

# L'asthme



## Les points clés

L'asthme est une maladie due à une **inflammation chronique** des voies respiratoires. Cette hyperréactivité bronchique est favorisée par l'obésité et des facteurs génétiques. Sous l'effet de nombreux facteurs extérieurs, les bronches s'inflament et se spasment : c'est la **crise d'asthme**.

### > LES FACTEURS EXTÉRIEURS

Ils varient selon les personnes.

Pour vous, il s'agit de :

- o La pollution, le pollen, les poils d'animaux, les acariens.
- o Le tabagisme (actif et passif).
- o L'air froid, humide et chaud.
- o Les efforts.
- o Les émotions fortes, le stress.
- o Certains médicaments (aspirine, anti-inflammatoires).
- o L'exposition professionnelle à des substances chimiques ou des fumées.
- o La survenue d'épisodes infectieux respiratoires.



### > LES SIGNES

Vous présentez des épisodes fréquents de toux, de gêne pour respirer, de sifflements, d'oppression thoracique (surtout en fin de nuit et à l'effort).

### > QUELS SONT LES RISQUES?

Le souffle peut manquer en continu et cela peut retentir sur votre quotidien. Si les signes de l'asthme se dégradent sur plusieurs jours, on parle d'**exacerbation**. Cela peut survenir à tous les stades de la maladie mais surtout dans les stades les plus sévères. Il faut s'en méfier car cela peut conduire à une **crise d'asthme grave** voire au décès en l'absence de traitement.

### > L'ÉVOLUTION SPONTANÉE

La maladie asthmatique ne se guérit pas. Cependant, un traitement bien suivi permet en général de supprimer les symptômes et de vivre normalement.



## Le traitement

### > SON BUT

Son but est de contrôler la maladie avec le moins d'effets indésirables possible et de :

- Réduire les symptômes et la gêne dans le quotidien;
- Eviter les crises et les exacerbations;
- Eviter l'aggravation à long terme et le déclin du souffle.

### > Le traitement de fond

Il agit sur l'inflammation chronique des bronches pour éviter les crises. Il faut parfois plusieurs semaines pour qu'il agisse pleinement. *Pour vous, il s'agit de:*

### > Le traitement des crises

Il agit sur le spasme bronchique. Il est à prendre dès qu'une crise arrive. *Pour vous, il s'agit de:*

### > LE SUIVI EST ESSENTIEL

- Consultez régulièrement, y compris quand tout va bien ;
- Consultez si le nombre ou l'intensité des crises augmentent, si votre asthme n'est pas contrôlé (symptômes la nuit ou à l'exercice) ;
- Surveillez votre DEP (débit expiratoire de pointe) ;
- Assurez-vous auprès de votre médecin du bon usage de votre inhalateur ;
- Dites-lui à si la maladie vous gêne ou si vous tolérez mal votre traitement.



## Les mesures associées

- Arrêtez de fumer, évitez les endroits enfumés.
- Evitez ce qui vous déclenche une crise
- Apprenez les techniques de respiration ou de relaxation, elles pourraient aider à réduire les symptômes
- Participez à des programmes d'éducation thérapeutique
- Perdez du poids si nécessaire
- Faites de l'activité physique (éventuellement, en prenant au préalable un traitement par aérosol doseur)



## Appelez le 15

### Lors d'une crise...

- Vous avez du mal à parler ;
- Vous ressentez une grande fatigue ;
- Vos lèvres, vos doigts sont bleus ;
- Vous ne savez plus trop où vous êtes ;
- Le traitement n'est pas efficace.