

# MAY IS ASTHMA AWARENESS MONTH

Meet Caroline Felteau

Bonjour

## BIONIC Patient-Partner Spotlight



J'ai reçu mon diagnostic d'asthme vers l'âge de 13 ans. Depuis ce moment, j'ai changé à quelque reprise de médicament pour m'aider à avoir moins d'effet. Ce que j'ai le plus remarqué, c'est que les temps très chaud ou très froid en plus du vent m'affectent beaucoup. Ce qui fait que je prends mes pompes une à deux fois par jour, souvent le matin et le soir. Lorsque je suis congestionnée aussi, mon asthme s'intensifie et je dois prendre mes pompes plusieurs fois en journée. Depuis environ mon quatrième mois de grossesse, je sens que mes poumons sont plus compressés et cela me fait avoir une gêne constante au niveau de ma respiration. Cet hiver, le vent léger pouvait me couper le souffle. Simplement marché à l'intérieur pouvait me créer un tirage au niveau de la gorge. J'ai dû prendre mes pompes encore plus qu'à l'habitude.

À la fin de mon deuxième trimestre, j'ai commencé à faire des entraînements de femme enceinte pour que mon asthme redevienne un peu plus contrôlable. J'ai réalisé à ce moment-là que malheureusement c'était plutôt le fait que mon bébé comprime mes poumons qui me crée cet inconfort et que je ne pouvais pas le changer. Je me suis habituée à prendre mon temps pour monter les escaliers, marché et quand cela est possible je prends l'ascenseur. En cette fin de grossesse, je dirais qu'avec le temps chaud qui débute, je recommence à faire du tirage lors d'effort de base comme marché. L'asthme et la grossesse me font vivre beaucoup d'adaptation et aussi un certain stress, mais j'ai appris à trouver ce qui fonctionne pour moi.

(View the [English translation here.](#))



## Asthma & Pregnancy: Quick Facts



- **Prevalence:** Asthma is the most common chronic disease in pregnancy, affecting 3-12% of pregnant individuals.
- **Medication safety:** Most asthma medications are generally safe during pregnancy, but **always consult your doctor.**
- **Poorly controlled asthma** is associated with increased risk of preeclampsia, slow fetal growth, preterm birth, and perinatal mortality. It poses much greater risk to both mother and fetus than side effects of most asthma meds.
- **Avoid asthma triggers:** Pregnant individuals should avoid tobacco smoke (including second-hand smoke), allergens, environmental pollutants, and be aware that upper respiratory tract infections can trigger asthma attacks - talk to your doctor about flu and RSV vaccines.

### Asthma Triggers and Risk Factors

