

Asthmatiques, bien vivre pour bien respirer !



 **Asthme & Allergies**
ASSOCIATION

Membre de la Fédération Française de Pneumologie

Avec le soutien de l'EFA



FFP
Fédération Française de
Pneumologie

Document réalisé avec le soutien du laboratoire



Les principes du traitement de l'asthme reposent sur :

- l'éviction des allergènes en cas d'asthme d'origine allergique
- le traitement de la crise
- le traitement de fond pour éviter les crises
- l'éducation thérapeutique

L'objectif de ces recommandations est de parvenir au contrôle de la maladie.

Votre asthme est-il contrôlé ?

Faites le test* et parlez-en à votre médecin.

À côté des traitements habituels, une modification de votre mode de vie peut parfois vous aider à mieux contrôler votre asthme.

Des études récentes ont en effet démontré que surveiller son alimentation, pratiquer régulièrement une activité physique, gérer le stress, avoir un sommeil réparateur de qualité et participer à des séances d'éducation thérapeutique peuvent améliorer l'état de santé et la qualité de vie.

Surveiller son poids

Tous les messages de santé publique insistent aujourd'hui sur la nécessité de lutter contre l'obésité car celle-ci crée des problèmes cardio-vasculaires, favorise le diabète, fragilise les articulations et aggrave les problèmes respiratoires.

Des liens sont en effet démontrés entre l'obésité et l'asthme. L'asthme est plus fréquent chez les personnes obèses (IMC >30) que chez les personnes de poids normal. L'obésité crée des perturbations respiratoires (diminution de la capacité respiratoire, gêne à la circulation de l'air dans les bronches), favorise le reflux gastro-œsophagien (RGO) et le syndrome d'apnées du sommeil, provoque une gêne à l'effort, ce qui entraîne une baisse de l'activité physique qui va elle-même favoriser la prise de poids.

De plus, le contrôle de l'asthme serait plus difficile à obtenir chez une personne obèse car le traitement de fond serait moins efficace.



*Ce test est réservé aux adultes et adolescents de plus de 12 ans.

Calculez votre IMC (Indice de Masse Corporelle)

IMC= Poids/Taille²

Exemple : Poids : 60kg

Taille : 1m64

IMC= 60/(1,64x1,64) = 22,3

IMC	Interprétations (Adultes uniquement)
- de 16,5	famine
16,5 à 18,5	maigreur
18,5 à 25	corpulence normale
25 à 30	surpoids
30 à 35	obésité modérée
35 à 40	obésité sévère
+ de 40	obésité morbide ou massive

Lutter contre le stress

Très souvent lorsque l'on parle d'asthme ou d'allergies, la question est posée par les patients voire par les médias : "Est-ce psychologique" ?

Pas seulement bien entendu, mais des études récentes apportent de nouvelles réponses.

Il apparaît maintenant certain que le stress engendré par des facteurs traumatisants (perte d'un être cher, dépit amoureux...) ainsi que par l'anxiété, la dépression, les conditions de travail, l'environnement familial, le statut socio économique, la violence... peut aggraver l'asthme et être un facteur déclenchant de crises.

Plus récemment, de nouvelles données ont été apportées : le stress comme d'autres facteurs environnementaux pourrait également être un facteur favorisant l'apparition de l'asthme ou d'allergies.

En modifiant le système hormonal et neurovégétatif, le stress pourrait agir très tôt sur le petit enfant mais aussi pendant la grossesse sur le fœtus. Il est donc important



de limiter l'exposition au stress chez la femme enceinte et durant la toute petite enfance.

Ainsi la gestion du stress sous toutes ses formes est à prendre en compte non seulement pour éviter la crise chez l'asthmatique avéré, mais peut-être aussi pour éviter l'apparition de cette maladie chez l'enfant à naître ou chez le tout petit.

Quelques conseils pratiques pour faire face au stress de la vie quotidienne :

Dans les situations de stress, il est parfois nécessaire d'agir à deux niveaux :

- 1) Changer son point de vue sur la situation stressante.
- 2) Agir directement sur la situation ou sur le problème perçu comme source de stress.

La crise d'asthme vous stresse, le seul fait d'y penser vous déclenche une crise, que faire ?

- 1) **J'identifie ce qui me stresse** : "faire" une crise d'asthme et ne pas pouvoir la gérer.
- 2) **Je cherche à modifier la situation** :
 - en m'informant sur l'asthme, je mets en place de nouveaux comportements : connaître les facteurs déclenchants et tenter de les éviter en réduisant les conditions environnementales néfastes, adapter mon traitement à mes symptômes, anticiper la crise en étant attentif aux signes annonciateurs et en ayant mon traitement d'urgence toujours sur moi ;
 - en modifiant mon point de vue et en réduisant l'intensité de mes émotions (je sais comment faire et j'y arriverai).

- 3) **Je fais les choix** qui me permettront de réduire mon stress et non de l'augmenter (je me fais aider si besoin : je vais à l'École de l'Asthme et je participe à un programme d'éducation thérapeutique, je fais une thérapie, j'en parle à quelqu'un qui saura m'écouter et m'aider).

Pratiquer une activité physique régulière

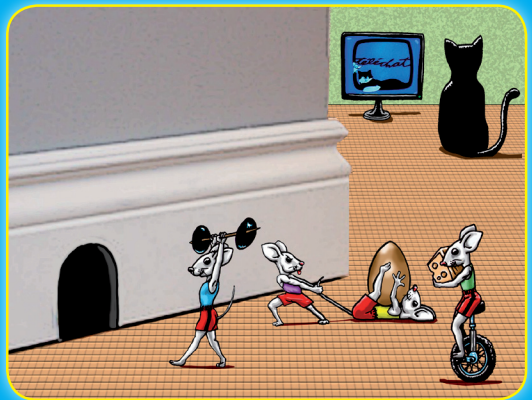
Pratiquer une activité physique ne signifie pas uniquement courir le marathon. L'important est de pratiquer une activité physique qui vous plaît et qui est adaptée à votre condition physique. Dans la mesure où votre asthme est contrôlé, faites-vous plaisir ! Il existe des activités physiques qui favorisent le souffle sans trop le solliciter (yoga, QiGong, gymnastique douce...).

La pratique régulière d'une activité physique améliore la capacité respiratoire. Les asthmatiques ayant repris une activité physique constatent qu'ils font moins souvent appel à leur traitement de secours.

Avant toute reprise d'une activité sportive, vérifiez avec votre médecin que votre asthme est contrôlé. Demandez-lui son avis sur le choix du sport que vous envisagez de pratiquer, faites un bilan respiratoire ainsi qu'un bilan cardiovasculaire et artériel pour les plus âgés d'entre vous.

Luttez aussi vigoureusement contre le tabagisme.

N'oubliez pas : l'activité physique est bonne pour le moral et aide à lutter contre la prise de poids.



Bien dormir

La quantité et la qualité du sommeil sont essentielles pour la santé, et il semble que ce soit encore plus important lorsqu'on est asthmatique. L'asthme peut perturber le sommeil, et un sommeil de mauvaise qualité contribue à un mauvais équilibre de l'asthme. De manière générale, la variation naturelle de l'asthme coïncide avec notre rythme de sommeil : il se manifeste préférentiellement pendant la nuit, ou encore au petit matin. Cela s'explique par la baisse pendant le sommeil de sécrétion des hormones (adrénaline, cortisol) qui jouent un rôle anti-inflammatoire. Les crises d'asthme qui surviennent la nuit entraînent une fatigue bien compréhensible dans la journée.

Mais si l'asthme perturbe le sommeil, d'autres éléments de santé et d'hygiène de vie peuvent entraîner une altération du sommeil, ce qui aura un impact négatif sur l'asthme. Autrement dit, pour améliorer son asthme, il faut veiller à avoir un sommeil de qualité, et pour avoir un sommeil de qualité, il faut traiter au mieux son asthme.

Certains troubles comme les apnées du sommeil (caractérisées par des arrêts respiratoires durant le sommeil - souvent manifestées par le ronflement) peuvent être associés à de l'asthme, et il est nécessaire de les déceler par un enregistrement du sommeil (polysomnographie) pour les traiter en conséquence.

Bien que l'asthme et les apnées du sommeil soient deux problèmes différents, les études montrent qu'un lien étroit existe entre eux. Les deux maladies ont en commun une mauvaise réponse du système inflammatoire.

L'existence d'une rhinite, allergique ou non, retentit sur la qualité du sommeil : si le nez est bouché, le sommeil est forcément moins bon. Là encore, il est important de traiter les allergies pour bénéficier d'un sommeil de meilleure qualité. Par ailleurs, il ne faut pas hésiter à consulter un ORL, en particulier si la rhinite est unilatérale (un seul côté du nez) ou si elle s'accompagne d'une perte de l'odorat.



Quelques conseils simples et de bon sens :

- Adopter un horaire de sommeil régulier : se coucher et se lever à peu près à la même heure tous les jours.
- Diminuer sa consommation de caféine surtout dans les 6 heures qui précèdent le coucher. Si l'on a des difficultés à s'endormir, prendre une tisane ou un lait chaud.
- Dormir sur le côté plutôt que sur le dos.
- Surveiller son poids, pratiquer un exercice physique, réduire le stress et l'anxiété.

L'éducation thérapeutique peut vous aider à mieux vivre avec votre asthme.

Le principe de l'éducation thérapeutique, c'est d'apprendre à comprendre sa maladie, pour devenir capable de la maîtriser au mieux. C'est en comprenant son asthme qu'on peut en devenir "acteur" et non plus le subir. En identifiant les éléments déclenchants et les signes annonciateurs de la crise, en connaissant les modes d'action des médicaments... on parvient peu à peu à mieux maîtriser son asthme et à l'équilibrer.

C'est dans les Écoles de l'Asthme ou les Centres d'Éducation Thérapeutique qu'on peut s'inscrire à des séances d'éducation dans l'asthme. Elles sont coordonnées par un médecin (réfèrent médical), organisées et animées par des soignants : infirmière(er), kinésithérapeute, psychologue... qui ont suivi une formation spécifique. Les séances peuvent être collectives ou individuelles, certaines étant destinées aux adultes et d'autres s'adressant spécifiquement aux jeunes, adolescents et enfants.

Il ne s'agit pas de cours théoriques et compliqués, mais de réunions de groupes sous forme d'ateliers pratiques permettant d'acquérir des connaissances applicables dans la vie de tous les jours, parfois sous forme de jeux, de CD-Rom, de DVD... Au cours de ces séances, on peut aussi échanger : parler de sa maladie et des difficultés rencontrées, partager son expérience, apprendre à mesurer son souffle et à bien utiliser les traitements.

On trouve le plus souvent les Écoles de l'Asthme et les Centres d'Éducation Thérapeutique dans les hôpitaux, mais également en ville.

Trois à quatre séances réparties sur une période pouvant aller d'un mois à une année, selon les Écoles de l'Asthme, sont le plus souvent suffisantes.

L'éducation thérapeutique permet de mieux connaître sa maladie et de devenir plus autonome par rapport à elle.

Vous trouverez la liste des Écoles de l'Asthme sur le site www.asthme-allergies.org.



66, rue des Tilleuls - 92100 Boulogne Billancourt

Pour en savoir plus :  **N° Vert 0 800 19 20 21** (appel gratuit depuis un poste fixe)

Test de contrôle de l'asthme*

Ce test a pour objectif d'évaluer le contrôle de votre asthme. Il repose sur un questionnaire simple de 5 questions qui reflète le retentissement de la maladie sur votre vie quotidienne. Il vous suffit de calculer votre score total pour savoir si votre asthme est contrôlé.

Étape 1 : entourez votre score pour chaque question et reportez le chiffre dans la case à droite. Veuillez répondre aussi sincèrement que possible. Ceci vous aidera, votre médecin et vous-même, à mieux comprendre votre asthme.

✓ Au cours des 4 dernières semaines, votre asthme vous a-t-il gêné(e) dans vos activités au travail, à l'école/université ou chez vous ?					
Tout le temps	La plupart du temps	Quelquefois	Rarement	Jamais	Points
1	2	3	4	5	
✓ Au cours des 4 dernières semaines, avez-vous été essoufflé(e) ?					
Plus d'une fois par jour	Une fois par jour	3 à 6 fois par semaine	1 ou 2 fois par semaine	Jamais	Points
1	2	3	4	5	
✓ Au cours des 4 dernières semaines, les symptômes de l'asthme (sifflements dans la poitrine, toux, essoufflement, oppression ou douleur dans la poitrine) vous ont-ils réveillé(e) la nuit ou plus tôt que d'habitude le matin ?					
4 nuits ou + par semaine	2 à 3 nuits par semaine	Une nuit par semaine	1 ou 2 fois en tout	Jamais	Points
1	2	3	4	5	
✓ Au cours des 4 dernières semaines, avez-vous utilisé votre inhalateur de secours ou pris un traitement par nébulisation (par exemple salbutamol, terbutaline) ?					
3 fois par jour ou plus	1 ou 2 fois par jour	2 ou 3 fois par semaine	1 fois par sem. ou moins	Jamais	Points
1	2	3	4	5	
✓ Comment évalueriez-vous votre asthme au cours des 4 dernières semaines ?					
Pas contrôlé du tout	Très peu contrôlé	Un peu contrôlé	Bien contrôlé	Totalement contrôlé	Points
1	2	3	4	5	
Étape 2 : additionnez vos points pour obtenir votre score total.					Total
Bien vivre avec son asthme c'est avoir un asthme contrôlé. Si votre score est à moins de 20, votre asthme n'est peut-être pas contrôlé. Consultez votre médecin et apportez lui les résultats de ce test pour en discuter avec lui.					

* ACT™, © 2002, by QualityMetric Incorporated. Asthma France / French. Control Test™ is a trademark of QualityMetric Incorporated. Test réservé aux patients asthmatiques de plus de 12 ans