



Asthmatiques : Vivez à pleins poumons !



Membre de la Fédération Française de Pneumologie



Avec le soutien du Ministère de la Santé et des Sports et de l'EFA



Document réalisé avec le soutien de





L'asthme est une maladie chronique, elle va donc durer plusieurs années voire toute la vie. La maladie provoque, on ne peut l'ignorer, des bouleversements dans plusieurs domaines de la vie courante : le travail, les loisirs, l'école, la vie affective, familiale et sociale. Pour autant, cela ne veut pas dire qu'une personne atteinte d'asthme ne peut pas prétendre à une vie normale. ***Maîtriser et faire face à la maladie c'est possible, alors asthmatiques vivez à pleins poumons !*** Prenez soin de vous. En initiant le dialogue et la concertation avec votre médecin, mais aussi avec les personnes de votre entourage, vous optimiserez vos ressources pour gérer votre asthme et éviter la survenue des crises.

Attention aux idées reçues !

Une mauvaise connaissance de la maladie conduit certaines personnes à adhérer à des idées préconçues, largement diffusées et pourtant fausses.

- ◆ **L'asthme est-il une maladie psychologique ?** Qui n'a pas entendu et fini par croire «l'asthme ce n'est rien, c'est dans la tête... c'est une maladie psychologique». Avec ce type de phrase, on a longtemps culpabilisé les personnes asthmatiques en prétendant que leurs crises étaient d'origine psychologique. L'asthme, rappelons-le, est une maladie inflammatoire des bronches. Même si certaines émotions fortes (positives ou négatives), peuvent déclencher une crise, elles n'interviennent en rien dans l'apparition de la maladie. Il n'existe pas de profil psychologique de patients asthmatiques. En revanche, l'asthme mal équilibré ou mal traité provoque des retentissements sur le bien-être psychologique.
- ◆ **Faut-il avoir peur de la cortisone ?** Sous forme de comprimé, la cortisone consommée de manière continue et en quantité importante est susceptible d'entraîner de nombreux effets indésirables. La cortisone est prescrite par le médecin, quand d'autres choix ne sont plus possibles ou pour endiguer rapidement et efficacement une crise d'asthme prononcée ou

prolongée. Par contre, lorsque la prise de cortisone est inhalée, ce type de thérapie, administrée aux doses prescrites, présente des effets indésirables (aphtes, sécheresse buccale, raucité de la voix...) que l'on peut palier, notamment en procédant à un rinçage systématique de la bouche. Cette forme inhalée constitue la base du traitement de fond nécessaire pour assurer un bon équilibre de l'asthme. Il serait donc dommage de se priver d'un traitement efficace. Cette confusion pousse certaines personnes à refuser ou à arrêter leur traitement inhalé, ce qui est bien plus grave pour la santé. Un asthme non traité risque de s'aggraver.

- ◆ **«Mon enfant a-t-il des bronchites asthmatiformes ?».** Le terme «asthmatiforme» ne devrait plus s'employer. Ce mot prête à confusion et augmente l'incertitude et la crainte des parents quant à l'annonce du diagnostic d'asthme, tout comme ceux de bronchites spasmodiques et bronchites sifflantes. C'est en réponse à la difficulté à poser clairement un diagnostic d'asthme chez les enfants, et notamment chez les bébés, que ces termes ont longtemps été utilisés. Avant l'âge de 2 ans, les épisodes de difficultés respiratoires avec sifflement sont en général des bronchiolites. Pour clarifier le diagnostic de votre enfant, vous pouvez consulter



un spécialiste qui, sur la base des symptômes, pourra faire un diagnostic précoce. Un enfant peut faire une bronchiolite sans être asthmatique, c'est la répétition d'épisodes de bronchiolites qui permettra d'évoquer le diagnostic d'asthme. On dit généralement qu'à partir de trois bronchiolites, il faut parler d'asthme. Dès l'âge de six ans, l'enfant peut effectuer une exploration fonctionnelle respiratoire (EFR) qui confirmera ou non le diagnostic.

- ◆ «**La pollution est-elle responsable de mon asthme ?**». La pollution est en fait plus particulièrement impliquée dans l'apparition d'un

asthme latent (existant sans ou avec très peu de manifestations) et dans la survenue d'exacerbations chez un patient asthmatique connu. Il est donc recommandé d'éviter de sortir ou de faire de l'activité physique en extérieur pendant les pics de pollution. En effet, la pollution est constituée d'un ensemble de composants chimiques qui se dégagent dans l'atmosphère. Certaines substances sont des irritants bronchiques qui, lorsqu'elles sont respirées par des personnes ayant une sensibilité respiratoire, asthmatiques ou non, peuvent provoquer une sensation de gêne et d'irritation.

Un petit conseil : Quand on a de l'asthme, on entend tellement de conseils et de réflexions toutes faites, qu'il devient difficile de discerner le vrai du faux. Les personnes le font la plupart du temps avec de bonnes intentions, mais elles ne sont pas toujours bien informées. Attention aux idées reçues, il faut s'assurer de leur pertinence, et savoir s'en libérer le cas échéant !

Allez rechercher l'information



Il est peut-être utile de noter par écrit vos remarques ou questions à votre médecin...

S'informer pour mieux comprendre est essentiel dans la prise en charge de votre asthme. Connaître les mécanismes de l'asthme, les fac-

teurs déclenchants et les signes d'aggravation participe à l'optimisation du contrôle que vous pouvez avoir sur votre asthme.

Pour obtenir des informations, vous disposez de plusieurs moyens : **osez parler avec votre médecin, allez dans les écoles de l'asthme, rencontrez les associations de patients, consultez des revues adaptées (par exemple, Asthme & Allergies Infos,...), appelez le numéro vert (0 800 19 20 21), visitez les sites Internet recommandés (www.asthme-allergies.org ...).**

Exprimez vos difficultés à votre médecin

Il n'est pas toujours facile d'évaluer ses symptômes alors que tout semble aller bien. Asthmatique depuis plusieurs années, on finit par s'habituer et s'accommoder parfois avec fatalité aux



symptômes gênants et aux limitations. Cette situation peut conduire à négliger les signes, surtout mineurs, qui permettraient d'anticiper la crise grave. Certaines personnes rencontrent de réelles difficultés dans le travail, le sport, les loisirs, les voyages, la vie affective et sexuelle. Choisir d'en parler à son

médecin, c'est s'offrir la possibilité de s'en libérer. Pour réussir votre consultation médicale, signalez les gênes que vous rencontrez, les difficultés que vous pouvez avoir et les domaines concernés, posez vos questions (toutes vos questions !).

Une astuce : Pour éviter les oublis et optimiser votre rencontre avec votre médecin, préparez à l'avance votre consultation. Il peut être utile d'écrire sur un carnet de suivi, vos remarques ou vos questions au moment où elles vous viennent à l'esprit.

Demandez un plan d'action personnalisé écrit à votre médecin

N'hésitez pas à demander à votre médecin un Plan d'Action Personnalisé Ecrit qui définit les critères de contrôle et ceux de la dégradation de votre asthme. Il peut être pour vous, une fois expliqué, un outil efficace qui vous assure la capacité de gérer au mieux les différents stades d'une crise d'asthme et de limiter, voire d'éviter les crises graves.

Exprimez vos objectifs et vos envies

Même si on ne guérit pas totalement de l'asthme, **les traitements actuels adaptés à chacun permettent, dans la plupart des cas, de vivre sans crise majeure.** Osez exprimer à votre médecin et à toute personne qui vous accompagne dans la prise en charge de votre asthme vos objectifs, vos envies et vos désirs.

Participez à des séances d'éducation thérapeutique

Bien connaître sa maladie est une condition essentielle pour une bonne prise en charge.

Il est notamment important de :

- ◆ reconnaître les signes annonciateurs d'une crise pour pouvoir la traiter immédiatement ;
- ◆ maîtriser la technique d'inhalation de son médicament ;

- ◆ identifier et éviter les facteurs pouvant déclencher ses crises ;
- ◆ mesurer son souffle à l'aide d'un débitmètre de pointe ;
- ◆ repérer les signes de gravité d'une crise.



Pour vous aider à acquérir ces compétences, des centres d'éducation, comme les "Ecoles de l'asthme", proposent des séances "éducatives", individuelles ou en groupe.





Sachez être à l'écoute de votre corps

Si vous vous sentez moins bien que d'habitude, n'attendez pas que la crise s'installe et s'aggrave. Si vous avez à disposition un débitmètre de pointe, c'est l'occasion de faire le point sur votre souffle. Si votre médecin vous a rédigé un plan d'action vous devez vous y référer.

Si ce n'est pas le cas, voici quelques exemples de signes annonciateurs :

- ◆ Un besoin plus important que d'habitude de bronchodilatateurs d'action rapide, telle qu'une prise plusieurs fois par jour sans amélioration de votre état.
- ◆ Une augmentation de la fréquence des gênes respiratoires.
- ◆ L'apparition de réveils nocturnes ou le fait de passer une mauvaise nuit à cause de votre asthme.
- ◆ L'apparition d'une gêne respiratoire lors de vos activités quotidiennes habituelles.
- ◆ L'apparition d'une sensation d'oppression dans la poitrine, qui peut s'accompagner de sifflements.
- ◆ L'apparition de symptômes comme la toux, l'essoufflement, les sifflements.



Signes annonciateurs :
apparition d'une sensation d'oppression accompagnée de sifflements...





Repoussez les limites

- ◆ **Sport** : n'hésitez plus ! Dans la mesure où votre asthme est contrôlé, faites ce qui vous fait envie. L'important est de faire un sport de votre choix et adapté à votre condition physique. Il existe des activités physiques qui favorisent le souffle sans trop le solliciter (yoga, Qi Gong, gymnastique douce, la marche nordique...). La pratique de la plongée sous-marine avec bouteille est possible avec l'accord de votre médecin. Le sport n'est plus une contre-indication, au contraire, il doit être conseillé chez l'enfant. La pratique d'une activité physique durant l'enfance permet d'améliorer la capacité respiratoire, de diminuer la fréquence des crises et de favoriser le bien-être psychologique. De plus, c'est un bon moyen d'intégration et de socialisation pour l'enfant comme pour l'adulte. Il faut toutefois éviter de faire une activité physique en extérieur lors de pics de pollution, vous pouvez opter alors pour une activité en intérieur (par exemple, la natation en piscine couverte...).
- ◆ **Profession et scolarité** : moins d'absentéisme c'est possible !
 - **Professionnels**, si vous rencontrez des difficultés dans votre travail, vous pouvez en informant le médecin du travail, obtenir un reclassement conforme à vos aptitudes.
 - **Enfants** : un Projet d'Accueil Individualisé (PAI) peut être mis au point à la demande de la famille, ou en accord et avec la participation de celle-ci, par le directeur d'école ou le chef d'établissement en concertation étroite avec le médecin. Ce PAI est indispensable pour pouvoir disposer d'un traitement à l'école.
 - **Parents**, pour une bonne intégration de votre enfant, n'hésitez pas à engager le dialogue avec le directeur d'établissement scolaire ou du centre de loisirs et avec les équipes enseignantes ou pédagogiques.

Pour en savoir plus :

Asthme & Allergies Infos service :  **N° Vert 0 800 19 20 21** (appel gratuit)

site internet : www.asthme-allergies.org



Document réalisé avec le soutien du laboratoire

