

N° 1

FANT'ASTHME

Parce que chacun a ses fantasmes !

Démêle
le vrai du faux !

La réponse du Doc'

Passez à l'action !

La liste de mes envies

ASTHME
SÉVÈRE
& JEUNESSE

*Laisse
parler
tes envies !*



Association des
ASTHMATIQUES SÉVÈRES

Fondation du Souffle
Donnez. Cherchons. Respirez !

AstraZeneca



DÉMÊLE LE VRAI DU FAUX !

« Je ne pourrais jamais avoir une vie normale avec mon asthme sévère... »

FAUX

Il est tout à fait compréhensible de ressentir cette inquiétude, mais sache que **de nombreux jeunes adultes asthmatiques mènent une vie pleine et active.**

Même avec un asthme sévère, tu peux vivre normalement, **à la condition que ta maladie soit bien contrôlée.**

Ton médecin veillera à ce que la prise en charge et les traitements que tu suis permettent de réduire les symptômes et de prévenir les crises d'asthme¹.

Il établira pour toi un Plan d'Action Personnalisé.

FAIRE DU SPORT ? C'EST POSSIBLE !



Découvre le numéro **Asthme sévère & activité physique** pour y retrouver d'autres conseils.



TOUT EST POSSIBLE, À TOI DE JOUER !



- **Profite pleinement de la vie :** sorties entre amis, voyages, concerts, sport collectif...

- **Explore de nouvelles passions :** cuisine, jardinage, chant, pratique d'un instrument de musique, activités artistiques, bénévolat...

- **Choisis des activités physiques* et de loisirs adaptées à ta condition... sans te fixer trop de limites !**



« Gérer son asthme est compatible avec le quotidien ! »

VRAI

Il existe **des réflexes simples pour gérer ton asthme** et te permettre de profiter pleinement de la vie sans trop de contraintes¹.



LES BONS RÉFLEXES !¹

- Pense aux **applications mobiles de suivi** pour programmer des rappels pour la prise des traitements et des consultations à venir, renseigner tes symptômes...

- **Avertis ton médecin si ton asthme s'aggrave**, même de façon transitoire.

- Demande à ton médecin un « **plan d'action personnalisé** » pour savoir comment **réagir en cas de crise.**

- **Sois à l'écoute de ton asthme !**
Ton médecin peut t'aider à identifier les facteurs qui aggravent ton asthme ou provoquent des crises (pollens, poils d'animaux, pollution...) pour mieux les éviter !

« Si je me sens mieux, je peux faire une pause dans mon traitement ! »

FAUX

Il est important de **prendre régulièrement ton traitement même si tu te sens très bien et que tu n'as plus de symptômes¹.**

L'asthme sévère nécessite **un traitement continu pour maintenir la maladie sous contrôle.** Arrêter ton traitement de fond peut déstabiliser ton asthme et provoquer des crises plus fréquentes et plus sévères².



À SAVOIR !¹

- En vacances, on **déconnecte**, mais on **prend toujours quelques instants pour suivre son traitement correctement.**

* Si ton asthme n'est pas bien contrôlé, parles-en à ton médecin avant de reprendre une activité physique.



L'EXPÉRIENCE D'ELISABELLE

« J'ai décidé de ne plus subir mon asthme sévère mais plutôt de surfer sur la vague. »



Je suis asthmatique depuis l'enfance. Au début, je ne comprenais pas vraiment ma maladie mais avec le temps j'ai appris à la connaître.

J'identifie maintenant ce qui me met en difficulté, je mesure mieux l'importance de mes traitements. J'ai trouvé du soutien auprès d'autres patients qui vivent les mêmes difficultés et les conseils des professionnels ont pris tout leur sens pour moi. J'ai aussi informé mon entourage sur ma maladie, ce qui m'a aidé à mieux l'accepter et à obtenir leur soutien.

Pour que mon asthme soit moins contraignant, j'ai trouvé des moyens ludiques pour rendre la gestion de mon traitement le plus agréable possible.

Je range par exemple mon traitement dans une jolie pochette à côté de la brosse à dents, j'indique sur mon agenda les jours de mes injections en collant une rosace violette, je renomme mes RDV avec des professionnels de santé de façon positive. Quand un effort me semble difficile, j'écoute de la musique pour me motiver.

Et toi, as-tu déjà rencontré des difficultés à cause de ton asthme ? Comment as-tu réussi à les surmonter ?

PASSE À L'ACTION !



EXPRIME TES ÉMOTIONS !

Après l'annonce du diagnostic ou en cas de difficultés liées à l'asthme, diverses émotions peuvent se bousculer : stress, anxiété, peur... Ne garde pas tout pour toi !

- ✓ Parles-en autour de toi pour éviter le trop-plein et mieux gérer tes émotions !
- ✓ Pense à la méditation ou à la respiration profonde.
- ✓ Reste positif : une fois ton asthme bien contrôlé, ta vie sera facilitée !
- ✓ Si besoin, demande un accompagnement psychologique.

LAISSE PARLER TES ENVIES !

L'asthme ne doit pas t'empêcher de mener une vie épanouie, de pratiquer tes activités préférées et profiter pleinement de ta jeunesse !

- ✓ Danse, voyage, cours, sors avec tes amis*... ne te fixe pas de limite, tout est possible !
- ✓ Reste à l'écoute de tes désirs et adapte si besoin certaines activités ou ton mode de vie.

TU N'ES PAS LE SEUL À RELEVER LES DÉFIS DE L'ASTHME SÉVÈRE !

En France, 4 millions de personnes sont atteintes d'asthme et environ 600 000 ont un asthme sévère¹.

- ✓ Rapproche toi d'une association de patients pour rencontrer et échanger avec d'autres personnes de ton âge.

* Si ton asthme n'est pas bien contrôlé, parles-en à ton médecin avant de reprendre une activité physique.



LA RÉPONSE DU DOC'

Dr LARROUSSE, J'AI OUBLIÉ DE VOUS POSER UNE QUESTION !

« Avec mes études, mes amis et mes loisirs, comment puis-je gérer mon asthme sévère sans me sentir dépassé ? »

« Je comprends que vous vous posiez cette question, car l'asthme sévère peut parfois compliquer le quotidien. Cependant, **rien ne vous empêche de réussir vos études, de travailler ou de profiter pleinement de vos loisirs... à condition de prendre soin de votre santé !**

Le plus important est de **ne pas négliger votre asthme. Soyez vigilant et suivez rigoureusement vos traitements de fond.**

Restez à l'écoute de votre asthme : certains facteurs peuvent déclencher des crises, comme les infections, le stress, les changements

de saison... **Plus vous connaîtrez votre maladie, plus vous serez capable d'anticiper et de minimiser les impacts sur votre santé et votre quotidien.**

Si vous ressentez des symptômes inhabituels ou persistants, consultez votre médecin. Il pourra ajuster votre traitement pour que vous puissiez avancer dans vos projets sans être freiné par l'asthme.

L'asthme ne doit pas vous empêcher de vivre pleinement. En prenant soin de votre santé, vous pourrez profiter de chaque moment et réaliser tout ce qui vous tient à cœur ! »

« Soit acteur de ta maladie ! »

LE SAVAIS-TU ?



CHANTER EST BÉNÉFIQUE POUR LE SOUFFLE !

Le chant, précédé d'exercices de relaxation musicale, peut améliorer les capacités respiratoires... Alors qu'attends-tu ?^{3,4}



PLUSIEURS CÉLÉBRITÉS VIVENT AVEC UN ASTHME !

Le footballeur David Beckham, l'actrice Jessica Alba, le nageur Alain Bernard, ainsi que les chanteurs Pink et Bono du groupe U2 sont tous asthmatiques !



LES CHATS & CHIENS « HYPOALLERGÉNIQUES », C'EST UN MYTHE !

Même s'il existe des races moins allergéniques, toutes produisent des allergènes... Même le chat Sphynx dépourvu de fourrure !⁵





LA LISTE DE MES ENVIES

IL EST TEMPS DE SE CHALLENGER !

Attrape un stylo et écris ici ta liste de rêves et de défis à accomplir cette année, afin qu'ils deviennent plus qu'un simple fantasme !



☐
.....
.....

☐
.....
.....

☐
.....
.....

☐
.....
.....

EN PANNE D'INSPIRATION ?



VOICI QUELQUES IDÉES QUI POURRONT T'INSPIRER !

Alors qu'attends-tu ? Vas-y, fonce !

☐ DÉFI SPORTIF !

Adhérer à une association sportive pour pratiquer une activité adaptée*

☐ DÉFI PARTICIPATIF !

Partager avec ses proches les défis surmontés au quotidien malgré l'asthme sévère

☐ DÉFI D'AUTONOMIE !

Tenir un journal de bord de l'asthme (application mobile ou carnet de suivi)

☐ DÉFI CRÉATIF !

Commencer des cours de chant ou apprendre à jouer d'un instrument de musique

☐ DÉFI SOCIAL !

Organiser une journée ou un weekend entre amis (ex. : randonnée, sortie VTT, camping en forêt...)

* Si ton asthme n'est pas bien contrôlé, parles-en à ton médecin avant de reprendre une activité physique.

Partir en week-end ? Faire du vélo ? Partager de bons moments avec ses amis ?
L'asthme ne doit pas t'empêcher de vivre une vie épanouie et de réaliser
tes rêves, tes fantasmes...

AVEC FANT'ASTHME, TRANSFORME TON QUOTIDIEN EN UNE AVENTURE PLEINE DE POSSIBILITÉS !



**Ton asthme est-il
bien contrôlé ?
Teste-toi !**

Retrouve nos autres éditions !



1. Ameli. Asthme de l'adulte [en ligne]. Information disponible ici : <https://www.ameli.fr/> (consulté le 09/07/2024). 2. Ameli. Asthme : pas de vacances pour le traitement de fond [en ligne]. Mise à jour le 24 juin 2024. Information disponible ici : <https://www.ameli.fr/> (consulté le 09/07/2024). 3. Goldenberg RB. Singing Lessons for Respiratory Health: A Literature Review. *J Voice*. 2018;32(1):85-94. 4. Wade LM. A Comparison of the Effects of Vocal Exercises/Singing Versus Music-Assisted Relaxation on Peak Expiratory Flow Rates of Children with Asthma. *J Music Ther*. 2002;20(1):31-7. 5. Hilger C, et al. Hypoallergenic animals: A promise of hope for allergic patients? *Allergol Select*. 2024;8:64-9.

FR-20385 - 10/2024 - Propriété d'AstraZeneca.