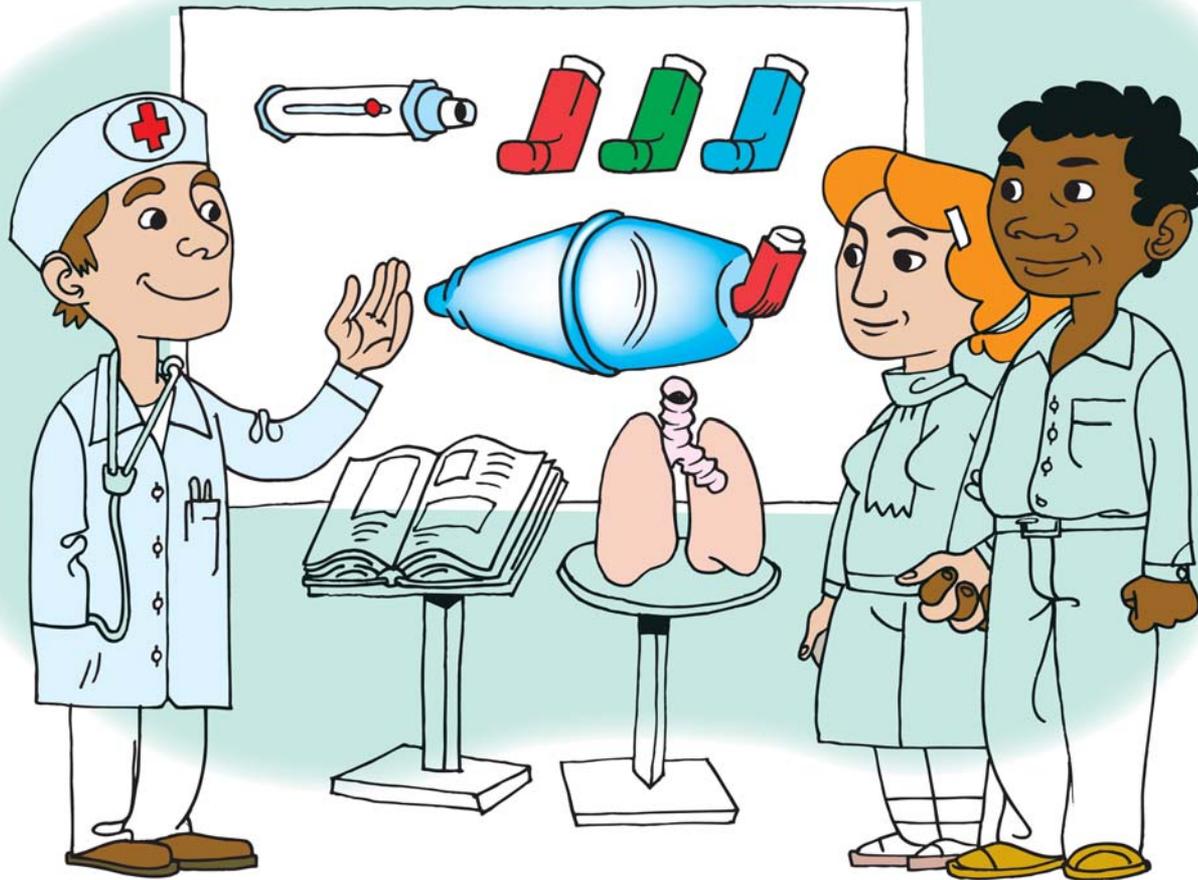
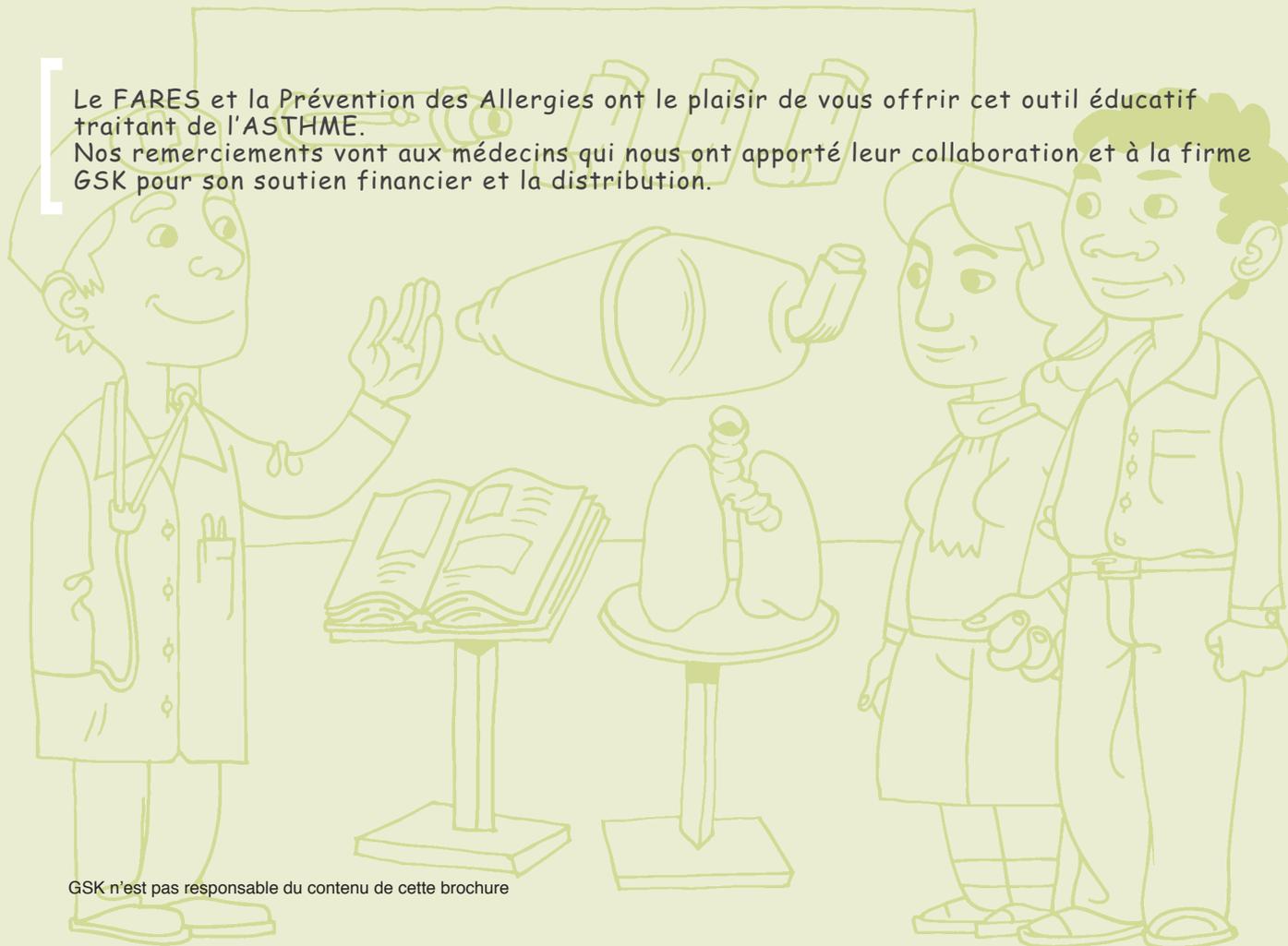


• L'asthme en images •



Le FARES et la Prévention des Allergies ont le plaisir de vous offrir cet outil éducatif traitant de l'ASTHME.

Nos remerciements vont aux médecins qui nous ont apporté leur collaboration et à la firme GSK pour son soutien financier et la distribution.



GSK n'est pas responsable du contenu de cette brochure

INTRODUCTION

L'asthme est une maladie respiratoire de plus en plus fréquente, atteignant en Europe du Nord, 5 à 7 % des adultes et 10 à 12% des enfants.

Ce document a pour **but d'expliquer la maladie asthmatique** afin de **permettre au malade et à son entourage de participer activement au traitement et améliorer ainsi son efficacité.**

D'emblée, il est important de garder à l'esprit que le but ultime du traitement de l'asthmatique est de lui permettre de mener une vie active tout à fait normale, quelle que soit son activité physique.



● TABLE DES MATIERES

● DIAGNOSTIC

Principales causes de l'asthme	7
Métiers à risque chez l'asthmatique	9
Mise au point de l'asthme	11
Asthme d'effort	13
Action sur l'environnement	15

● TRAITEMENT

Contrôle de l'asthme	17
Traitement de l'asthme	19
Dégradation de l'asthme	21

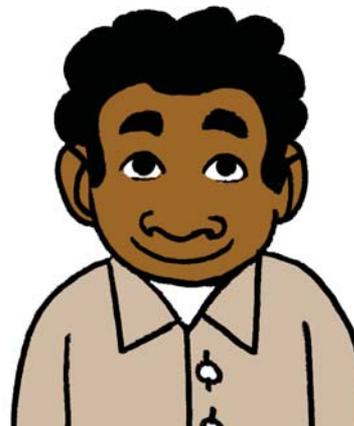


● UTILISATION

Utilisation de l'aérosol-doseur	23
Utilisation de la chambre d'inhalation	25
Utilisation du débitmètre de pointe	27
Comment interpréter le débit de pointe ?.....	29

● CONSEILS

Activités physiques et sport	31
Prévenir l'asthme	33
Rappels importants	35
Votre traitement	36
Les conseils de votre médecin	37
Test de contrôle de l'asthme™	38





PRINCIPALES CAUSES DE L'ASTHME

En cas d'allergies, les crises d'asthme sont provoquées par le contact avec certains **allergènes** auxquels vous réagissez:

- acariens
- animaux
- pollens
- moisissures
- aliments

L'inhalation de ces allergènes provoque une inflammation des bronches responsable des symptômes. Grâce aux prises de sang et aux tests cutanés, vous les connaîtrez et vous pourrez ainsi éviter le mieux possible leur contact.

D'autres facteurs peuvent favoriser l'apparition de crises d'asthme :

LES FACTEURS DÉCLENCHANTS :

- les conditions climatiques
- les infections virales
- les fortes émotions
- l'effort physique

LES FACTEURS FAVORISANTS :

- le tabac
- les produits d'entretien
- les sprays domestiques
- certains médicaments
- la pollution

Quelques conseils :

Vous pouvez prendre des précautions, par exemple, éviter de sortir lorsqu'il y a du brouillard ou un taux de pollens trop élevé, apprendre à vous relaxer, à contrôler votre respiration, ou encore prendre correctement un traitement préventif avant un effort physique important ...





METIERS A RISQUE CHEZ L'ASTHMATIQUE

Certains **métiers** comme :

- boulanger, meunier, ...
- soudeur, peintre en carrosserie
- peintre, tapissier, maçon, ...
- agriculteur, jardinier, ...
- coiffeur, coiffeuse
- menuisier, charpentier, décorateur, ...
- vétérinaire, garçon d'écurie, gérant de manège, exploitant d'animalerie
- nettoyeur
- professions médicales et paramédicales
- pelletier, tanneur, bijoutier, ...
- ouvrier dans l'industrie plastique, alimentaire, chimique, ...

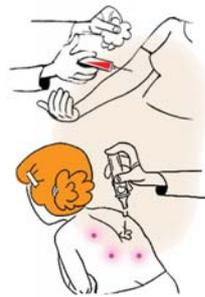
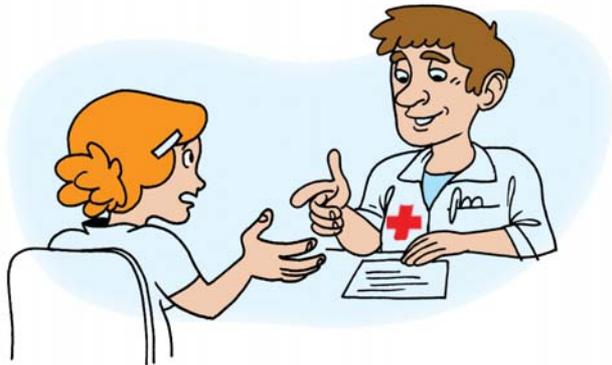
Et d'autres, peuvent être déconseillés.

Cela dépend des allergènes et des facteurs favorisants auxquels vous êtes sensibles.

Notre conseil :

Avant de choisir un métier, parlez-en à votre médecin.

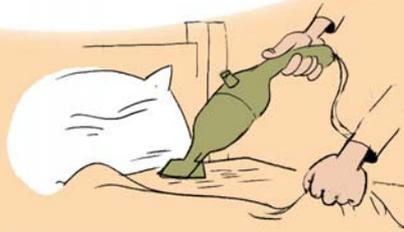
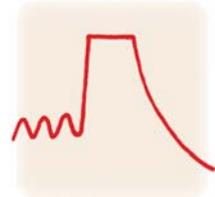




ALLERGENES

	OK	
		X
	X	
	X	

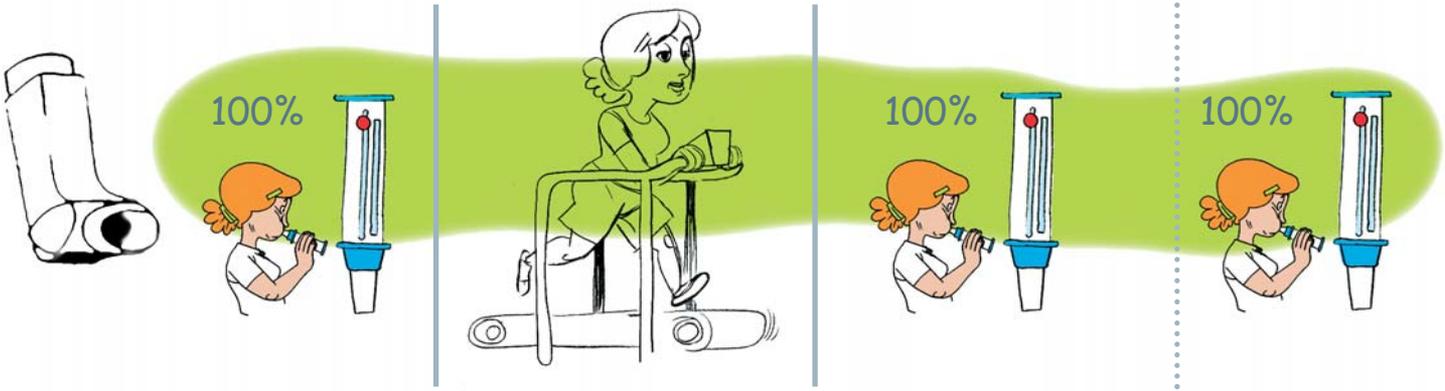
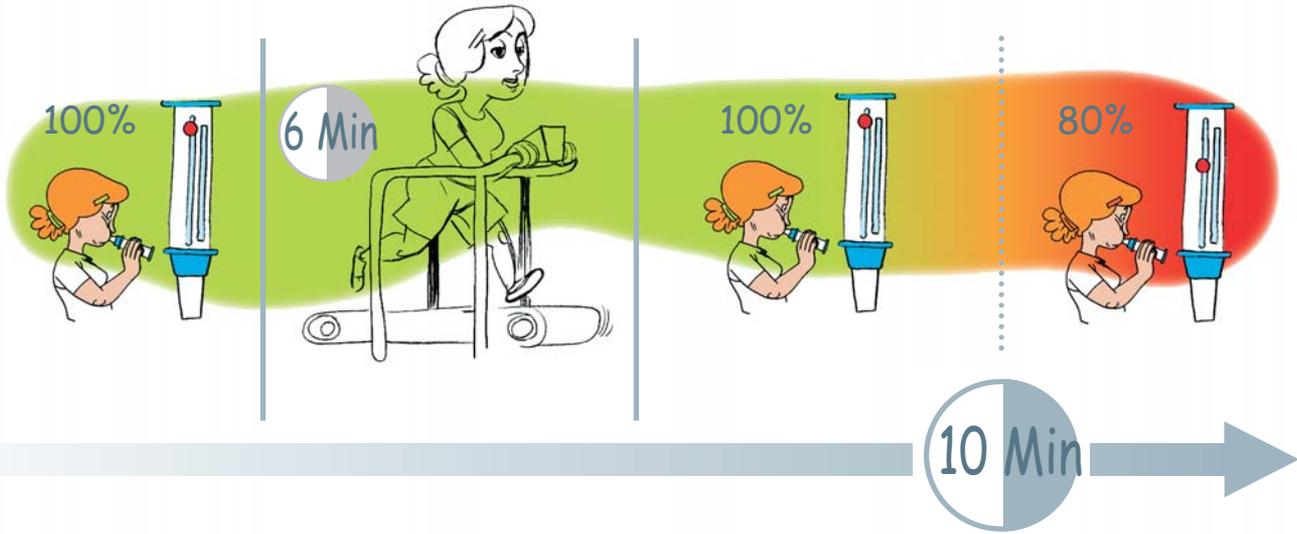
A hand is shown writing on the chart with a pen.



MISE AU POINT DE L'ASTHME

- Pour établir le **diagnostic** de l'asthme, votre médecin commencera par vous **interroger** sur différents points comme par exemple: « *Depuis quand avez-vous de l'essoufflement et dans quelles circonstances ?* ».
Ce dialogue est très important, car il permet de préciser le diagnostic.
Essayez d'être le plus complet possible !
- Ensuite des **prises de sang**, des **tests cutanés** peuvent aider à identifier les allergènes auxquels vous êtes sensible.
- Des **tests respiratoires** sont réalisés pour apprécier le « spasme » de vos bronches (**spirométrie**).
- Dans certains cas, des examens complémentaires peuvent être nécessaires comme:
 - **Les tests de provocation** utilisés pour objectiver que vos bronches sont hyperréactives (se spasment anormalement).
 - **Un prélèvement de poussières** à votre domicile pour en faire une analyse quantitative.
 - **Un test d'effort** sur un tapis roulant ou sur un vélo pour mettre en évidence l'asthme d'effort.





● ASTHME D'EFFORT

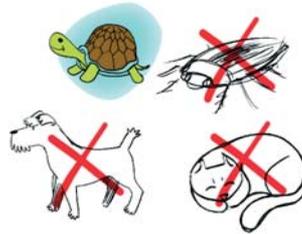
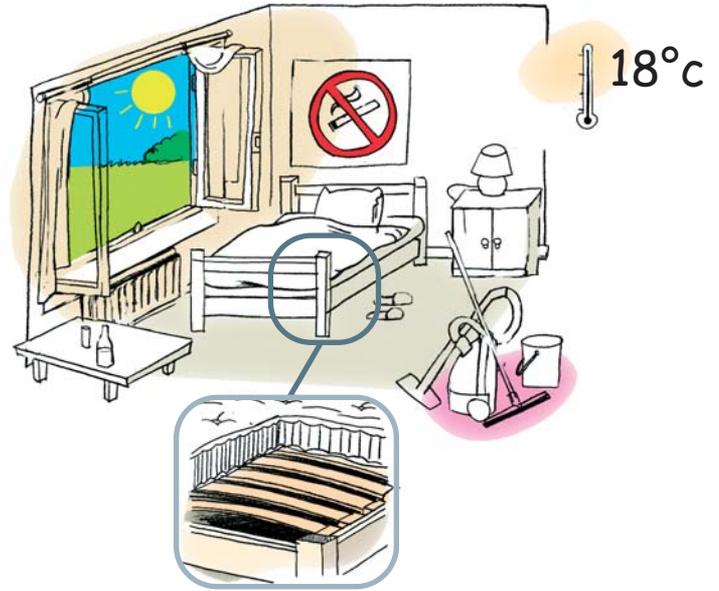
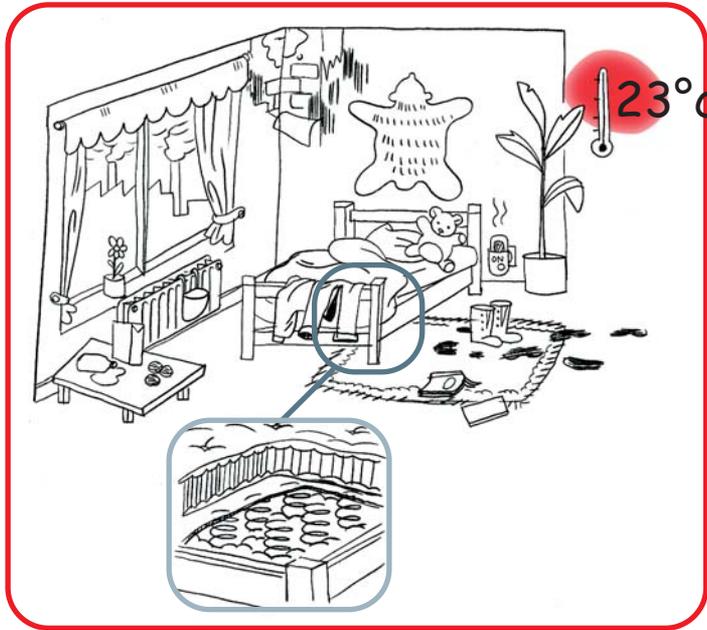
- Tout asthmatique peut avoir une crise d'asthme après un effort intense.
- La crise apparaît environ 10 minutes après l'arrêt de l'effort.
- L'asthme d'effort est testé en réalisant une course à pied, de 6 minutes sur un tapis roulant.

COMMENT PRÉVENIR CE TYPE DE CRISE ?

- Une demi heure avant l'effort, il faut que vous preniez une ou deux inhalations de votre aérosol-doseur selon la prescription de votre médecin.
- De plus, essayez d'éviter d'inhaler l'air froid et sec. Respirez par le nez.
- N'oubliez pas que les activités physiques et le sport ne vous sont pas interdits, au contraire, un reconditionnement physique améliore vos performances respiratoire et cardiaque.

Un conseil :
Avant de choisir un sport, parlez-en à votre médecin.





ACTION SUR L'ENVIRONNEMENT

La mesure principale consiste à **diminuer** au maximum le **nombre d'acariens** (ressemblant à des araignées microscopiques qui vivent dans les lits, les divans ...). Il faut agir prioritairement dans votre chambre.

CONSEILS POUR RÉDUIRE LA POUSSIÈRE DOMESTIQUE (ACARIENS)

- Essayez d'obtenir une **atmosphère sèche** :
 - Éliminez les sources d'humidité (plantes, lavabo dans la chambre, communication avec la salle de bain, humidificateurs ...).
 - Aérer le plus souvent possible tout en gardant une température ambiante de 18°.
- **Enveloppez complètement votre matelas** dans une housse semi-perméable (polyuréthane).
- **Supprimez les tapis, les coussins, les peluches...**
- Si possible, rangez vos vêtements dans une armoire située à l'extérieur de la chambre.
- Utilisez un **oreiller synthétique et changez-le tous les 2 ans** ou enveloppez-le dans une housse.
- Lavez régulièrement les **édredons**, les **couvertures**, les **oreillers** et les **peluches à 60°**.
- Passez l'aspirateur (muni d'un filtre HEPA) sur le matelas le plus régulièrement possible.
- **Lavez les sols à l'eau.**
- Mettez régulièrement les peluches 24h au surgélateur et lavez-les ensuite à 30°C.

AUTRES MESURES À PRENDRE

- Évitez le tabac, les aérosols domestiques, les poils d'animaux, les diffuseurs de parfum et d'anti-moustiques.

Nos conseils :

Ces mesures sont, pour la plupart, applicables dans les autres pièces.

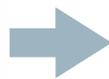
N'oubliez pas de bien aérer les pièces très humides comme la salle de bain et la cuisine pour éviter la condensation.



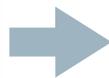
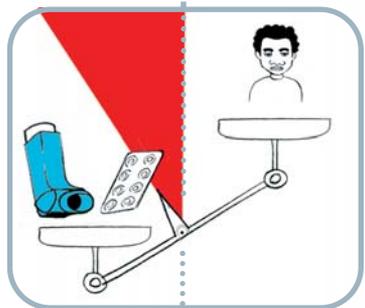
traitement | symptômes

visites

1



2



3



● CONTRÔLE DE L'ASTHME

Un asthme bien contrôlé vous permet d'avoir une vie professionnelle et sociale normale.

QUELS SONT LES FACTEURS QUI PERMETTENT DE VÉRIFIER SI VOTRE ASTHME EST CONTRÔLÉ ?

- L'absence de symptômes (ou peu de symptômes, moins de deux fois par semaine).
- Pas de limites dans vos activités y compris sportives.
- Pas de symptômes nocturnes.
- Pas besoin du traitement de crise (ou moins de deux fois par semaine).
- Une fonction pulmonaire normale.

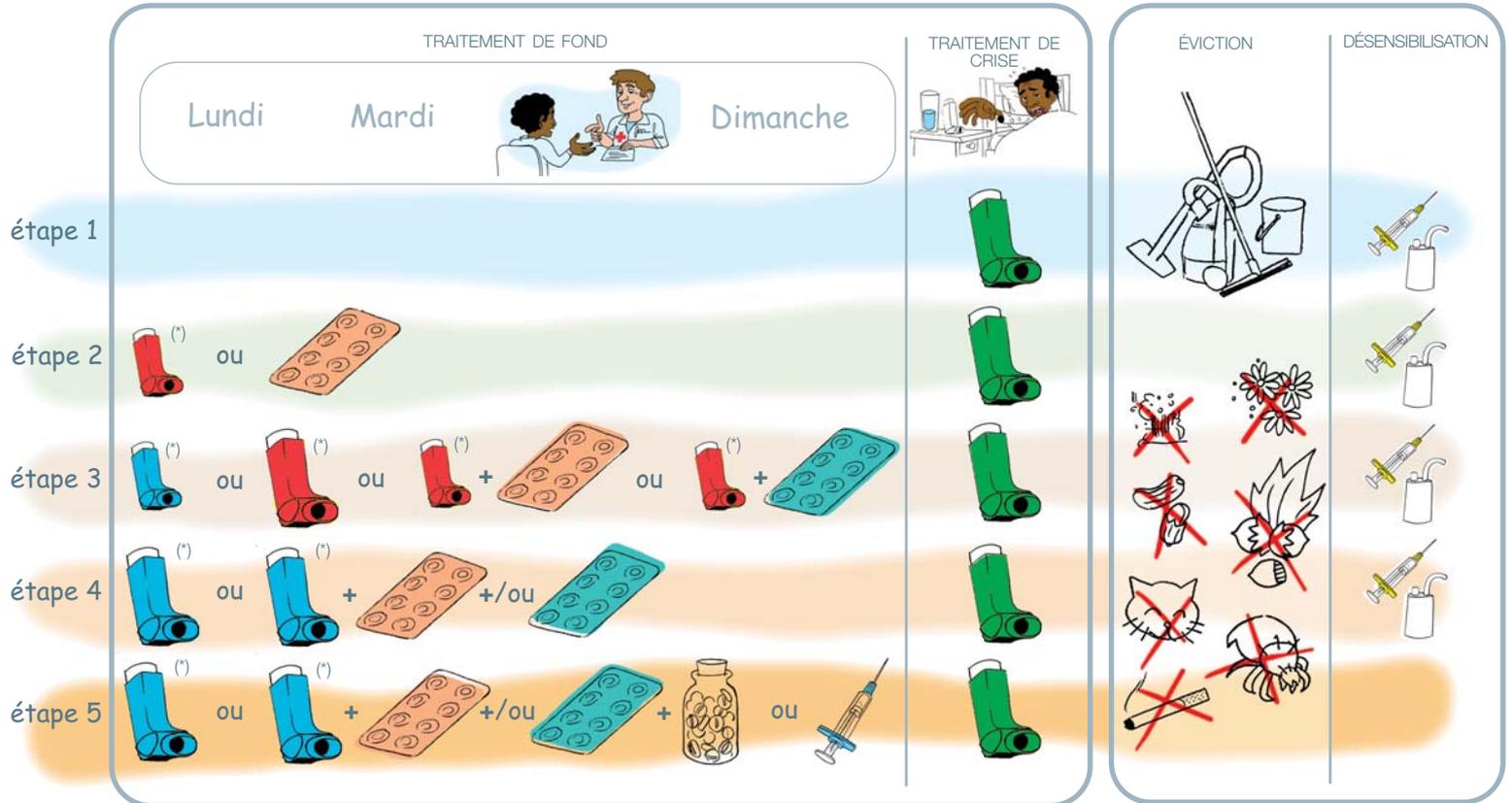
Nos conseils :

Pour obtenir cet **équilibre**, votre médecin adaptera votre traitement, au fur et à mesure de vos visites, en fonction de ces différents éléments, jusqu'à ce que la balance soit stabilisée.



TRAITEMENT PHARMACOLOGIQUE

TRAITEMENT NON PHARMACOLOGIQUE



(*)les appareils pour inhalation peuvent être de différents types

TRAITEMENT DE L'ASTHME

- Le traitement de l'asthme nécessite un **partenariat** entre vous et votre médecin.
- Le rôle de votre médecin est aussi **d'adapter régulièrement votre traitement** selon la **fréquence** de vos **symptômes** et la **mesure** de votre **fonction pulmonaire** (spirométrie). Cette adaptation se fera en **modifiant les posologies et/ou les combinaisons de médicaments**.

DEUX TYPES DE TRAITEMENT À NE PAS CONFONDRE

- Traitement de la crise = bronchodilatateurs
- Traitement de fond = médicaments anti-inflammatoires

SOULAGER LES SYMPTÔMES

- Bronchodilatateur 

PROTÉGER LES BRONCHES, EN TRAITANT L'INFLAMMATION

- Corticoïdes par inhalation 
- Corticoïdes associés à un bronchodilatateur de longue action, par inhalation 
- Anti-leukotriènes 
- Corticoïdes oraux 
- Théophylines 

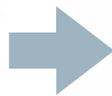
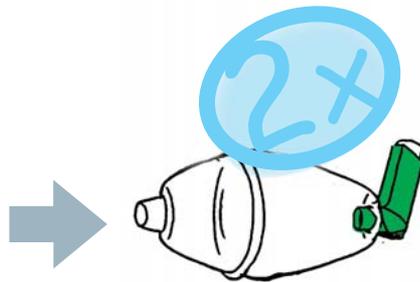
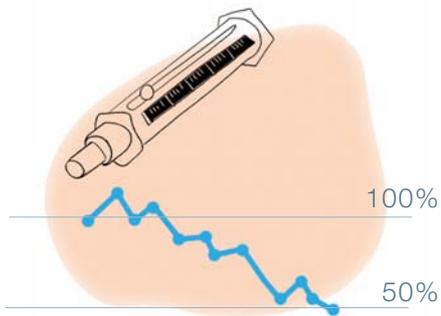


Vous apprendrez à contrôler votre asthme, grâce aux conseils de votre médecin qui vous expliquera comment utiliser correctement vos médicaments .

TRAITER L'ALLERGIE CAUSALE

- Eviction des allergènes. 
- Désensibilisation par injection ou par voie orale 
- Anti IgE 





DEGRADATION DE L'ASTHME

QUELS SONT LES SIGNES QUI INDIQUENT QUE VOTRE ÉTAT SE DÉGRADE SÉRIEUSEMENT?

- Un essoufflement important sans motif.
- De mauvaises valeurs de votre débit de pointe (inférieures à 50 %).
- Difficulté ou impossibilité de parler.
- Impossibilité de rester allongé.
- Respiration très rapide.
- Recours fréquent aux bronchodilatateurs (plus de 8 fois par jour).

QUE FAIRE ?

- Prendre 2 inhalations de votre aérosol-doseur dans la chambre d'inhalation.
- Répétez éventuellement cette opération (maximum 3 fois) toutes les 20 minutes ou téléphonez à votre médecin.

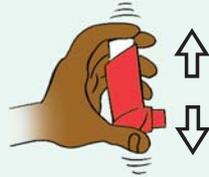
SI VOTRE ETAT NE S'AMELIORE PAS ?

- Téléphonez à votre médecin.
- S'il est absent appelez l'hôpital le plus proche de votre domicile.
- Si vous n'arrivez pas à obtenir un conseil par téléphone, rendez-vous à la garde de l'hôpital le plus proche.



Veillez toujours à avoir les numéros de téléphone utiles sous la main.





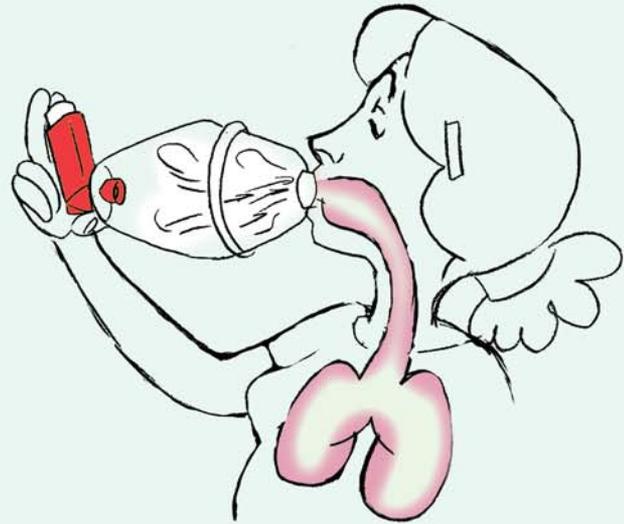
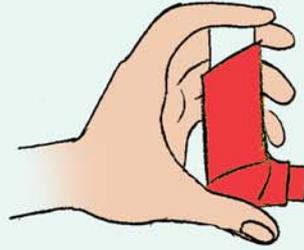
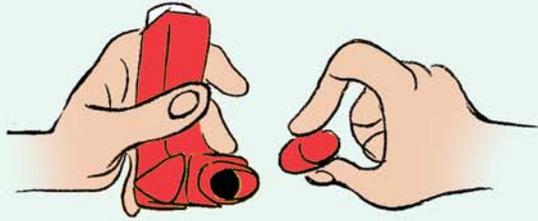
UTILISATION DE L'AEROSOL-DOSEUR

- Enlevez le couvercle de l'embout buccal.
- Agitez l'aérosol-doseur.
- Tenez l'aérosol-doseur verticalement et l'embout buccal vers le bas.
- Expirez profondément mais calmement.
- Inclinez légèrement la tête en arrière et introduisez l'embout dans la bouche en pressant les lèvres tout autour.
- Pressez le récipient métallique et, en même temps, inspirez profondément mais calmement.
- Relâchez la pression exercée sur le récipient métallique, retirez l'aérosol-doseur de la bouche et retenez votre respiration pendant 10 secondes.
- Expirez ensuite lentement par le nez.
- Si le médecin vous a prescrit plus d'une inhalation en une fois, reprenez le processus au 3ème point.

Nos conseils :

Lavez régulièrement l'embout (au moins une fois par semaine).
Rincez-vous la bouche après la prise de corticoïdes.





UTILISATION DE LA CHAMBRE D'INHALATION

- Otez le capuchon et agitez l'aérosol-doseur.
- Présentez l'aérosol-doseur tête en bas dans l'orifice de la chambre et pulvérisez le nombre de bouffées prescrit.
- Approchez la chambre des lèvres et respirez calmement 2 à 3 fois.
- Répétez éventuellement l'opération si il y a différents produits.

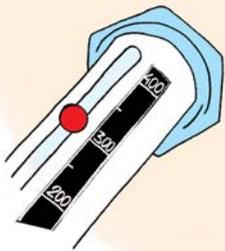
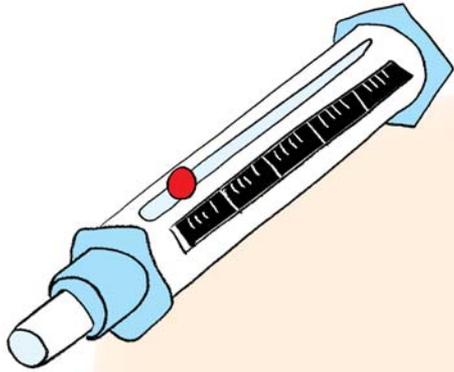
Nos conseils :

Rincez abondamment (une fois par jour) et lavez régulièrement l'appareil dans de l'eau savonneuse.

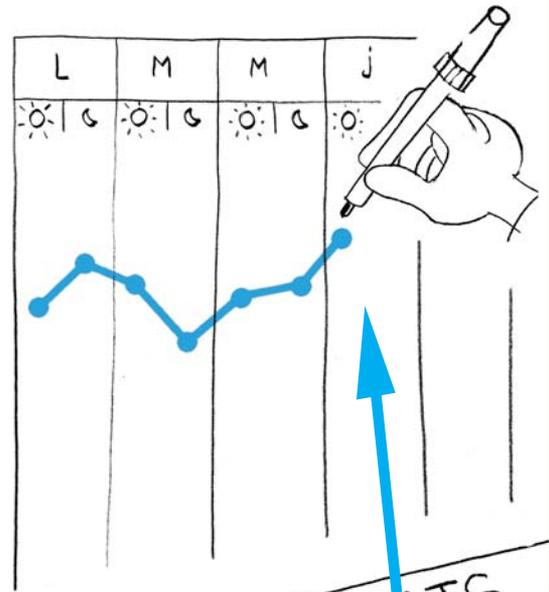
Attention : ne pas frotter la valve !

Rangez votre chambre d'inhalation toujours au même endroit afin que son utilisation devienne pour vous un rituel.





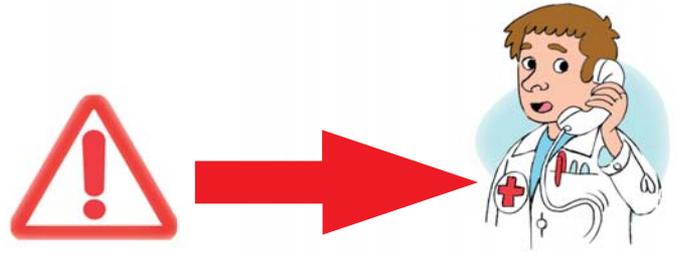
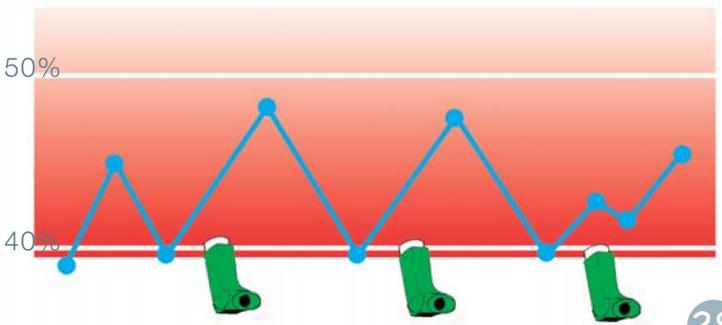
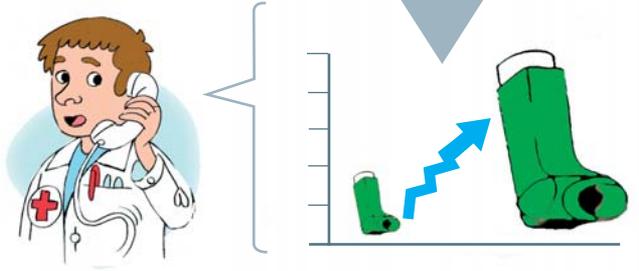
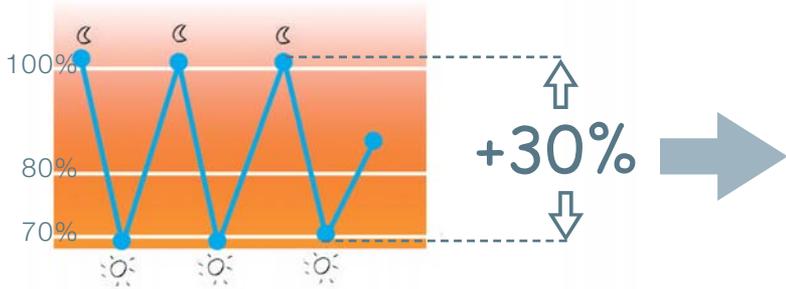
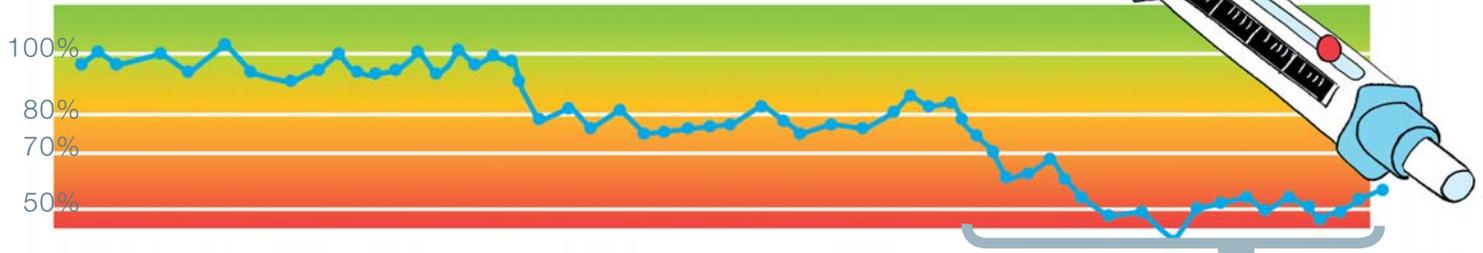
3x



UTILISATION DU DEBITMETRE DE POINTE

- Vérifiez que le repère mobile soit placé aussi près que possible de l'embout.
- Mettez-vous de préférence debout.
- Tenez le débitmètre de pointe de façon à ne pas obturer la fente.
- Inspirez très profondément.
- Serrez étroitement les lèvres autour de l'embout.
- Soufflez le plus fort et le plus vite possible (inutile d'aller jusqu'au bout de l'expiration).
- Relevez le chiffre indiqué par le repère mobile.
- Faites le test 3 fois.
- Notez sur la carte le meilleur des trois résultats obtenus. Si demandé par votre médecin, refaites éventuellement le test après la prise du bronchodilatateur.
- Lavez régulièrement l'embout en plastique.





COMMENT INTERPRETER LE DEBIT DE POINTE ?

Votre médecin vous a peut-être demandé d'utiliser un débitmètre de pointe pour mieux contrôler votre asthme.

Cet appareil mesure le souffle (débit) maximal que vous pouvez produire. Votre médecin établira **la valeur optimale de votre débitmètre de pointe** au moment où votre asthme va parfaitement bien. Cette **valeur** servira de référence **(100%)**.

QUE FAIRE PAR APRÈS?

- Si, entre les mesures du matin et du soir vous constatez des **différences de plus de 30%**, votre **traitement doit être augmenté** selon la prescription de votre médecin.
- Si vos valeurs atteignent **moins de 50%** de votre débit de pointe optimal, après avoir pris votre bronchodilatateur, vous devez d'urgence **appeler votre médecin**.





ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORT

LE SPORT NE VOUS EST PAS INTERDIT. AU CONTRAIRE, IL EST VIVEMENT CONSEILLÉ !

EFFETS

- Reconditionnement physique.
- Amélioration des performances cardiorespiratoires.

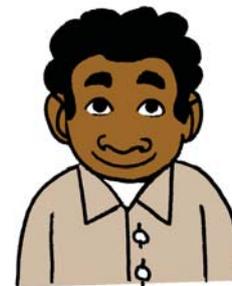


Attention !

La pratique d'un sport n'empêche pas l'apparition d'un asthme d'effort. Il faut prendre son bronchodilatateur 1/2 h avant l'effort.

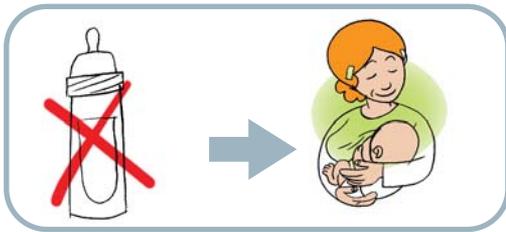
CHOIX DU SPORT

- Idéal: la natation à condition qu'elle se pratique dans une piscine peu chlorée.
Le chlore et ses dérivés peuvent, en effet, aggraver l'asthme.
- Dangereux: la plongée sous-marine, en très grande profondeur.





< 6 mois



> 6 mois



PREVENIR L'ASTHME

Dans les familles où il existe des **antécédents d'asthme et d'allergies**, on peut essayer de prévenir l'asthme chez les jeunes enfants :

Quelques conseils:

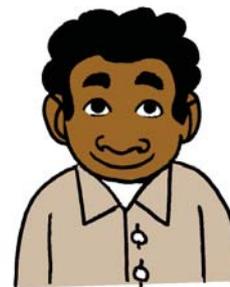
Ne pas fumer pendant la grossesse.

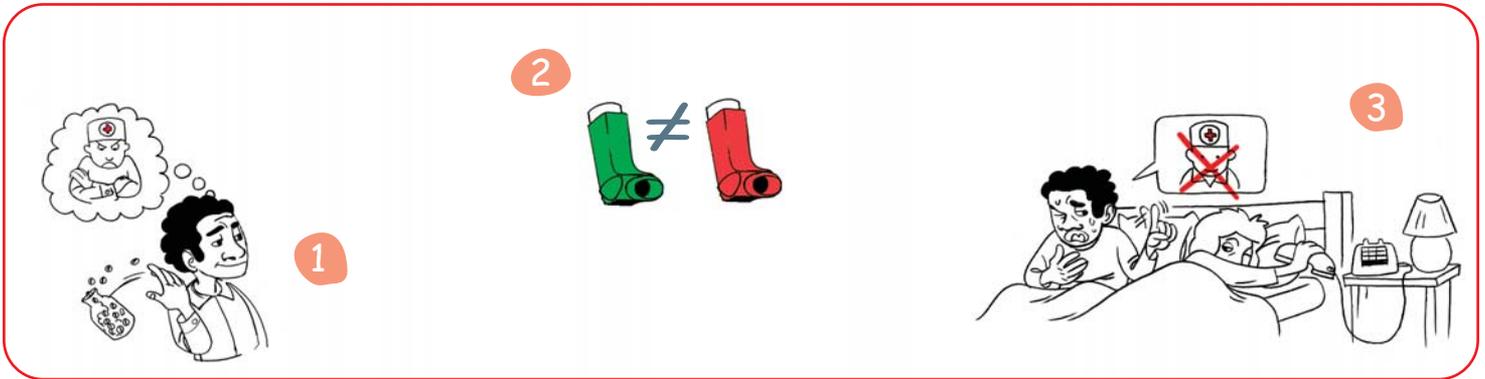
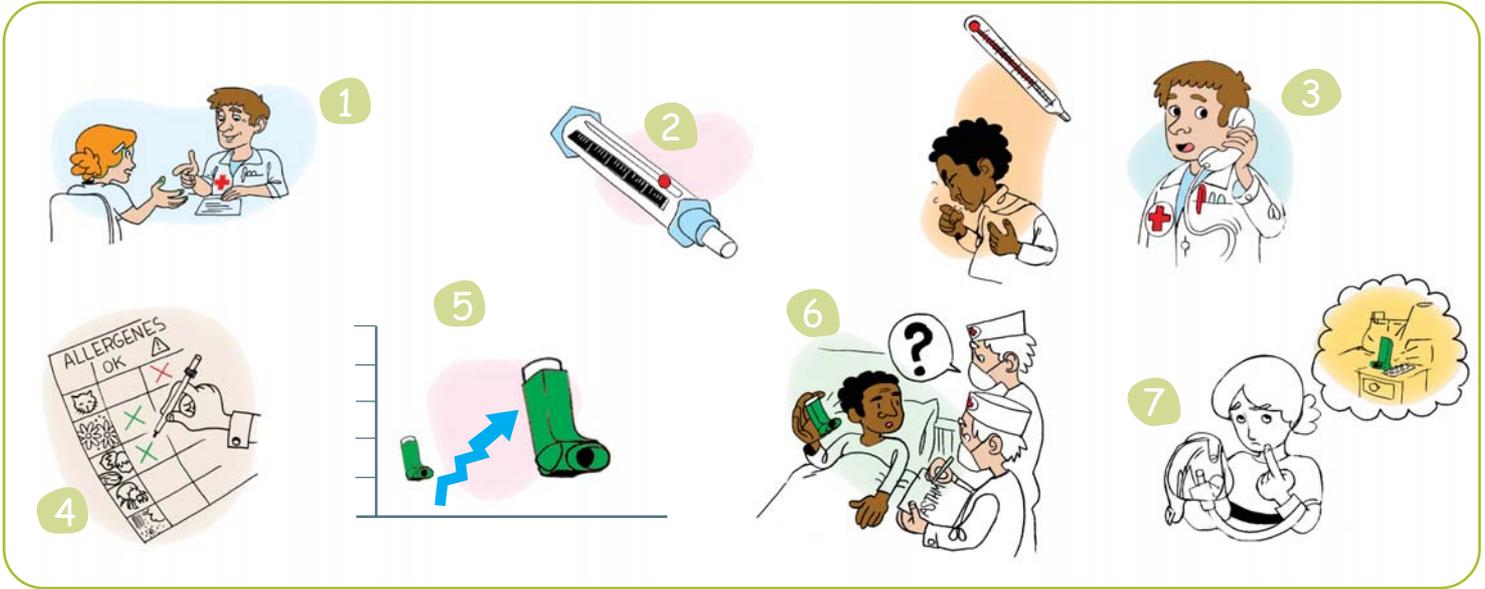
Ne pas fumer en présence du nouveau-né et des jeunes enfants (tabagisme passif).

Éliminer les allergènes.

Préférer l'allaitement maternel pendant les 6 premiers mois.

Retarder l'introduction des aliments solides, de préférence après 6 mois.





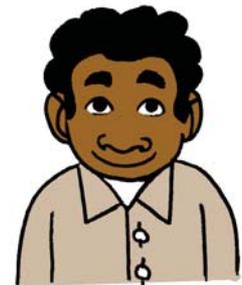
RAPPELS IMPORTANTS

A FAIRE

1. Se faire expliquer la maladie et le traitement par son médecin traitant.
2. Mesurer régulièrement le débit de pointe en cas d'asthme instable.
3. S'inquiéter d'un épisode de grippe ou de bronchite (consulter son médecin).
4. Connaître les allergènes, les facteurs déclenchants, favorisants et les éviter.
5. Adapter les doses de bronchodilatateurs en fonction de l'état clinique et du débit de pointe.
6. Toujours avertir le médecin, le chirurgien, et l'anesthésiste que l'on est asthmatique.
7. Toujours avoir ses médicaments sur soi.

A NE PAS FAIRE

1. Arrêter son traitement corticoïde sans avis médical.
2. Confondre son bronchodilatateur avec les anti-inflammatoires qui sont le traitement de fond.
3. Minimiser une forte crise d'asthme et retarder la prise en charge médicale.



● LE TRAITEMENT PRESCRIT PAR VOTRE ME DECIN

Médicaments	8 h	14 h	20 h

En cas de symptômes :

.....

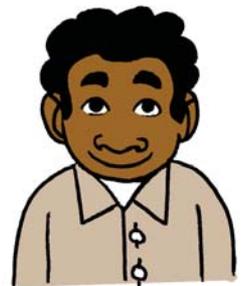
.....

.....

● LES CONSEILS DE VOTRE MEDECIN

Conseils d'éviction	
Désensibilisation	
Sports	
Régime	
Médicaments à exclure	

CONSEILS





TEST DE CONTRÔLE DE L'ASTHME (ACT™)

Vous avez plus de 12 ans et souffrez d'asthme ? Dans ce cas, vérifiez à l'aide de ce test (ACT™) le niveau de contrôle de votre asthme ces 4 dernières semaines. En répondant à 5 questions très simples et en additionnant les scores, correspondant à chacune de vos réponses vous découvrirez le niveau de contrôle de votre asthme.*

Etape 1: Entourez votre score pour chaque question et écrivez ce chiffre dans la case à droite.

Au cours des 4 dernières semaines, votre asthme vous a-t-il empêché(e) de faire vos activités au travail, à l'école/université ou chez vous ?

Question 1

Tout le temps	1	La plupart du temps	2	Quelques fois	3	Rarement	4	Jamais	5
---------------	---	---------------------	---	---------------	---	----------	---	--------	---

Au cours des 4 dernières semaines, avez-vous été essoufflé(e) ?

Question 2

Plus d'1 fois par jour	1	1 fois par jour	2	3 à 6 fois par semaine	3	1 ou 2 fois par semaine	4	Jamais	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 ?

Question 3

4 nuits ou plus par semaine	1	2 à 3 nuits par semaine	2	1 nuit par semaine	3	Juste 1 ou 2 fois	4	Jamais	5
-----------------------------	---	-------------------------	---	--------------------	---	-------------------	---	--------	---

Au cours des 4 dernières semaines, combien de fois avez-vous utilisé votre inhalateur/aérosol-doseur de secours ?

Question 4

3 fois par jour ou plus	1	1 ou 2 fois par jour	2	2 ou 3 fois par semaine	3	1 fois par semaine ou moins	4	Jamais	5
-------------------------	---	----------------------	---	-------------------------	---	-----------------------------	---	--------	---

Comment évalueriez-vous votre maîtrise de l'asthme au cours des 4 dernières semaines ?

Question 5

Pas maîtrisé du tout	1	Très peu maîtrisé	2	Un peu maîtrisé	3	Bien maîtrisé	4	Totalement maîtrisé	5
----------------------	---	-------------------	---	-----------------	---	---------------	---	---------------------	---

Etape 2: Additionnez vos réponses pour obtenir votre score total.

SCORE TOTAL	<input type="text"/>
-------------	----------------------

* Ce test est un moyen de suivi du contrôle de l'asthme et n'est pas approprié pour le diagnostic de l'asthme.

Étape 3: Découvrir à quoi correspond votre score.

Score total de 19 ou moins

Vous n'avez probablement **pas contrôlé** votre asthme ces 4 dernières semaines. Votre médecin peut vous recommander un plan d'action pour vous aider à améliorer le contrôle de votre asthme.

Score total de 20 ou plus

Vous avez probablement **bien contrôlé** votre asthme ces 4 dernières semaines.

Discutez de votre score avec votre médecin

Pour plus d'informations



FONDS DES AFFECTIONS RESPIRATOIRES asbl
Rue de la Concorde 56 - 1050 BRUXELLES
Tél : 02 512 29 36
Courriel : martine.spitaels@fares.be
Site : www.fares.be



PREVENTION DES ALLERGIES asbl
Rue de la Concorde 56 - 1050 BRUXELLES
Tél : 02 511 67 61
Courriel : fpa@oasis-allergies.org
Site : www.oasis-allergies.org

Editeur responsable :
Prof. P. Bartsch
Rue de la Concorde 56
1050 Bruxelles

Depôt légal 5052/2007/1
©FARES / avril 2007