

l'asthme & les allergies



HEY!
MOI AUSSI
JE SOIGNE
MON ALLERGIE!



• QU'EST-CE QUE L'ASTHME ?

L'asthme est une maladie fréquente : elle concerne plus de 3,5 millions de personnes en France et touche 10% des enfants.

L'asthme est une maladie des bronches (les bronches sont "les tuyaux" qui apportent l'air dans les poumons). La maladie se manifeste par de la toux, une gêne respiratoire, un essoufflement, une sensation d'oppression dans la poitrine. Deux phénomènes sont responsables de ces symptômes : l'inflammation et la contraction des bronches. La manifestation de l'asthme la plus connue est la crise mais la fréquence et la gravité des symptômes varient selon les personnes. La crise peut être déclenchée par différents facteurs : la poussière, les pollens, un effort, une affection respiratoire (virus). Dans de nombreux cas (80 à 90 % des cas chez l'enfant) l'asthme est d'origine allergique.

• QU'EST-CE QUE L'ALLERGIE ?

Actuellement près d'une personne sur 3 est allergique et cette proportion est en constante augmentation. Les allergies concernent principalement les enfants, les adultes jeunes mais on peut devenir allergique à n'importe quel âge.

"Allergie" signifie : réaction anormale, inadaptée et excessive de l'organisme lors d'un contact avec une substance étrangère (allergène). Ces substances étrangères sont habituellement bien tolérées, mais pour une raison inexplicée, lorsque l'on est allergique notre système immunitaire les considère, à tort, comme des ennemies. L'allergie survient sur un terrain génétiquement prédisposé : on parle alors de terrain "atopique".

Le mécanisme de l'allergie passe par deux phases :

- ~ une phase de reconnaissance de l'allergène par l'organisme : c'est la phase de sensibilisation
- ~ une phase de réaction contre cet allergène : c'est la réaction allergique

La réaction allergique se manifeste par différents symptômes : rhinite, asthme, eczéma, urticaire, allergie alimentaire, conjonctivite, qui peuvent être présents de façon isolée ou se succéder au fil du temps, voire coexister.

• LE DIAGNOSTIC

Le diagnostic est essentiel pour mettre en route un traitement. Il faut savoir repérer ses symptômes : toux, essoufflement, sifflements dans la poitrine, nez qui coule, nez bouché, éternuements, œil rouge qui gratte, plaques rouges sur la peau qui démangent et consulter son médecin. Il existe en effet des solutions permettant aux personnes asthmatiques et/ou allergiques de mener une vie normale. On peut en effet contrôler l'asthme. Un asthmatique dont la maladie est bien contrôlée n'aura pas (ou très peu) de symptômes dans la journée, ne sera pas réveillé la nuit, ne sera pas limité dans ses activités et gardera une fonction respiratoire normale. De même, après un diagnostic précis d'allergie réalisé par un médecin allergologue, un traitement pourra être mis en route. Le traitement de l'allergie repose sur trois éléments : l'éviction de l'allergène, les médicaments, la désensibilisation.

Un diagnostic précis et un traitement bien suivi permettent de conserver ou de retrouver une bonne qualité de vie.

• QUEL COMPORTEMENT ADOPTER ?

❶ Comment éviter la crise d'asthme ?

Il faut éviter les circonstances favorisant la survenue d'une crise.

Ces circonstances peuvent varier d'une personne à l'autre.

Pendant longtemps, le traitement de l'asthme s'est résumé au traitement des crises. Aujourd'hui, plutôt que de se traiter au coup par coup, il est possible lorsque l'on a un asthme persistant de se traiter de façon préventive par un traitement de fond afin d'éviter les crises. Il est important de bien faire la différence entre le traitement de la crise et le traitement de fond. Le traitement de la crise apporte au moment de la crise un soulagement rapide en ouvrant les bronches.



METTRE LA PELUCHE AU CONGELATEUR 24H !

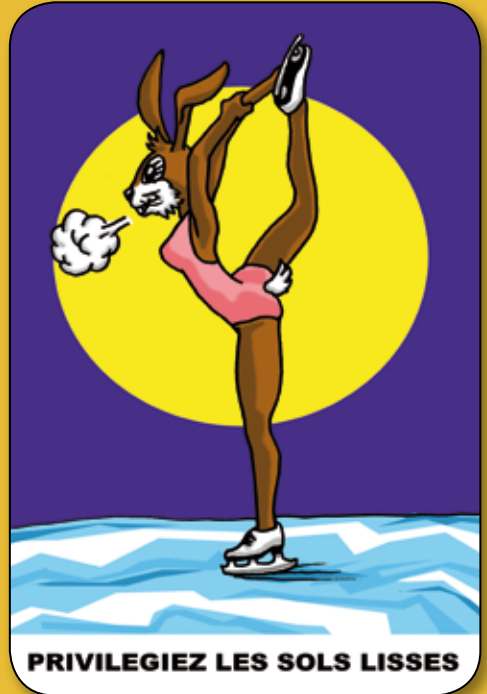
Dans le cas d'un asthme persistant, un traitement de fond (à base d'anti-inflammatoires) doit être pris **tous les jours**, même en l'absence de symptômes, pour contrôler l'asthme et éviter les crises.

Cette approche **préventive** permet de réduire le nombre de crises, mais aussi de diminuer le sentiment d'inquiétude et d'améliorer la qualité de vie des personnes asthmatiques.

Pour prévenir les crises et maintenir une qualité de vie optimale, une bonne connaissance de la maladie est toutefois indispensable.

Il est important notamment de pouvoir :

- ~ identifier les facteurs déclenchants de vos crises pour les éviter,
- ~ bien connaître les effets de vos médicaments et prendre régulièrement votre traitement de fond,
- ~ mettre en œuvre un traitement préventif dans certaines situations à risque (*par exemple : prendre un bronchodilatateur d'action rapide et de courte durée avant un exercice physique*),
- ~ identifier les premiers signes de la crise et la traiter le plus rapidement possible,
- ~ évaluer son état respiratoire à l'aide d'un débit-mètre de pointe en cas d'aggravation des symptômes et contacter son médecin sans retard si besoin
- ~ contrôler son environnement afin d'éliminer le plus possible les allergènes



② Le contrôle de l'environnement

Il faut essayer d'éliminer à la maison les sources d'allergie, pièce par pièce. Les substances irritantes, allergisantes ou polluantes sont nombreuses au sein de l'habitat.

Elles peuvent aussi bien être introduites par l'air extérieur que par les animaux, le mobilier, les plantes, les vêtements et le tabac. Sans vouloir tout éliminer, une approche concrète et raisonnée du problème peut considérablement aider à améliorer la vie quotidienne des allergiques et des asthmatiques.

D'une manière générale, il est préférable de privilégier les sols lisses (carrelages, dalles lisses, parquets vitrifiés). Il est essentiel d'aérer toutes les pièces en dehors des pics de pollu-

tion atmosphérique, au moins 20 minutes par jour. De plus, on évitera, dans la mesure du possible, les contacts avec les animaux de compagnie comme le chat. On évitera les plantes particulièrement allergisantes et dans tous les cas on ne fumera pas dans la maison.

Pour réduire les sources d'acariens dans la chambre, on recouvrira le matelas d'une housse anti-acariens intégrale (qui enveloppe entièrement le matelas). Les oreillers et la couverture seront choisis en matière synthétique lavable et les draps seront lavés une fois par semaine. Pour éliminer les acariens des peluches, mettre la peluche dans un sac de congélation alimentaire, la laisser 24 h au congélateur puis la laver en machine.

Par ailleurs, il vaut mieux éviter les double-rideaux et ne garder que des voilages.

Sur les murs, on évitera les tentures (tissus) et l'on choisira plutôt la peinture ou le papier peint. Quel que soit le lieu (penderie, placard, tiroirs, plinthes...) il faut éliminer, dans la mesure du possible, tous les nids à poussière.



ON NE FUME PAS DANS LA MAISON !

En résumé :

- Ne fumez pas dans le logement
- Aérez, ventilez votre logement pendant au moins 20 minutes tous les jours, si possible matin et soir
- Lutte contre l'humidité
- Pour effectuer les tâches ménagères : lavez les sols tous les jours, privilégiez l'aspirateur. Si vous devez acheter un nouvel aspirateur, choisissez un modèle muni d'un filtre HEPA (Haute Efficacité sur les Particules Aériennes)
- Dépoussiérez à l'aide d'un chiffon humide
- Attention aux produits aérosols contenant des gaz irritants
- Pour lutter contre les moisissures, l'Eau de Javel est une arme efficace



PRIVILÉGIEZ L'ASPIRATEUR .

- En cas d'allergie aux acariens, utilisez des housses intégrales et validées
- Evitez les oreillers et couettes à base de duvet ou de plumes, préférez le synthétique
- Evitez les nids à poussière qui sont de véritables réservoirs à allergènes
- Nettoyez, tous les 3 mois, les bouches d'aération de votre logement et ne les bouchez pas
- Entretenez tous les ans les chaudières et vérifiez les dates de validité des tuyaux de raccordement

Si vous voulez en savoir plus, l'Association Asthme & Allergies met à votre disposition un numéro vert : Asthme & Allergies Infos Service
► N° Vert 0 800 19 20 21 (appel gratuit)
et un site internet : www.asthme-allergies.org

Brochure réalisée en partenariat avec UNIPREVOYANCE www.uniprevoyance.fr