atteintes d'asthme éosinophilique sévère doivent également être sains et pratiques, de façon à leur permettre de vivre confortablement.

Cette brochure vous offre des conseils pour prendre en charge les symptômes de l'asthme éosinophilique sévère à la maison. Nos suggestions vont de petits ajustements que vous pouvez apporter aujourd'hui jusqu'aux changements importants qui peuvent nécessiter une planification et un budget. Nous espérons que vous trouverez au moins quelques idées qui pourraient vous convenir.



Ces conseils de style de vie sont répartis en trois sections pour vous aider à prendre en charge les symptômes de l'asthme éosinophilique sévère à la maison :

1

**CRÉER UN LIEU DE VIE
SAIN ET PRATIQUE**



2

**ADOPTER DES HABITUDES SAINES
ET PRATIQUES À LA MAISON**



3

**CRÉER UN LIEU DE VIE SAIN ET
PRATIQUE À L'ÉTRANGER**

Créer un lieu de vie sain et pratique

Les conseils de style de vie suivants visent à vous aider à prendre en charge les symptômes de votre maladie à la maison. En créant un lieu de vie sain et pratique, vous contribuerez à limiter les symptômes et les facteurs déclenchants de l'asthme éosinophilique sévère.



Adaptez vos changements à votre mode de vie

C'est beaucoup plus facile d'acquérir une nouvelle habitude lorsque votre routine n'en est pas bouleversée de façon importante. Intégrez plutôt tout nouveau comportement à quelque chose que vous faites déjà. Par exemple, le fait de réserver un moment chaque jour pour aller marcher pourrait vous obliger à réorganiser votre horaire, de sorte qu'un tel engagement peut sembler impossible à respecter, surtout les jours où vous ne vous sentez pas bien.

Une façon plus facile de le faire serait de profiter de l'occasion d'aller marcher quand vous en avez le temps pendant une journée normale. Quelques exemples? Descendez de l'autobus un arrêt plus tôt, laissez la voiture à la maison pour les courts déplacements, marchez dans la maison en parlant au téléphone ou accompagnez à pied les enfants à l'école.

Créez un espace agréable

Nous avons tous besoin d'un espace agréable où nous pouvons faire ce qui nous plaît, que ce soit téléphoner à un ami, lire un magazine ou faire une activité physique d'intensité légère. Ce n'est pas obligé d'être une pièce complète. Ce peut être un coin du jardin ou votre fauteuil préféré, par exemple.

Rendez cet espace plus confortable en le personnalisant. Vous pourriez le délimiter à l'aide d'un tapis, d'un paravent, d'une étagère ou de plantes. L'éclairage peut également faire une différence. Ajoutez-y quelques-uns de vos objets préférés, comme des photos ou des livres. Faites savoir aux autres que c'est l'endroit où vous allez lorsque vous souhaitez avoir du temps pour vous.

Même si vous vivez seul, il est important d'avoir un endroit où vous vous sentez capable de vous reposer et de refaire le plein d'énergie, particulièrement lorsque vous passez une mauvaise journée.



Créer un lieu de vie sain et pratique

Réduisez les déclencheurs de l'asthme

Les personnes atteintes d'asthme éosinophilique sévère n'ont généralement pas d'allergies sous-jacentes. Leurs symptômes d'asthme ne sont pas toujours influencés par des allergènes comme le pollen, les squames d'animaux de compagnie ou les acariens.

Toutefois, si votre asthme est déclenché par des allergènes ou des facteurs environnementaux, il est préférable de réduire ceux-ci au minimum dans votre foyer. Optez pour des plantes artificielles au lieu de plantes naturelles, éliminez la moisissure dès que vous la détectez, assurez-vous que votre domicile est bien ventilé, envoyez les gens fumer à l'extérieur et empêchez la poussière de s'accumuler.

Vous devez également éviter les aérosols et les vaporisateurs, tant pour votre usage personnel que pour le nettoyage de la maison. Optez pour des produits sans parfum et de la peinture non toxique. Nettoyez avec un linge humide plutôt qu'avec un chiffon à épousseter sec ou des produits de nettoyage chimiques.

Renseignez-vous auprès de votre médecin au sujet des déclencheurs de l'asthme.

Considérez votre chambre comme un sanctuaire

Vous pouvez apporter quelques modifications à votre chambre pour favoriser une bonne nuit de sommeil.

Faites de votre chambre un sanctuaire confortable. Elle doit être fraîche, sombre et calme pour vous aider à avoir une bonne nuit de sommeil. Essayez de la réserver uniquement pour la détente et le sommeil; si vous l'associez au travail ou à la télévision, vous aurez plus de difficulté à faire la coupure à la fin de la journée. Un téléphone près du lit peut être pratique, mais essayez de l'utiliser uniquement pour les appels essentiels.

Dans la mesure du possible, essayez de toujours aller au lit à la même heure et de vous réveiller à la même heure, même pendant les fins de semaine. Si la lumière ou les sons vous dérangent, envisager d'investir dans des stores opaques, un masque pour les yeux et des bouchons d'oreille. Assurez-vous que votre lit est confortable et remplacez les duvets et les oreillers ou faites-les laver par des professionnels à l'occasion pour les garder frais.



Adopter des habitudes saines et pratiques à la maison

En plus de créer un lieu de vie sain et pratique, vous pouvez appliquer les conseils de style de vie suivants pour vous aider à adopter de nouvelles habitudes saines et pratiques à la maison qui vous aideront à prendre en charge vos symptômes.

Surveillez la qualité de votre sommeil

Commencez à ralentir votre rythme au moins 30 minutes avant d'aller au lit. Éteignez vos appareils électroniques et lisez ou fermez les yeux pour écouter de la musique apaisante. Vous pouvez même essayer de légers étirements ou du yoga avant de vous coucher. Évitez de manger trop tard et de consommer de la caféine ou de l'alcool trop près de l'heure du coucher. Rien n'est plus reposant qu'une bonne nuit de sommeil; essayez différentes méthodes pour voir laquelle vous convient.

Intégrez un comportement de remplacement

Il est beaucoup plus facile de briser une vieille habitude si vous la remplacez par du nouveau. Le truc est de se concentrer sur ce nouveau comportement positif.

Par exemple, si vous souhaitez réduire votre consommation d'alcool, vous pourriez opter pour l'une de ces nouvelles boissons non alcoolisées à la mode au lieu de prendre votre bière ou votre vin habituel.



Adopter des habitudes saines et pratiques à la maison

Organisez votre foyer

Pensez à organiser votre domicile d'une façon saine et pratique.

Un exemple simple est de posséder en double les articles que vous utilisez souvent — comme des chargeurs de téléphone, des lunettes de lecture et des bouteilles d'eau — et d'en garder un à l'étage et un au rez-de-chaussée. Vous pourrez ainsi vous épargner plusieurs voyages dans l'escalier chaque jour.

Vous pourriez également opter pour de la literie légère et des serviettes en microfibres pour ne pas avoir à transporter de lourdes brassées lorsque vous faites la lessive. Pensez aussi à un aspirateur léger, comme ceux qui sont sans fil.

Si vous prévoyez rénover votre foyer, pensez à des moyens d'éviter de vous accroupir, de vous pencher et de soulever des poids trop souvent. Vous pouvez opter pour des tiroirs faciles d'accès plutôt que des armoires sous le comptoir ou superposer la sécheuse et la laveuse au lieu de les placer côte à côte.

Utilisez la technologie pour demeurer branché

Il est important de maintenir le contact avec vos amis et votre famille pour votre bien-être général. Lorsque vous ne vous sentez pas assez en forme pour socialiser en personne, vous pouvez faire des appels vidéo dans le confort de votre foyer.

Investissez dans un appareil portable, comme une tablette ou un téléphone intelligent, pour faire des appels. Si vous n'êtes pas certain de la façon de les utiliser, téléchargez un outil de communication, comme Skype ou Zoom, et suivez des tutoriels en ligne pour apprendre comment les utiliser ou demandez l'aide d'un ami féru de technologie.

Un autre conseil rapide? Trouvez le meilleur endroit dans votre foyer pour faire des appels vidéo, avec un bon réseau Wi-Fi, pour être sûr d'être bien préparé.



Créer un lieu de vie sain et pratique à l'étranger

La vie nous amène parfois dans des contrées lointaines. Vous vous demandez peut-être si vous serez en mesure de prendre en charge vos symptômes de l'asthme lorsque vous devez voyager, que ce soit pour le travail ou pour le plaisir. Les conseils de style de vie suivants pourraient vous aider.

Organisez-vous pour vous sentir à la maison, même en voyage

Voici une liste de caractéristiques à prendre en considération lorsque vous choisissez une destination.

Des installations conviviales

En choisissant un hébergement dans lequel il est facile de se déplacer, vous pouvez économiser votre énergie pour les activités amusantes. Pensez à un gîte à un seul étage, un hôtel muni d'ascenseurs, un centre de villégiature qui louent des voiturettes, un chalet romantique en bas plutôt qu'au sommet d'une pente. Un hébergement de ce type vous facilitera la vie.

Une place de stationnement bien située

Qui veut arriver à destination après un long trajet en voiture pour constater que la place de stationnement la plus près est pratiquement dans le village voisin? Personne! Pensez aux valises, à l'épicerie, aux adolescents. Il est plus facile de charger et de décharger l'auto quand le stationnement se trouve devant la porte du logement.

Un lit convenable

Pour la plupart des gens, un divan-lit, un lit de camp, un matelas gonflable, un matelas sur le plancher et un lit dans lequel on s'entasse avec les enfants ne sont pas des options idéales. Votre sommeil est important et vous méritez un bon lit. Apportez votre propre douillette et vos oreillers si cela vous permet de mieux dormir pendant vos vacances et si vous avez de la place dans vos bagages.

Options non-fumeurs

Dans certains pays, il est encore permis de fumer dans les lieux publics ou les chambres. Sachez que la fumée de cigarette peut demeurer dans une pièce pendant deux heures et demie. Si vous savez que votre bien-être pourrait en être atteint, il serait préférable de réserver une chambre d'hôtel ou un hébergement pour non-fumeurs.



Créer un lieu de vie sain et pratique à l'étranger

3

Zones sans animaux de compagnie

Chez certaines personnes atteintes d'asthme éosinophilique sévère, les allergènes d'origine animale peuvent déclencher leurs symptômes. Les allergènes d'origine animale peuvent demeurer dans les tapis et les meubles pendant un certain temps. Cherchez un hébergement qui refuse les animaux et vérifiez à l'avance qu'aucun animal n'y a été présent récemment.

Assistance médicale à proximité

Nous espérons tous évidemment que personne n'aura besoin d'assistance médicale pendant ses vacances, mais si cela vous rassure de savoir que l'hébergement se trouve près d'une clinique ou d'un établissement de santé, inscrivez-le sur votre liste de critères essentiels. Choisissez un endroit près d'un centre médical local ou d'un hôpital. Certains hôtels et centres de villégiature peuvent même avoir un médecin sur appel.

