

## ASTHME – QUAND RESPIRER DEVIENT DIFFICILE



Photo : © Sondem / Fotolia

### CHÈRE PATIENTE, CHER PATIENT,

En cas d'asthme, les voies respiratoires sont constamment irritées. Elles enflent et rétrécissent. Il est difficile de respirer, ce qui peut être dangereux. Beaucoup d'asthmatiques doivent donc prendre des médicaments en permanence.

#### En bref : l'asthme

- L'asthme est une affection fréquente des voies respiratoires. Une personne sur vingt en souffre.
- Les asthmatiques réagissent à des facteurs déclencheurs par une inflammation des voies respiratoires. Les pollens, les acariens, le stress ou des infections peuvent causer des difficultés respiratoires.
- Les traitements : d'abord éviter les facteurs déclencheurs, médicaments seulement en cas de besoin ou parfois en permanence si c'est nécessaire. Conseils supplémentaires : ne pas fumer, suivre des formations, apprendre des techniques de respiration, faire de l'exercice.

### QU'EST-CE QUE L'ASTHME ?

Dans le cas de l'asthme, les voies respiratoires sont constamment irritées. Elles enflent et rétrécissent. Ainsi, il n'est plus possible d'inspirer et d'expirer sans gêne. Les spécialistes font la distinction entre asthme allergique et non allergique. Les symptômes les plus fréquents sont :

- sensation de manque d'air entraînant des difficultés respiratoires récurrentes sous forme de crise
- respiration sifflante
- sensation d'oppression dans la poitrine
- toux avec ou sans sécrétion de mucus

Les symptômes peuvent être plus ou moins intenses. Il y a aussi des périodes sans le moindre trouble. En cas de difficultés respiratoires importantes et soudaines, on parle de crise d'asthme. Ceci peut évoluer vers une situation d'urgence.

### LES FACTEURS DÉCLENCHEURS

Les asthmatiques ont des voies respiratoires hypersensibles qui réagissent à différents facteurs déclencheurs tels que :

- **Les allergènes**  
Substances auxquelles les personnes sont allergiques. Citons par exemple les pollens de plantes, les acariens et les poils d'animaux.
- **L'heure et la saison**  
Elles influencent souvent l'évolution de la maladie.
- **L'effort physique**  
Un changement soudain entre détente et effort peut rétrécir les voies respiratoires.
- **Les infections des voies respiratoires**  
Elles peuvent entraîner des symptômes asthmatiques.
- **Les médicaments**  
Les substances rétrécissant les voies respiratoires peuvent aggraver les symptômes.
- **Les émotions**  
Le stress par exemple peut déclencher une crise d'asthme et aussi aggraver les symptômes.
- **Les substances irritantes**  
On les trouve à la maison ou dehors, par exemple l'air pollué ou la fumée de tabac.

### COMMENT L'ASTHME EST-IL DIAGNOSTIQUÉ ?

L'asthme et ses éventuels facteurs déclencheurs sont décelés par des examens cliniques et paracliniques :

- Questionnement (anamnèse) et auscultation
- Mesure de la fonction pulmonaire : la spirométrie mesure la qualité de la circulation de l'air dans les voies respiratoires.
- Tests d'allergie

### ▶ TRAITEMENT

Le traitement dépend de vos symptômes et également des éventuelles crises d'asthme.

Les spécialistes sont unanimes : en cas d'asthme allergique, le plus important est d'éviter dans la mesure du possible le facteur déclencheur. Si cela ne suffit pas, on utilise des médicaments. Les experts préconisent l'inhalation. Les effets secondaires sont moins importants pour le corps. L'important est que vous appreniez au cabinet médical ou à la pharmacie à utiliser correctement l'inhalateur.

Pour atténuer rapidement des troubles soudains, il existe des médicaments de secours qui dilatent immédiatement les voies respiratoires et les alvéoles des poumons. Les *bétamimétiques* à action brève en aérosol sont particulièrement adaptés.

Si vous avez besoin de médicaments de secours plus de deux fois par semaine, il vous faut envisager un traitement à long terme. Les enfants doivent pouvoir se débrouiller au quotidien entièrement sans médicament de secours. Le principal médicament de longue durée est la cortisone inhalée avec un aérosol ou sous forme de poudre. Elle agit contre l'inflammation et la cause des symptômes. Il est important d'inhaler régulièrement de la cortisone pour empêcher l'inflammation de revenir. Les patients qui l'utilisent en continu font des crises d'asthme plus rarement et vont donc moins souvent à l'hôpital. La cortisone peut aussi empêcher le retour des inflammations. Si elle ne suffit pas, d'autres médicaments doivent être ajoutés au traitement.

Les spécialistes recommandent des mesures complémentaires pour améliorer la réussite du traitement. Font partie de ces mesures : ne pas fumer, participer à des formations sur l'asthme, apprendre des techniques de gestion autonome de la dyspnée (essoufflement) et faire régulièrement de l'exercice physique.

### ▶ POUR PLUS D'INFORMATIONS

#### Sources, méthodologie et autres liens

Cette information aux patients repose sur les connaissances scientifiques actuelles figurant dans le guide médical national sur l'asthme. Le programme des guides médicaux nationaux relève de l'Ordre fédéral des médecins, de l'Association fédérale des médecins conventionnés et de l'Association des sociétés scientifiques et médicales.

Méthodologie et sources : [www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/asthma](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/asthma)

Autres fiches pour les patients sur le thème de l'asthme : [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

#### Groupes d'entraide

Pour trouver une organisation d'entraide dans votre région, informez-vous auprès de NAKOS (centre d'information et de contact pour le soutien des groupes d'entraide) : [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Téléphone : 030 3101 8960

2ème édition, 2019

Responsable du contenu :

Service central pour la garantie de la qualité médicale (ÄZQ)

Institut commun du BÄK et de la KBV

Fax : 030 4005-2555

E-mail : [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

[www.azq.de](http://www.azq.de)



### ▶ QUE POUVEZ-VOUS FAIRE PAR VOUS-MÊME ?

- Apprenez comment inhaler correctement. Consultez à cet effet la fiche d'information complémentaire : voir encadré gris.
- Il est conseillé de s'observer soi-même. Pour vous aider, vous pouvez noter vos symptômes dans un journal de l'asthme. Il vous donnera un aperçu de l'évolution de votre maladie.
- L'exercice physique est bénéfique. Avant toute activité physique, il est important de s'échauffer et de diminuer l'effort progressivement vers la fin. Demandez à votre équipe de soins quel médicament vous pouvez prendre en cas de crise.
- Vous pouvez apprendre certaines techniques de respiration, par exemple les lèvres pincées. De plus, il existe des postures qui facilitent la respiration, comme par exemple la position du cocher ou du gardien de but.
- Essayez d'arrêter de fumer. Ceci est aussi valable si votre enfant est asthmatique. Des études ont montré que les asthmatiques moins exposés à la fumée de tabac ont plus rarement des crises d'asthme graves et nécessitent donc moins souvent un traitement d'urgence.
- Dans le cadre de formations, vous apprendrez entre autres comment doser les médicaments en fonction des symptômes.

Vous pouvez participer à un programme de prise en charge de l'asthme (éducation thérapeutique du patient asthmatique). L'objectif est de coordonner votre prise en charge par le médecin généraliste et les spécialistes. Demandez conseil à votre équipe de soins.

Remis gracieusement par