

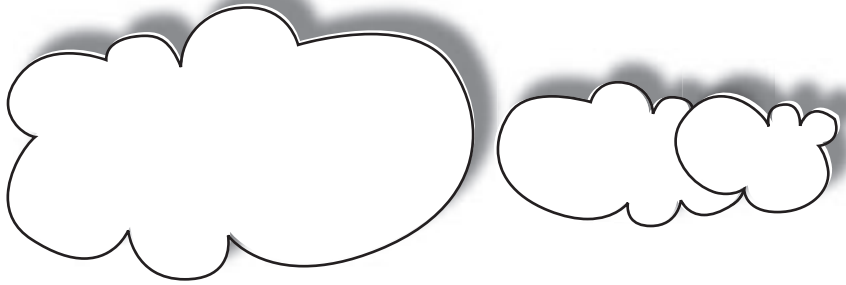
Vivre normalement avec son asthme, c'est possible !

Comment améliorer votre qualité de vie ?



 **Asthme & Allergies**
ASSOCIATION

Avec le parrainage du Ministère des Solidarités, de la Santé et de la Famille



Introduction

La qualité de vie est une notion subjective. Chaque personne peut en donner une définition personnelle correspondant à sa propre perception, ses propres valeurs, ses aspirations, ses goûts, ses priorités...

Toutefois, au-delà des aspects individuels, pour un asthmatique avoir une bonne qualité de vie c'est aussi ne pas être entravé par sa maladie, pouvoir mener les activités et les projets qui lui tiennent à cœur sans être gêné par des symptômes respiratoires.

Avoir une bonne qualité de vie c'est aussi ne pas vivre avec la crainte permanente de voir survenir une crise, ne pas être réveillé en pleine nuit par une toux, c'est ne pas avoir besoin de se rendre à l'hôpital en urgence, ne pas être hospitalisé pour une aggravation de sa maladie !

Grâce à une meilleure connaissance de la maladie et aux traitements actuellement disponibles, le maintien d'une bonne qualité de vie est aujourd'hui un objectif à la portée de la plupart des asthmatiques. Plusieurs facteurs contribuent à atteindre cet objectif :

- l'adoption de certaines mesures préventives ;
- le suivi régulier d'un traitement de fond (lorsque celui-ci est nécessaire) ;
- la surveillance de son asthme ;
- la participation active à sa prise en charge ;
- l'établissement d'un partenariat avec son médecin.





La qualité de vie, ça se mesure

Une bonne qualité de vie est souvent liée à un bon contrôle de l'asthme, mais il existe cependant des variations individuelles. Chaque patient est un être singulier qui va réagir à sa maladie en fonction de son histoire et de sa personnalité. Si deux personnes ont des symptômes et un niveau de souffle équivalents, elles pourront avoir une appréciation bien différente de leur qualité de vie. Ainsi, une personne très sensible à l'obstruction de ses bronches et pratiquant beaucoup d'activités sportives pourra se sentir frustrée, alors qu'une autre, moins sensible à l'obstruction de ses bronches et plus sédentaire, ressentira

moins de désagréments liés à son asthme. C'est la raison pour laquelle des questionnaires de qualité de vie ont été élaborés, permettant ainsi de prendre en compte ces facteurs plus subjectifs.

Il existe deux types de questionnaires de qualité de vie : d'une part, les questionnaires dits "génériques" qui posent des questions d'ordre général, sans lien direct avec l'asthme et d'autre part, les questionnaires dits "spécifiques" dont les questions prennent en compte les problèmes de la vie quotidienne des asthmatiques :

- les symptômes (toux, sifflements oppression, gêne respiratoire...),
- une limitation des activités (sportives, sociales, professionnelles, scolaires...),
- un retentissement psychologique (la crainte d'une crise, la frustration de se sentir différent, de ne pouvoir faire certaines choses, la nécessité de suivre un traitement, de voir régulièrement un médecin...),
- les facteurs déclenchants (poussière, tabac, pollution...).

Voici, à titre d'exemple, quelques questions tirées d'une échelle en 15 points utilisée pour évaluer la qualité de vie des asthmatiques (échelle dite de "Juniper") :

Durant les quatre dernières semaines :						
	Tout le temps	Presque tout le temps	Assez souvent	Rarement	Très rarement/Presque jamais	Jamais
Avez-vous été essoufflé(e) à cause de votre asthme ?						
Avez-vous été gêné(e) par la poussière ou avez-vous dû éviter un lieu à cause de la poussière ?						
Avez-vous eu un sentiment de frustration parce que vous ne pouviez pas faire ce que vous vouliez à cause de votre asthme ?						
Avez-vous été gêné(e) par la toux ?						
Avez-vous eu peur de ne pas avoir eu vos médicaments pour l'asthme sous la main ?						
Avez-vous ressenti une sensation d'oppression ou de pesanteur dans la poitrine ?						

À quel point vous êtes-vous senti(e) limité(e) par votre asthme pour faire les activités suivantes au cours des 2 dernières semaines ?

	Complètement limité(e)	Extrêmement limité(e)	Très limité(e)	Moyennement limité(e)	Un peu limité(e)	Très peu limité(e)	Pas limité(e) du tout
Activités demandant un effort physique important (par exemple vous dépêcher, faire de l'exercice, monter un escalier en courant, faire du sport)							
Activités avec les autres (par exemple parler, jouer avec des animaux/enfants, rendre visite à des amis/parents)							



Dans quelles circonstances et comment utilise-t-on les questionnaires de qualité de vie ? Ils sont habituellement utilisés lors d'un travail de recherche, pour mesurer l'évolution de la qualité de vie avant et après l'utilisation

d'un médicament. Ils peuvent être également utilisés en préparation ou pendant la consultation avec votre médecin. Les renseignements fournis seront utiles pour adapter au mieux votre prise en charge.



Adopter des mesures préventives

Pour améliorer la qualité de vie, il est important de réduire les risques de survenue de crises d'asthme.

Les mesures à prendre sont liées au fait que les bronches d'un sujet asthmatique sont "hyperréactives", c'est-à-dire qu'elles vont réagir de façon exagérée dans certaines circonstances. Cette hyperréactivité, liée à l'inflammation des bronches, se traduit par la survenue de crises d'asthme dans des circonstances très variées. En effet, cette hyperréactivité est à la fois spécifique (la bronche réagit

lorsque le sujet inhale un allergène auquel il est sensibilisé) et non spécifique (la bronche réagit lors de l'inhalation de substances irritantes diverses comme des fumées, des peintures, des produits chimiques divers...). Un bilan allergologique est souhaitable chez les patients asthmatiques. Il permet de savoir si le sujet présente une sensibilisation à un pneumallergène (allergène inhalé) tels les acariens, les animaux, les moisissures, les pollens...

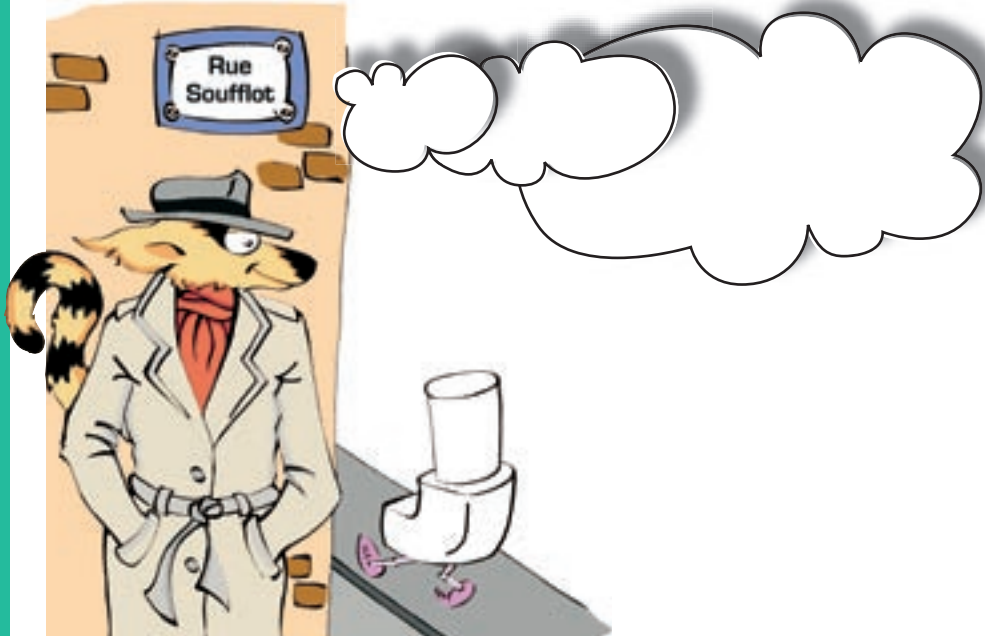


Quelques mesures simples, qui découlent du bon sens, peuvent éviter la survenue d'une crise d'asthme chez une personne sensibilisée à un allergène :

- ▶ En cas d'allergie aux acariens, une maîtrise globale de l'environnement domestique est souhaitable. Il faut prendre des précautions lorsque l'on manipule de grandes quantités de poussière (déménagement par exemple). Il est indispensable d'aérer quotidiennement son habitat. Si l'on arrive dans une maison inhabitée depuis une longue période, il est important d'aérer les pièces.
- ▶ Si l'on est allergique aux animaux, il faut éviter d'aller à leur rencontre : en cas d'allergie aux chevaux, il faut éviter les promenades en calèche, les spectacles d'équitation (dans un cirque, mais également en extérieur).
- ▶ Les visites de caves ou de grottes peuvent déclencher une crise d'asthme chez une personne allergique aux moisissures.
- ▶ Les week-ends à la campagne lors du printemps ne sont pas interdits aux allergiques aux pollens. Néanmoins, quelques précautions sont indispensables : on évitera les promenades en VTT au milieu des champs, les randonnées en voiture décapotable en pleine saison pollinique, les visites à la ferme lors des moissons... N'hésitez pas à fermer les fenêtres lors de la tonte d'un gazon. Après une journée passée à la campagne, il est souhaitable de se rincer les cheveux s'ils sont longs. Et avant de partir, il est possible de se renseigner sur les niveaux de pollinisation (la majorité des bulletins météorologiques donnent maintenant les comptes polliniques).

Mais que l'on soit, ou non, allergique, il faut également éviter de s'exposer à des quantités importantes de produits chimiques. Ces produits sont manipulés de manière quotidienne pour l'entretien des logements. Un patient asthmatique doit les utiliser avec parcimonie. À titre d'exemple, il faut préférer pour les lessives les produits sous forme liquide aux poudres que l'on inhale en quantité plus importante lors de leur manipulation. Les emballages des produits ménagers doivent être fermés hermétiquement et stockés si possible dans un local à part, bien aéré. Bricolage et jardinage nécessitent fréquemment l'utilisation de produits chimiques divers. Il est important de bien respecter les consignes d'utilisations fournies par les fabricants. Si l'on bricole dans une pièce, il est primordial de bien l'aérer. Le port d'un masque est souhaitable lors de certaines activités comme le ponçage d'un meuble en bois ou lors du traitement de plantes avec des produits phytosanitaires.

L'inhalation de fumées provoque souvent une gêne chez un patient asthmatique. Outre le tabagisme passif, les sources de fumées sont nombreuses : cuisson des aliments, barbecue, bougies, baguettes d'encens, feux de cheminées... Ainsi, il est préférable de ne pas utiliser de bougies ou de baguettes d'encens. En revanche, si l'on aime les feux de cheminées, il est possible d'installer un insert dans la cheminée qui peut ainsi permettre de réduire le risque de survenue d'une crise d'asthme.



Suivre régulièrement son traitement

Parfois l'asthme ne survient que de manière intermittente dans des circonstances particulières : dans certains lieux précis comme une maison secondaire, au contact d'animaux ou à une certaine époque de l'année. Un traitement ponctuel peut alors être envisagé.

En cas d'asthme persistant, un traitement de fond est nécessaire. Il faut suivre scrupuleusement les prescriptions de son médecin. Le risque de survenue d'une crise d'asthme est important en cas d'arrêt prématuré du traitement.

Un patient asthmatique doit pouvoir pratiquer son sport favori. Mais il faut que l'asthme soit équilibré. S'il existe un asthme induit par l'exercice, votre médecin vous proposera un

traitement préventif à prendre avant de faire du sport. Une pratique sportive régulière est souhaitable. Un asthmatique est capable de faire du sport même en compétition. Seule la plongée sous-marine avec bouteille est interdite aux asthmatiques, mais certains sports sont plus responsables de crises d'asthme que d'autres. Demandez conseil à votre médecin. Chaque voyage doit être considéré comme un facteur de risque de survenue d'une crise d'asthme, surtout si l'on part dans un endroit inconnu. L'asthme, maladie chronique, ne s'arrête pas lors des vacances. Pour éviter de gâcher un voyage, il est donc important d'emporter avec soi la quantité de médicaments nécessaires pour toute la durée du voyage, surtout si l'on part dans un pays étranger.

En cas de voyage en avion, les médicaments doivent être dans les bagages à main, avec l'ordonnance du médecin. Une consultation chez son médecin est souhaitable avant tout déplacement important. Un plan d'action écrit permet de connaître la conduite à tenir en cas de début de crise d'asthme.

Il est en effet très important d'agir rapidement dès que l'état respiratoire se dégrade. Une prise en charge rapide, dès les premiers symptômes évite la survenue d'une crise sévère qui nécessite alors une consultation aux urgences de l'hôpital.

Les infections respiratoires hautes (rhume, sinusite par exemple), souvent provoquées par un virus, peuvent déstabiliser un asthme. Lorsque vous souffrez d'une infection respiratoire, votre médecin pourra éventuellement renforcer votre traitement de fond.

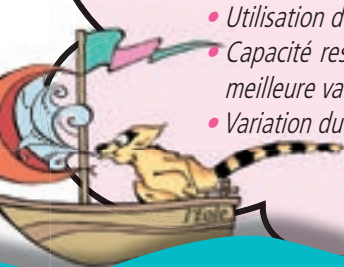


Surveiller son asthme

On considère aujourd'hui que le contrôle de l'asthme est "acceptable" lorsque tous les paramètres ci-dessous (voir encadré en bas de page) sont satisfaits¹.

À partir de ces critères généraux, il est important, pour chaque personne d'établir avec son médecin, de façon individuelle ses propres critères de contrôle, c'est-à-dire de bonne maîtrise de son asthme.

- *Symptômes au cours de la journée : moins de 4 jours par semaine*
- *Symptômes au cours de la nuit : moins d'1 nuit par semaine*
- *Activité physique normale*
- *Exacerbations (aggravations) légères, peu fréquentes*
- *Aucun absentéisme professionnel ou scolaire*
- *Utilisation de bronchodilatateur d'action rapide : moins de 4 doses par semaine*
- *Capacité respiratoire (VEMS ou débit de pointe (DEP)) supérieure à 85 % de la meilleure valeur personnelle*
- *Variation du débit de pointe au cours de la journée : inférieure à 15% (optionnel)*





Participer activement à sa prise en charge

Bien connaître sa maladie est une condition essentielle pour une bonne prise en charge. Il est important notamment de :

- reconnaître les signes annonciateurs d'une crise pour pouvoir la traiter immédiatement ;
- maîtriser la technique d'inhalation de son médicament en poudre ou aérosol-doseur ;
- 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 aider les personnes asthmatiques à acquérir ces compétences, des centres d'éducation, dont les "écoles de l'asthme", proposent des séances "éducatives", individuelles ou en groupe. La liste des écoles de l'asthme est disponible sur le site internet de l'Association Asthme & Allergies www.asmanet.com ou par téléphone au numéro vert Asthme & Allergies Infos Service : **N° Vert 0 800 19 20 21** (appel gratuit).





Établir un partenariat avec son médecin

Bien souvent, les personnes hésitent ou ne pensent pas à signaler certaines difficultés dues à leur asthme ; elles acceptent comme une fatalité certaines limitations. Or il est important de parler à votre médecin de tous les éléments qui peuvent altérer votre "qualité

de vie" pour pouvoir mettre en place avec lui le "projet thérapeutique" le plus adapté à votre situation. Les questionnaires de qualité de vie, conçus à cet effet constituent un bon support pour engager le dialogue.

Préparer sa visite chez le médecin

Il est important d'instaurer une relation ouverte avec votre médecin. Outre les symptômes qui vous gênent dans la vie quotidienne, pensez à parler à votre médecin de certaines activités que vous évitez de faire comme l'exercice physique, certains loisirs, des voyages... ; n'oubliez pas également d'évoquer d'éventuelles difficultés rencontrées dans votre vie professionnelle (tabagisme ambiant, exposition à des substances irritantes...).





 **Asthme & Allergies**
ASSOCIATION

3, rue de l'Amiral Hamelin - 75116 PARIS
Pour en savoir plus :  **N° Vert 0 800 19 20 21** (appel gratuit)

Document réalisé avec le soutien du laboratoire

