



Asthme et environnement : Nos conseils pour vous accompagner

**Un document réalisé en partenariat avec le Dr. Cécilia Nocent,
pneumologue au Centre Hospitalier de la Côte Basque, à Bayonne.**



Association des
ASTHMATIQUES SÉVÈRES

sanofi

REGENERON®



Contrôle de l'asthme, faire le point

Le contrôle de l'asthme, c'est-à-dire l'absence de gêne respiratoire et de limitation des activités, **est nécessaire au maintien de la qualité de vie** ⁽¹⁻⁴⁾.

Le saviez-vous ? Le contrôle de l'asthme est souvent surestimé ^[5]

89 %

des patients atteints
d'asthme **se considèrent**
comme bien contrôlés

**ALORS
QUE**

17 %

seulement
le sont
en réalité.

Comment évaluer le contrôle de votre asthme ? ^[2,5]

Répondez aux **4 questions suivantes** en pensant aux **4 dernières semaines** :



- Avez-vous été **gêné dans la journée plus de 2 fois par semaine** (difficulté à respirer, sensation d'oppression dans la poitrine, toux sèche, respiration sifflante) ?

Oui Non
☐ ☐



- Votre asthme vous a-t-il **réveillé la nuit** ?

Oui Non
☐ ☐



- Avez-vous eu des **difficultés** pour pratiquer vos **activités habituelles** ?

Oui Non
☐ ☐



- Avez-vous eu besoin d'utiliser **votre traitement de crise plus de 2 fois par semaine** ?

Oui Non
☐ ☐

Si vous avez répondu "**OUI**" à **3 ou 4** de ces questions, alors votre asthme **semble ne pas être contrôlé**.

En cas d'asthme non contrôlé, il est essentiel de faire le point avec votre médecin traitant ou votre pneumologue.



Identifier les facteurs déclenchants d'une crise d'asthme

Connaissez-vous les facteurs susceptibles de déclencher ou d'aggraver une crise d'asthme ?^[2,6-8]

Ils sont nombreux et peuvent varier d'une personne à l'autre :

- Observance thérapeutique (c'est-à-dire prendre son traitement comme prescrit par son médecin)
- Tabac
- Acariens
- Pollens
- Pollution atmosphérique
- Virus
- Animaux domestiques
- Grossesse
- Hormones sexuelles féminines (asthme prémenstruel)

Le stress ou une activité physique mal adaptée peuvent aussi les déclencher.

Pour identifier ces facteurs, votre médecin recherchera les circonstances de survenue de vos crises (allergies, lieu, type d'activité professionnelle, conditions météorologiques, ...).

Si un facteur particulier est soupçonné, il pourra éventuellement procéder à des examens complémentaires afin de confirmer son diagnostic.

N'hésitez pas à noter les circonstances (expositions ou contexte) du déclenchement d'une crise. Ces renseignements seront précieux pour votre médecin.

→ Agir efficacement sur son environnement nécessite de bien connaître son asthme.

Chez les asthmatiques, l'environnement expose à de nombreux facteurs qui peuvent déclencher les crises. Ces derniers peuvent être présents à votre domicile, sur votre lieu de travail ou à l'extérieur^[8].



Agir sur son environnement intérieur

Saviez-vous que l'air intérieur est 5 à 7 fois plus pollué que l'air extérieur ? ⁽¹⁾

Qu'est-ce que la pollution intérieure ? ^(1,7)

De nombreux composants ou objets de l'environnement intérieur peuvent être source de pollution :

- Le tabac (c'est la 1^{re} source de pollution intérieure !)
- Présence d'animaux domestiques
- Diffuseur de parfum d'intérieur
- Appareils de combustion (gazinière, chaudière, poêle, bougies, encens, chauffe-eau, ...)
- Produits d'entretien, mobilier et décoration
- Matériaux de construction des bâtiments
- Produits de consommation courante (emballages alimentaires, textiles, jouets, cosmétiques)

Différents polluants intérieurs sont décrits :

- les chimiques comme les composés organiques volatiles (COV)
- les bio-contaminants comme les moisissures, les acariens, les poils d'animaux
- les particules et fibres comme l'amiante

Quelles dispositions au travail ? ^(1,6)



Si votre asthme est **déclenché ou aggravé** par une **substance inhalée sur votre lieu de travail** (farines utilisées en boulangerie, teintures utilisées en coiffure, poussières de bois pour un menuisier, ...), cela peut être un asthme professionnel. Dans ce cas, **rapprochez-vous de votre médecin du travail ou de votre médecin traitant** qui établira le diagnostic et la conduite à tenir.

À noter que des aménagements sont possibles :

- Remplacement de la substance en cause par une autre substance que vous tolérez
- Aménagement du poste de travail pour réduire l'exposition au facteur déclenchant
- Utilisation de protections personnelles (gants, masque)

Chez vous, réduisez les allergènes susceptibles de déclencher vos crises ^[1,6,7,9]

- Aérez au moins 10 minutes par jour, hiver comme été
- Ne bouchez pas les ouvertures d'aération et nettoyez-les régulièrement
- Évitez de surchauffer les pièces de vie (préférez une température inférieure à 20°C)

Luttez contre les acariens :

- Dépoussiérez vos meubles avec un chiffon humide
- Recouvrez votre matelas d'une housse hermétique et lavez les draps régulièrement (à plus de 55 °C)
- Choisissez des oreillers et couettes en matière synthétique plutôt qu'en duvets ou plumes
- Préférez des sols lisses (carrelages, parquets) aux moquettes ou tapis et évitez les doubles rideaux
- Lavez régulièrement les sols*

Éliminez les moisissures :

- Ventilez les pièces produisant de l'humidité (la cuisine et la salle de bain)
- Nettoyez les taches d'humidité à l'eau de javel et cherchez les causes
- Supprimez les bacs à réserve d'eau des plantes d'intérieur si vous en avez

Prêtez attention à certains poils d'animaux :

- Lavez régulièrement votre animal et/ou brossez le à l'extérieur
- Limitez l'accès de votre chambre à vos animaux

Limitez les polluants chimiques :

- Évitez l'utilisation de bougies d'intérieur ou de produits ménagers sous forme de spray
- Aérez pendant et après les tâches ménagères
- Entretenez vos appareils à gaz ou optez plutôt pour des plaques électriques

* selon l'avis de l'expert.



Agir sur son environnement extérieur

Se protéger des allergènes présents dans son environnement extérieur ^(1,6,8)

Même s'il est difficile de contrôler la qualité de l'air, certains gestes peuvent vous aider :

Pollens :

- Aérez votre logement tôt le matin et tard le soir.
- Secouez vos vêtements à l'extérieur après une sortie pour éviter d'en introduire chez vous.
- Pensez aux lunettes de soleil pour limiter le contact des pollens avec vos yeux, ainsi qu'au port d'un chapeau.
- Renseignez-vous sur la quantité des pollens présents dans l'air.
- Évitez de faire sécher le linge à l'extérieur pendant les périodes polliniques.

Pour être informé en temps réel sur les pics de pollinisation dans votre région et connaître les végétaux « à risque », consultez la carte de vigilance aux pollens sur le site pollens.fr.

Pollution :

- Contrôlez la qualité de l'air avant de sortir de chez vous.
- En cas de pic de pollution, réduisez voire évitez les activités physiques et sportives intenses en plein air. Évitez de sortir en début de matinée ou en fin de journée et aux abords des grands axes routiers.

→ **En cas de symptômes ou d'inquiétude, prenez conseil auprès de votre médecin ou pharmacien.**

Climat ^(10,11) :

L'exposition à un climat extrême (vagues de froid, de chaleur, tempêtes de poussière, ouragans, inondations, orages) augmente le risque d'exacerbations chez les patients asthmatiques du fait de l'augmentation du risque de transmission virale ou bactérienne, d'une sensibilité accrue des bronches et/ou de l'augmentation de particules de pollen dans l'atmosphère.

→ **Dans ces conditions particulières, demandez conseil à votre médecin.**

Agir sur votre environnement vous permet de limiter vos crises et vous aide à mieux contrôler votre asthme ⁽⁶⁾.



Se faire accompagner

Le conseiller médical en environnement intérieur, il fallait y penser !^(8,12)

Le médecin traitant, le pneumologue ou l'allergologue peut prescrire un bilan afin de déterminer les allergènes auxquels vous êtes sensible.

Sur demande de votre médecin, dans certains cas difficiles, il est possible de faire appel à un **conseiller médical en environnement intérieur**. Ce dernier se rend alors chez vous pour vous aider à identifier les potentiels allergènes présents dans votre maison et les réduire.



Tout est analysé :

- Température du logement
- Taux d'humidité et recherche de moisissures
- Ventilation
- Chauffage
- Situation géographique
- Revêtements
- Recherche de polluants biologiques et chimiques

Le conseiller effectue des prélèvements et échange avec vous sur vos habitudes de vie.

→ À l'issue de cette inspection, le conseiller est en mesure de vous indiquer, ainsi qu'à vos proches, **les pratiques permettant d'améliorer la qualité de l'air chez vous, et propose de rechercher ensemble les moyens de réduire l'exposition aux allergènes et polluants.**

L'intervention de ce conseiller n'est pas remboursée par la sécurité sociale mais peut être prise en charge au moins en partie par votre mutuelle.

Des aides de l'État peuvent également être accessibles pour l'amélioration de votre habitat (travaux d'isolation ou d'assainissement).

Parlez-en avec votre médecin.

Focus sur l'asthme sévère

Les mesures détaillées dans cette brochure sont-elles applicables au patient asthmatique sévère ? ⁽¹⁾

Les facteurs environnementaux peuvent être à l'origine du mauvais contrôle de votre asthme. La recherche des facteurs aggravants les symptômes, les exacerbations et la mauvaise qualité de vie (tels que l'exposition au tabagisme, des expositions environnementales, allergéniques ou professionnelles) est une étape essentielle dans le diagnostic d'un asthme sévère.

De plus, l'exposition à un allergène respiratoire doit être recherchée car c'est à la fois un facteur prédisposant et un facteur aggravant de l'asthme sévère. C'est une étape essentielle dans la prise en charge pour obtenir un résultat efficace des traitements prescrits.



Pour plus
d'informations,
scannez
ce QR code

Parlez-en avec votre médecin qui jugera de l'intérêt de faire appel à un conseiller médical en environnement intérieur.

Références :

1. Raheison-Semjen C, et al. Mise à jour des recommandations (2021) pour la prise en charge et le suivi des patients asthmatiques adultes sous l'égide de la Société de pneumologie de langue française (SPLF) et de la Société pédiatrique de pneumologie et allergologie (SP2A). Version longue. *Revue des maladies respiratoires*. 2021;38:1048-1083. 2. Global Initiative For Asthma. Global strategy for asthma management and prevention. Updated 2023. 3. Ameli. Comprendre l'asthme de l'adulte. Disponible en ligne sur : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/asthme/asthme-comprendre> [Consulté le 02/04/2024]. 4. Ameli. Asthme : quel suivi médical ? Disponible en ligne sur : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/asthme/asthme-traitement/suivi-medical> [Consulté le 02/04/2024]. 5. Raheison C, et al. Patient asthmatique : contrôle, ressenti et observance. Résultats français de l'enquête REALISETM. *Revue des Maladies Respiratoires*. 2017;34:19-28. 6. Ameli. Asthme et environnements : identifier et se protéger des facteurs déclenchant des crises d'asthme. Disponible sur : <https://www.ameli.fr/hautes-de-seine/assure/sante/themes/asthme/asthme-vivre-maladie/asthme-environnements> [Consulté le 02/04/2024]. 7. Ameli. Les facteurs favorisants de l'asthme. Disponible en ligne sur : <https://www.ameli.fr/hautes-de-seine/assure/sante/themes/asthme-adulte/asthme-vivre-maladie/facteurs-favorisants-asthme> [Consulté le 02/04/2024]. 8. Ameli. Asthme et environnement. Mémorandum santé. Disponible en ligne sur : https://www.ameli.fr/sites/default/files/Documents/766197/document/memo_sante_15a_asthme_et_environnement.pdf [Consulté le 02/04/2024]. 9. Ministère de la santé et des solidarités. Qualité de l'air intérieur : comment agir ? Recommandations. Disponible en ligne sur : <https://sante.gouv.fr/sante-et-environnement/batiments/article/qualite-de-l-air-interieur-comment-agir-recommandations#>. 10. Ameli. Asthme et froid. Disponible en ligne sur : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/asthme/asthme-vivre-maladie/asthme-et-froid> [Consulté le 02/04/2024]. 11. Makrufadi F, et al. Extreme weather and asthma: a systematic review and meta-analysis. *Eur Respir Rev*. 2023;32:230019. 12. Ameli. Améliorer le contrôle de l'asthme grâce aux conseillers en environnement intérieur. Disponible en ligne sur : <https://www.ameli.fr/hautes-de-seine/assure/sante/themes/asthme/asthme-vivre-maladie/ameliorer-contrôle-asthme-avec-conseillers-environnement> [Consulté le 02/04/2024].



LE TRI
+ FACILE



sanofi

REGENERON®