

L'ASTHME

Dépistage et prise en charge





Fédération Française des Associations et Amicales de malades,
Insuffisants ou handicapés Respiratoires.

www.ffaair.org

66 Boulevard Saint-Michel - 75006 PARIS

Tél.: 01 55 42 50 40 - Fax : 01 55 42 50 44

ffaair@ffaair.org

SPECIMEN

L'ASTHME

Dépistage et prise en charge

*Scénario et texte : Jacqueline Ducrot
Dessins et mise en couleur : Patrick Larme*

www.chepe.fr



La FFAAIR et les éditions CHEPE remercient pour la relecture de ce document :

Le Professeur Gilles Devouassoux, pneumologue, Hôpital de la Croix-Rousse, Hospices Civils de Lyon

Le Docteur Bénédicte Rouault, pneumologue, Centre hospitalier Loire-Vendée-Océan, Machecoul

Myriam Dubois, infirmière cadre de santé, établissement Font-Romeu Pôle Santé

L'asthme est une maladie respiratoire chronique, très largement répandue dans le monde entier : selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), on dénombrerait actuellement environ 235 millions de personnes asthmatiques. En France elle touche plus de 4 millions de personnes, autant de femmes que d'hommes, et c'est l'une des maladies chroniques les plus fréquentes chez l'enfant.

Les formes cliniques sont variées, pas toujours identifiées et trop de personnes ignorent encore qu'elles souffrent d'asthme. Sans traitement, l'asthme altère la qualité de vie et il est responsable de consultations en urgence, d'hospitalisations et de centaines de décès chaque année en France. C'est donc un enjeu important de santé publique.

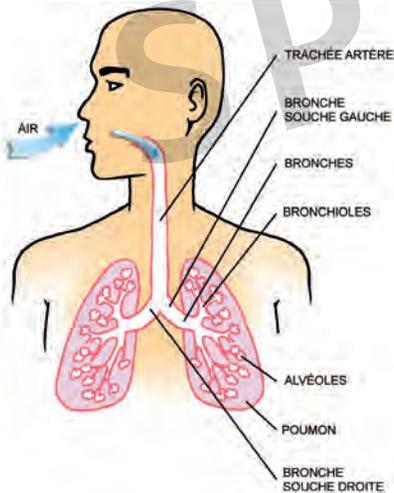
« Asthme » vient du grec et signifie « difficultés à respirer », ce qui correspond au principal symptôme de cette maladie ; les personnes décrivent comme une oppression, un blocage de la respiration : elles n'arrivent plus à inhaler l'air et surtout, n'arrivent plus à l'expirer.

Ceci s'accompagne souvent de toux d'irritation, de sifflements, de douleurs thoraciques et d'angoisse. Mais ces symptômes varient d'une personne à l'autre.

Certaines crises d'asthme sont ponctuelles et ne surviennent que dans certaines circonstances ; mais l'asthme est le plus souvent chronique nécessitant une prise en charge permanente.

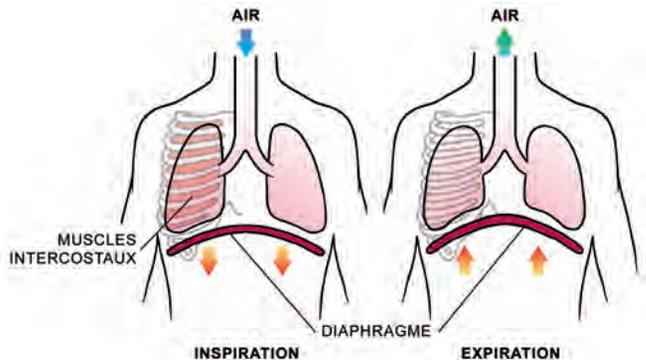


Rappel anatomique et physiologique :



L'air arrive dans les poumons par un « tuyau » principal, la **trachée artère** qui se divise en 2 gros conduits, les **bronches souches droite et gauche**. Chaque bronche se divise à son tour en bronches de plus en plus fines, jusqu'aux bronchioles qui se terminent dans de minuscules sacs, les **alvéoles pulmonaires**, lieu des échanges gazeux (absorption d'oxygène rejet de gaz carbonique).

L'oxygène est conduit ensuite aux différents organes du corps par le réseau sanguin.



La respiration se fait grâce aux mouvements de la cage thoracique animée par différents muscles : le **diaphragme** et les muscles **intercostaux** notamment.

L'asthme correspond à **une inflammation des bronches**, devenues hypersensibles à différents facteurs. La muqueuse, revêtement intérieur des bronches, devient rouge, plus épaisse et produit un mucus trop abondant, rétrécissant leur calibre. Les personnes respirent et soufflent difficilement, ce qui explique la toux et les sifflements à l'expiration.

Les causes les plus fréquentes sont les allergies, dont certaines sont bien identifiées : acariens, pollens, poils d'animaux... Mais aussi d'autres causes comme le tabac, la pollution atmosphérique et domestique, l'exposition à des produits chimiques, par exemple.

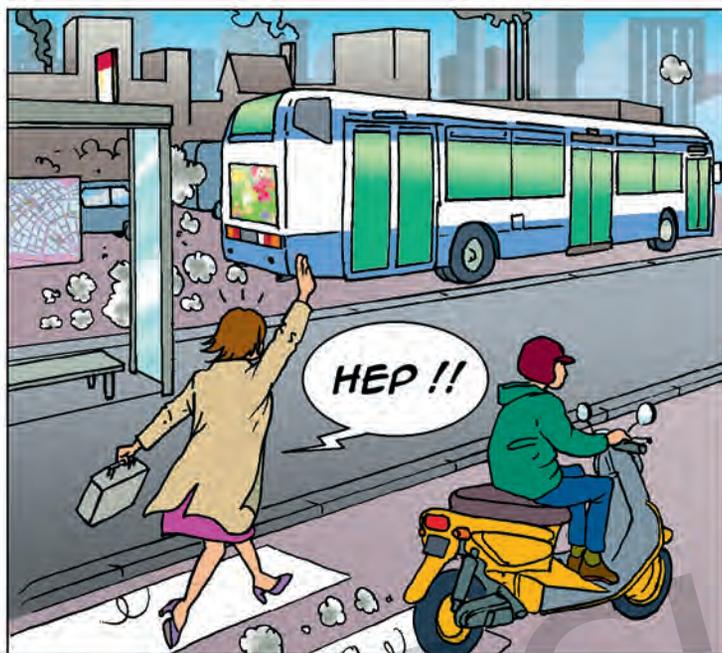


L'asthme survient le plus souvent chez les personnes ayant un terrain familial prédisposant (antécédents d'allergies) et les crises peuvent aussi être déclenchées par certains efforts et parfois le stress les aggrave. L'éducation thérapeutique dans cette maladie chronique est indispensable pour que les patients sachent reconnaître les facteurs qui risquent d'entraîner une crise d'asthme chez eux, mais aussi pour apprendre à prévenir les crises et à les gérer lorsqu'elles surviennent.

Cela implique de bien connaître les différents traitements et de savoir utiliser correctement les inhalateurs et surveiller l'évolution de la maladie ; par ailleurs, une bonne hygiène de vie avec des activités physiques, une alimentation équilibrée, d'autant plus en cas de surpoids, une éviction maximale des allergènes est indispensable.

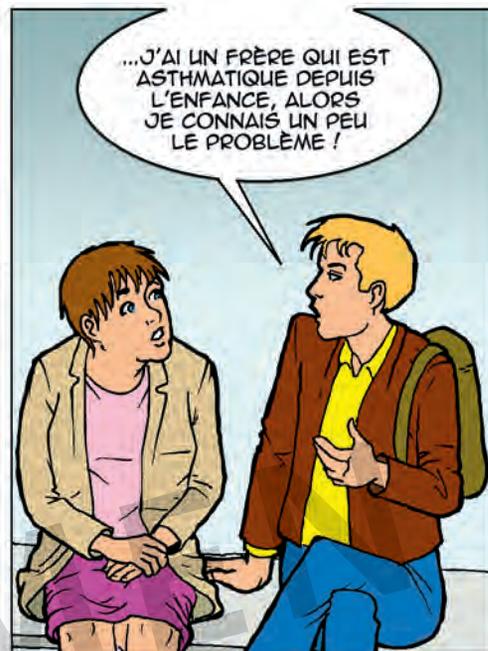
Les associations spécialisées et les « écoles de l'asthme » jouent un rôle important de conseil auprès des patients et de leurs familles et contribuent largement à cette prise en charge. L'avenir de la personne asthmatique en dépend ; en effet, sans suivi régulier et traitement correct, l'asthme peut être un véritable handicap, inversement s'il est bien contrôlé, les personnes asthmatiques peuvent vivre tout à fait normalement et agréablement.







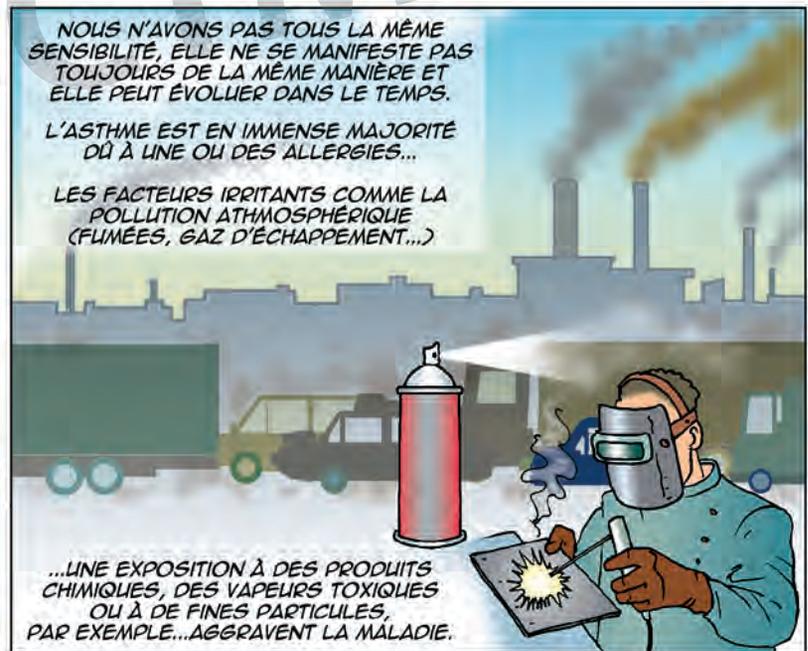
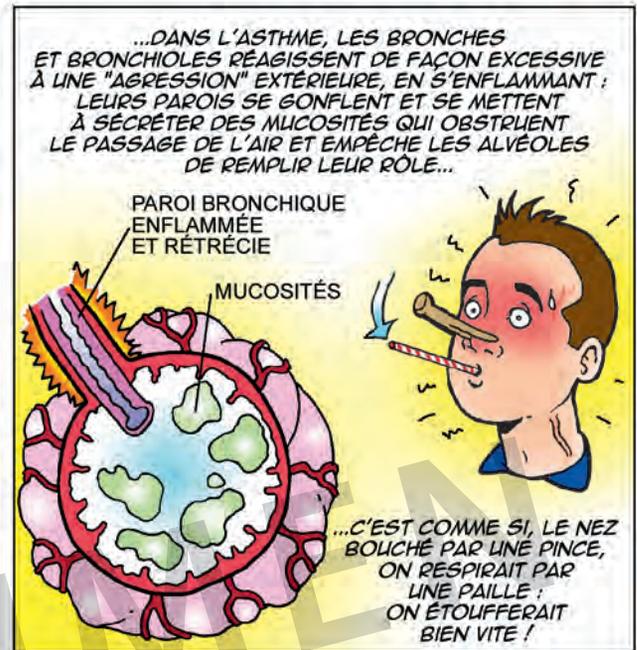
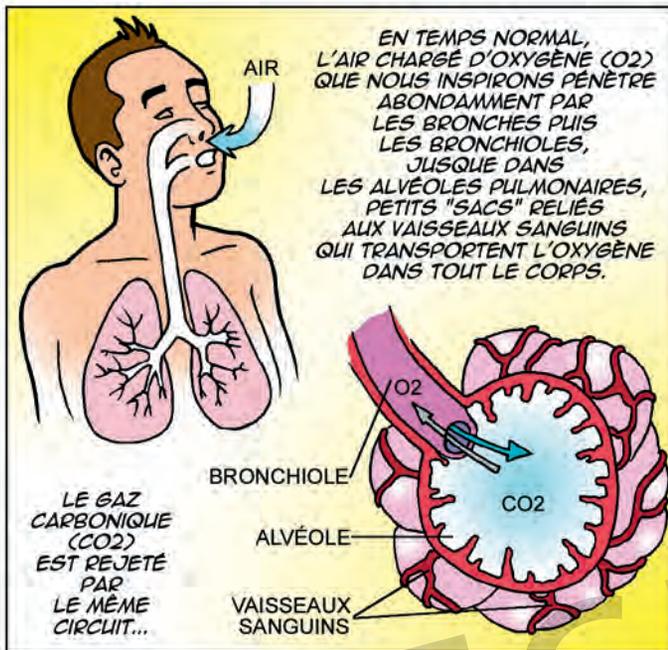
OOOHH, ÇA M'ÉTONNE, JE N'AI JAMAIS EU DE CRISES JUSQU'À CE JOUR ! ...VOUS VOUS Y CONNAISSEZ ?



PEU DE TEMPS
APRÈS,
GHISLAINE
EST ADRESSÉE
PAR SON MÉDECIN
TRAITANT
À UN
PNEUMOLOGUE

ELLE A REFAIT
PLUSIEURS
CRISES ET
ELLE A UNE
TOUX SÈCHE ET
PERSISTANTE.
CETTE TOUX LA
RÉVEILLE
RÉGULIÈREMENT
LA NUIT.





MAIS AUSSI
LES POLLENS
À L'ÉPOQUE
DE LA FLORAISON
DES "GRAMINÉES",
PLATANES,
FOINS...



...ET PUIS, IL Y A LA
"POLLUTION" À L'INTÉRIEUR
DES MAISONS : PIÈCES
MAL AÉRÉES, MOISSISSURES,
MOQUETTES, TENTURES ET
MATELAS QUI ATTIRENT
LES ACARIENS... PAR
AILLEURS LES PARFUMS
D'INTÉRIEUR ET PRODUITS
MÉNAGERS LIBÈRENT DES
SUBSTANCES NOCIVES.



...ON PEUT ÊTRE ALLERGIQUE AUX
POILS D'ANIMAUX DOMESTIQUES,
À CERTAINES SUBSTANCES
ALIMENTAIRES,



SANS OUBLIER
LA FUMÉE DE CIGARETTE
QUI EST UN FACTEUR
AGGRAVANT DE L'ASTHME.



EN DEHORS
DES ALLERGIES,
IL Y A DES FACTEURS
QUI PEUVENT
DÉCLANCHER
OU AGGRAVER
L'ASTHME :

COMME LE FROID
INTENSE, L'HUMIDITÉ,
UN EFFORT SUBIT
OU LE STRESS...



CELA EN FAIT DES CAUSES !
...AVEC CA, TOUT LE MONDE
POURRAIT ÊTRE
ASTHMATIQUE !

...ALORS
COMMENT
LE
DEVIENT-ON ?



IL Y A UN
"TERRAIN" FAMILIAL
PRÉDISPOSANT
(GÉNÉTIQUE),
NOTAMMENT UN TERRAIN
ALLERGIQUE...

EN CHERCHANT,
VOUS AVEZ SÛREMENT
DES MEMBRES DE VOTRE
FAMILLE QUI ONT
UN TEMPÉRAMENT
ALLERGIQUE...



EN EFFET,
MA MÈRE
AVAIT
UN RHUME
DES FOIES
ET UN DE
MES FRÈRES
FAIT DE
L'ECZÉMA !

AU VU DE LA SÉVÉRITÉ
DE VOS SYMPTÔMES,
DE LEUR FRÉQUENCE ET
DES RÉSULTATS DE VOS
EXAMENS, VOUS
PRÉSENTEZ UN ASTHME
MODÉRÉ À SÉVÈRE.



JE VOUS PRESCRIS
UN TRAITEMENT BRONCHODILATEUR
DE COURTE DURÉE D'ACTION EN CAS
DE CRISE, C'EST UN INHALATEUR
À AVOIR TOUJOURS SUR VOUS,
AINSI QU'UN TRAITEMENT DE FOND
INHALÉ ANTI-INFLAMMATOIRE.

ET PUIS JE VOUS CONSEILLE
DE SUIVRE UNE ÉCOLE
DE L'ASTHME !



**INFO : LES DIFFÉRENTES ÉTAPES
DE LA PRISE EN CHARGE
MÉDICAMENTEUSE DE L'ASTHME
EN FONCTION DU NIVEAU DE
CONTRÔLE :**

1 - BRONCHODILATEURS DE
COURTE DURÉE D'ACTION

2 - CORTICOÏDES INHALÉS (*)

3 -] CORTICOÏDES INHALÉS +
4 -] BRONCHODILATEURS DE
LONGUE DURÉE D'ACTION PRIS
SÉPARÉMENT OU EN
ASSOCIATION (*)

5 - CORTICOÏDES SYSTÉMIQUES
OU ANTI-LEUCOTRIÈNES (*)

(*) PLUS BRONCHODILATEUR DE
COURTE DURÉE D'ACTION EN CAS
DE CRISE

ON LES APPELLE "ÉCOLES" MAIS EN FAIT IL S'AGIT DE SÉANCES D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE, ADAPTÉES ET PERSONNALISÉES AUSSI BIEN POUR LES ENFANTS, LES JEUNES ET LES ADULTES !

CONVAINCUE DE L'INTÉRÊT DE CETTE PRISE EN CHARGE, GHISLAINE TROUVE UNE ÉCOLE DE L'ASTHME PAS TRÈS LOIN DE CHEZ ELLE. MÉDECINS, INFIRMIÈRES, KINÉSITHÉRAPEUTES, DIÉTÉTICIENNES, PRODIGNENT DES CONSEILS DE FAÇON LUDIQUE, AFIN QUE LES PERSONNES ARRIVENT À L'AUTONOMIE.



QUESTION : JE FAIS UNE CRISE D'ASTHME SUBITE, DANS LA RUE...

QUE FAIS-JE ?

MOI, JE CONNAIS :

J'AI CE QU'IL FAUT SUR MOI !!...



J'AI TOUJOURS DANS MON SAC :
- UN INHALATEUR CONTENANT UN MÉDICAMENT BRONCHO-DILATATEUR D'ACTION RAPIDE,
ET J'EN PRENDS UNE BOUFFÉE
- LE NUMÉRO DE TÉLÉPHONE DE MON MÉDECIN !



OUI, C'EST BIEN !

...ET QUI PEUT EXPLIQUER L'UTILISATION DE L'INHALATEUR ?

MOI !!

...OUI, ÉLODIE ?

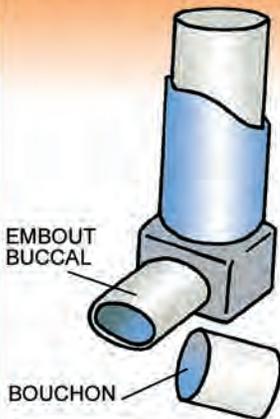


AH, OUI FAIS-NOUS VOIR !

MOI, J'AI MIS DU TEMPS AVANT DE M'EN SERVIR CORRECTEMENT !



EXEMPLE DE TECHNIQUE D'INHALATION D'UN SPRAY :



1 L'INHALATEUR SE TIENT VERTICALEMENT, L'EMBOUT À METTRE DANS LA BOUCHE EST EN BAS.



2 JE LE SECHE POUR BIEN MÉLANGER LE PRODUIT.



3 JE SOUFFLE POUR BIEN VIDER MES POUMONS LE PLUS POSSIBLE.



4 JE METS L'EMBOUT DANS LA BOUCHE ET J'INSPIRE LENTEMENT ET PROFONDEMENT (ENVIRON 5 SECONDES) EN MÊME TEMPS QUE J'APPLIE SUR LE HAUT DE L'INHALATEUR POUR INSUFFER LE PRODUIT, UNE BONNE COORDINATION EST NÉCESSAIRE.



5 PUIS JE RETIENS MA RESPIRATION PENDANT 10 SECONDES POUR QUE LE MÉDICAMENT IMPRÈNE BIEN MES BRONCHES.

IL EXISTE D'AUTRES MODÈLES D'INHALATEURS (L'UTILISATION DE CES DISPOSITIFS REQUIERT DES TECHNIQUES D'INHALATION DIFFÉRENTES), LES CHOIX PEUVENT ÊTRE FAITS EN FONCTION DU DEGRÉ DE COMPRÉHENSION ET D'AUTONOMIE DU PATIENT, ET TOUJOURS SE CONFORMER À LA NOTICE DU MÉDICAMENT DÉLIVRÉ

PAR EXEMPLE :



CHAMBRE D'INHALATION (UTILE NOTAMMENT POUR LES TRÈS JEUNES ENFANTS)



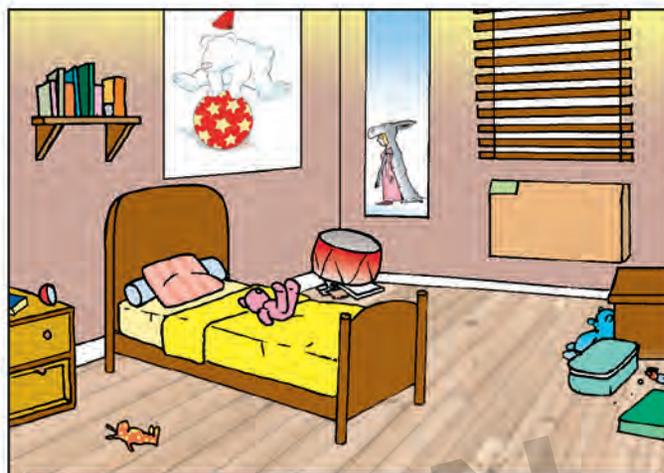
INHALATEUR DE POUDRE SÈCHE



...CES MESURES CONSISTENT D'ABORD À AMÉNAGER SON ENVIRONNEMENT : BIEN AÉRER LA MAISON TOUS LES JOURS, NETTOYER RÉGULIÈREMENT SOLS ET MEUBLES...



PRIVILÉGIER L'ASPIRATEUR ET LES CHIFFONS HUMIDES POUR ÉVITER DE "BRASSER" LA POUSSIÈRE...



...FAIRE LA CHASSE AUX ACARIENS ET AUX BLATTES ; ÉVITER LES TAPIS, MOQUETTES ET TENTURES, PRÉFÉRER LES SOLS LISSES (PARQUET, CARRELAGE...) ET LES VOILAGES. UTILISER LES HOUSSES ANTI-ACARIENS POUR LA LITERIE... TRAITER LES MOISSISSURES (DUES À UN EXCÈS D'HUMIDITÉ).

...SI L'ON EST ALLERGIQUE AUX POILS D'ANIMAUX, ÉVITER AU MAXIMUM LE CONTACT AVEC EUX ET LES TOILETTER RÉGULIÈREMENT ...



ET L'ARRÊT DU TABAC EST ESSENTIEL ! NON SEULEMENT POUR SOI-MÊME MAIS AUSSI POUR LES AUTRES ! LE TABAGISME "PASSIF" PEUT ÊTRE RESPONSABLE DE DIFFÉRENTES MALADIES !



...SI UNE ALLERGIE AUX POLLENS EST RECONNUE, ON PEUT PARFOIS SE FAIRE DÉSENSIBILISER... APRÈS AVIS DU MÉDECIN.





SI UNE ALLERGIE ALIMENTAIRE EST À L'ORIGINE DE L'ASTHME, IL FAUT IDENTIFIER L'ALIMENT RESPONSABLE ET NE PLUS EN CONSOMMER ; PAR EXEMPLE :

CA PEUT ÊTRE LES FRUITS À "COQUE" (NOIX, NOISETTES, PISTACHES...) ...OU TOUT AUTRE ALIMENT

...LES ARACHIDES (CACAHUÈTES)

...CERTAINS FRUITS (KIWIS, AVOCATS)

...LES POISSONS ET FRUITS DE MER

...LES OEUFS

EN CAS DE SURPOIDS, IL EST BON DE CONTRÔLER SON ALIMENTATION NOTAMMENT EN ÉVITANT LE GRIGNOTAGE ENTRE LES REPAS ! L'EXCÈS DE POIDS CONTRIBUE AU MANQUE DE SOUFFLE ET AGGRAVE L'ASTHME !

C'EST VALABLE POUR TOUT LE MONDE : IL EST RECOMMANDÉ DE FAIRE DES REPAS RÉGULIERS ET ÉQUILIBRÉS, AVEC :

DES LÉGUMES...

DES FÉCULENTS (CRIZ, PÂTES...)

DES PROTÉINES (VIANDE, POISSONS, OEUFS...)

DES FRUITS...

DES LAITAGES...

ET PUIS BOIRE DE L'EAU SURTOUT ENTRE LES REPAS (1,5 LITRE ENVIRON...)

NOTRE DIÉTÉTICIENNE PEUT VOUS AIDER À COMPOSER DES MENUS-TYPE, ÉQUILIBRÉS. PAR AILLEURS, LE SPORT ET L'EXERCICE PHYSIQUE SONT TRÈS IMPORTANTS !

DU SPORT !

...JE N'EN AI JAMAIS FAIT DE MA VIE ! ...CA VA ÊTRE COMPLIQUÉ... ET PUIS C'EST EN COURANT APRES LE BUS QUE J'AI FAIT UNE CRISE D'ASTHME !!

JE NE VOUS DIS PAS
DE VOUS PRÉPARER POUR
LES JEUX OLYMPIQUES !!

MAIS
VOUS POUVEZ TROUVER
UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE
RÉGULIÈRE ET QUI VOUS
CONVIENNE ! CELA RENFORCE
LE SOUFFLE ET, AU CONTRAIRE,
VOUS FEREZ MOINS DE CRISES !



PEU DE TEMPS PLUS TARD, GHISLAINE A ORGANISÉ
UN SÉJOUR À LA MONTAGNE AVEC SA FAMILLE...



CE BON AIR PUR
VIVIFIE MES POLMONS
ET À CETTE ALTITUDE
(1500 MÈTRES)
IL N'Y A PLUS D'ACARIENS !



L'EXERCICE
AMÉLIORE
LA CIRCULATION
SANGUINE...



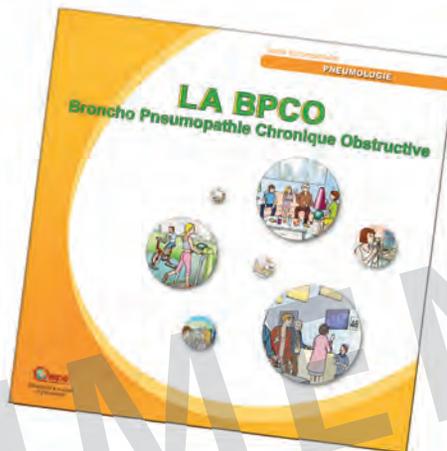
MAMIE,
ON NE DIRAIT MÊME
PLUS QUE TU ES
ASTHMATIQUE !!





FIN

Dans la même collection



SPECIMEN



www.chepe.fr

148, bld Yves Farge - 69190 Saint-Fons
Tél.: (33) 4 78 70 92 86 - Fax: (33) 4 78 70 92 35
e-mail : chepe@chepe.fr



© 2015 - CHEPE / Carole production
Paris - France
réédition : 1^{er} trimestre 2015

ISBN : 978-2-36733-011-2 / dépôt légal : 1^{er} trimestre 2014
Tous droits de reproduction, de traduction et d'adaptation strictement réservés pour tous pays



FFAAIR

www.ffaair.org

66 Boulevard Saint-Michel - 75006 PARIS

Tél.: 01 55 42 50 40 - Fax : 01 55 42 50 44

ffaair@ffaair.org

SPECIMEN

Réalisé avec le soutien institutionnel de

