

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

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 dénombrait 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.

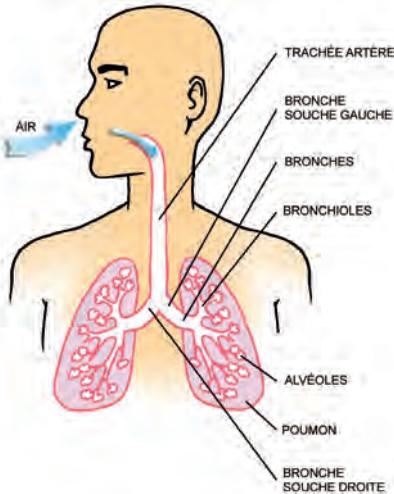
« Asthme » vient du grec et signifie « difficultés à respirer », ce qui correspond au principal symptôme de cette maladie ; les personnes décrivent comme une oppression, un blocage de la respiration : elles n'arrivent plus à inhaller l'air et surtout, n'arrivent plus à l'expirer.

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.



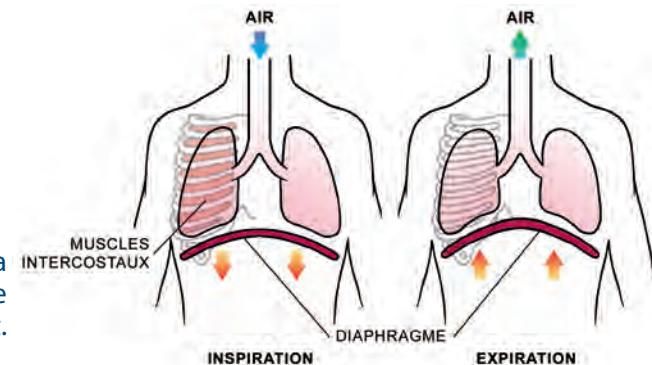
Rappel anatomique et physiologique :



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

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.



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.

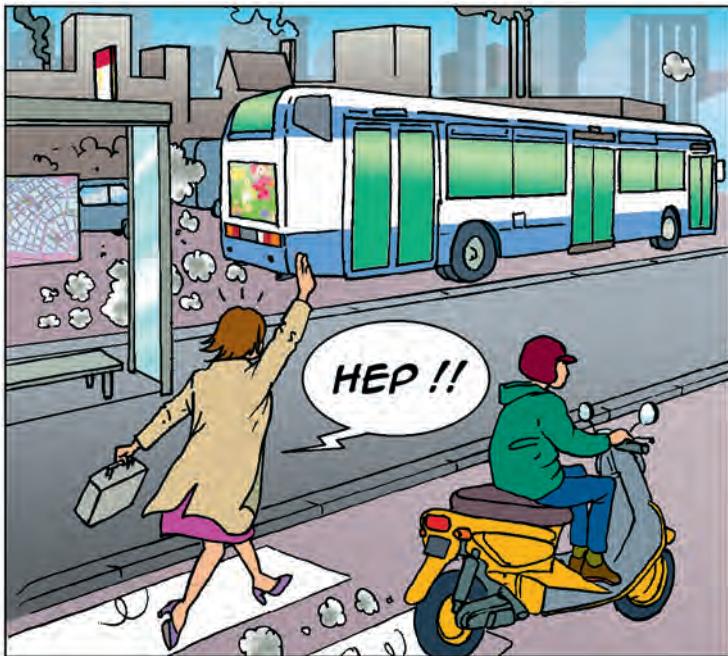


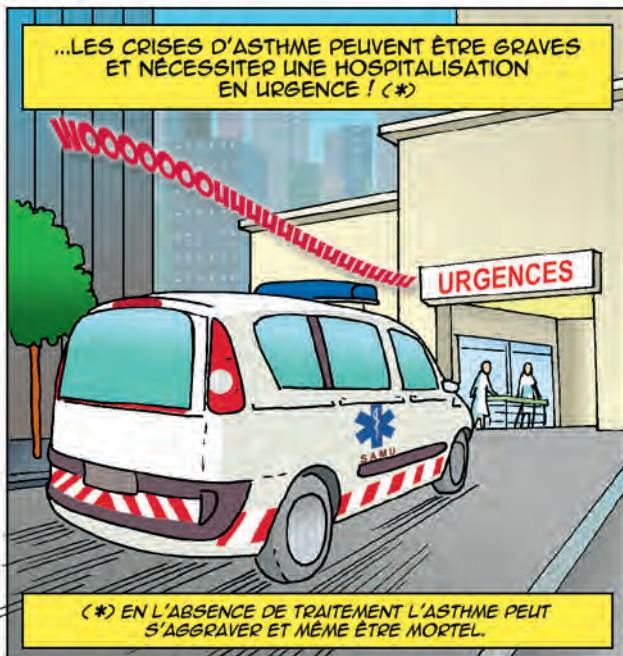
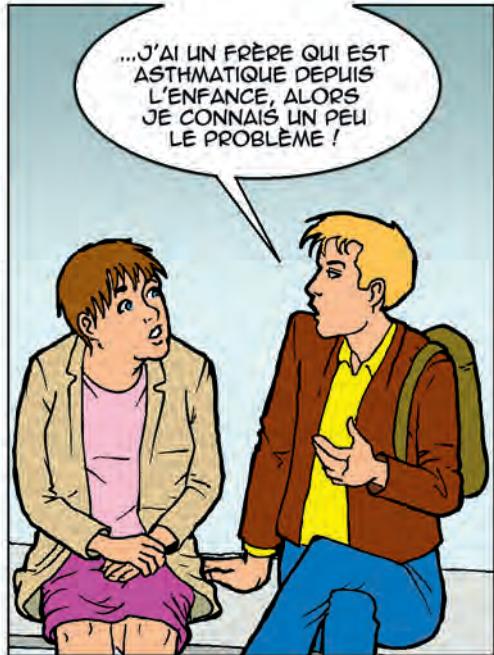
L'asthme survient le plus souvent chez les personnes ayant un terrain familial prédisposant (antécédents d'allergies) et les crises peuvent aussi être déclenchées par certains efforts et parfois le stress les aggrave. L'éducation thérapeutique dans cette maladie chronique est indispensable pour que les 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.







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.
CETTA TOUX LA
RÉVEILLE
RÉGULIÈREMENT
LA NUIT.

RESPIREZ BIEN FORT...
PUIS SOUFFLEZ !

HUM...!
J'ENTENDS
UN SIFFLEMENT
CARACTÉRISTIQUE
DE L'ASTHME !!

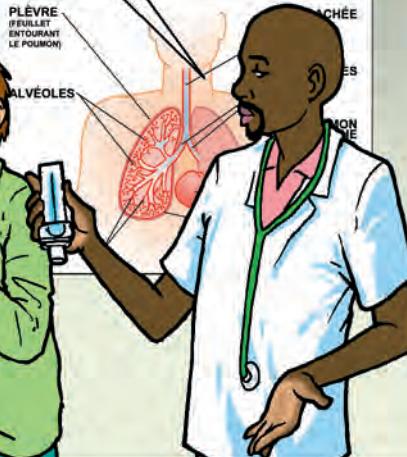
JE VAIS COMMENCER PAR VOUS FAIRE
SOUFFLER DANS CE PETIT APPAREIL,
C'EST UN DÉBITMÈTRE (OU "PEAK FLOW"),
QUI PERMET DE MESURER LE
"DÉBIT EXPIRATOIRE DE POINTE" (DEP),
DIMINUÉ DANS LE CAS DE L'ASTHME...

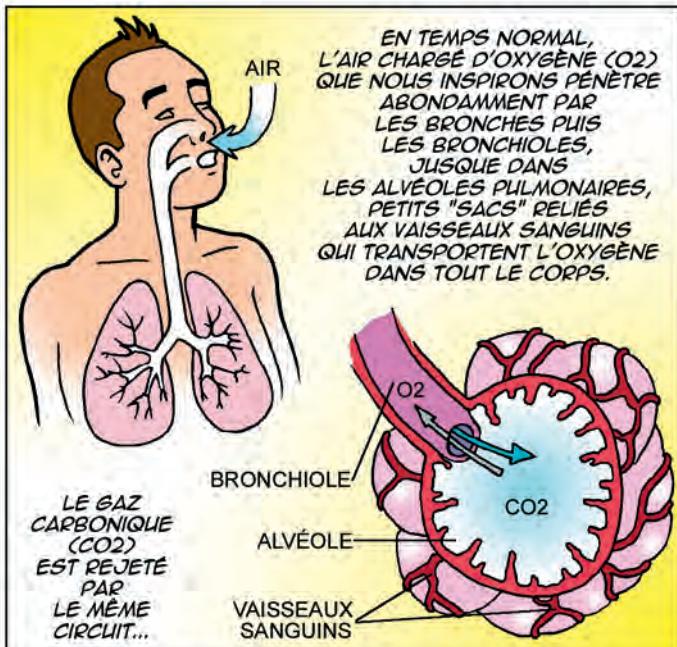
...LE RÉSULTAT DE VOTRE DEP
EST FAIBLE, NOUS ALLONS FAIRE UNE
EXPLORATION FONCTIONNELLE RESPIRATOIRE
(E.F.R.) COMPLÈTE POUR CONFIRMER LE
DIAGNOSTIC, ET VOUS ALLEZ REMPLIR
UN QUESTIONNAIRE.

MAIS ENFIN,
DOCTEUR, QU'EST-
CE QUE L'ASTHME
EXACTEMENT ?

PERSONNE
N'EN A
DANS
MA FAMILLE !!

VENEZ
VOUS
ASSEOIR,
JE VAIS VOUS
EXPLIQUER !





EN TEMPS NORMAL,
L'AIR CHARGÉ D'OXYGÈNE (O₂)
QUE NOUS INSPIRONS PÉNÈTRE
ABONDAMMENT PAR
LES BRONCHES PUIS
LES BRONCHIOLES,
JUSQUE DANS
LES ALVÉOLES PULMONAIRES,
PETITS "SACS" RELIÉS
AUX VAISSEAUX SANGUINS
QUI TRANSPORTENT L'OXYGÈNE
DANS TOUT LE CORPS.

...DANS L'ASTHME, LES BRONCHES
ET BRONCHIOLES RÉAGISSENT DE FAÇON EXCESSIVE
À UNE "AGRESSION" EXTÉRIEURE, EN S'ENFLAMMANT:
LEURS PAROIS SE GONFLENT ET SE METTENT
À SECRÉTER DES MUCOSITÉS QUI OBSTRENT
LE PASSAGE DE L'AIR ET EMPÈCHE LES ALVÉOLES
DE REMPLIR LEUR RÔLE...

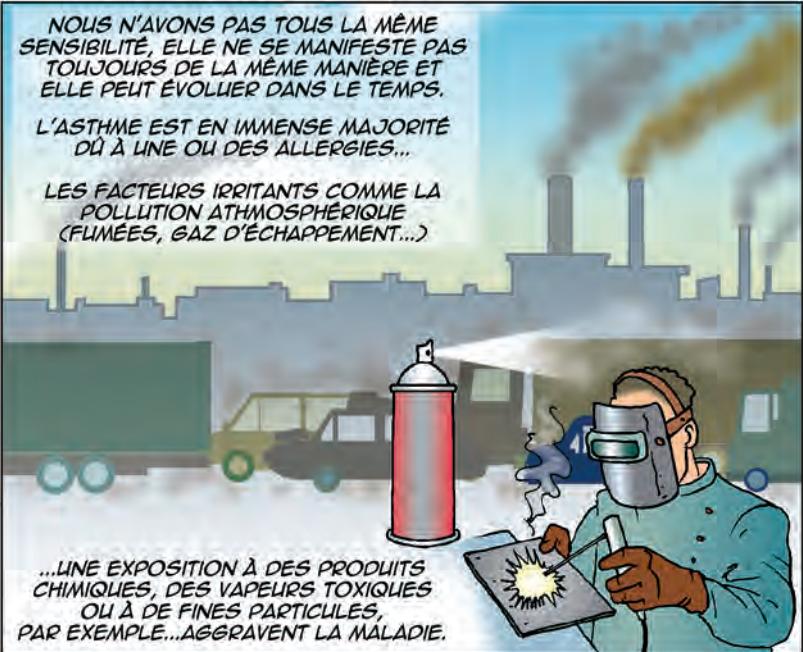


MAS DOCTEUR, DE QUELS GENRES D'AGRESSIONS PARLEZ-VOUS?
...JE NE ME SENS PAS PLUS "AGRESSÉE"
QU'IL Y A DIX OU VINGT ANS !

NOUS N'AVONS PAS TOUS LA MÊME
SENSIBILITÉ, ELLE NE SE MANIFESTE PAS
TOUJOURS DE LA MÊME MANIÈRE ET
ELLE PEUT ÉVOLUER DANS LE TEMPS.

L'ASTHME EST EN IMMENSE MAJORITY
DÜ À UNE OU DES ALLERGIES...

LES FACTEURS IRRITANTS COMME LA
POLLUTION ATMOSPHERIQUE
(FLUMÉES, GAZ D'ÉCHAPPEMENT...)



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, MOISISSURES,
MOQUETTES, TENTURES ET
MATELAS QUI ATTIRENT
LES ACARIENS... PAR
AILLURES LES PARFUMS
D'INTÉRIEUR ET PRODUITS
MÉNAGERS LIBÉRENT DES
SUBSTANCES NOCIVES.

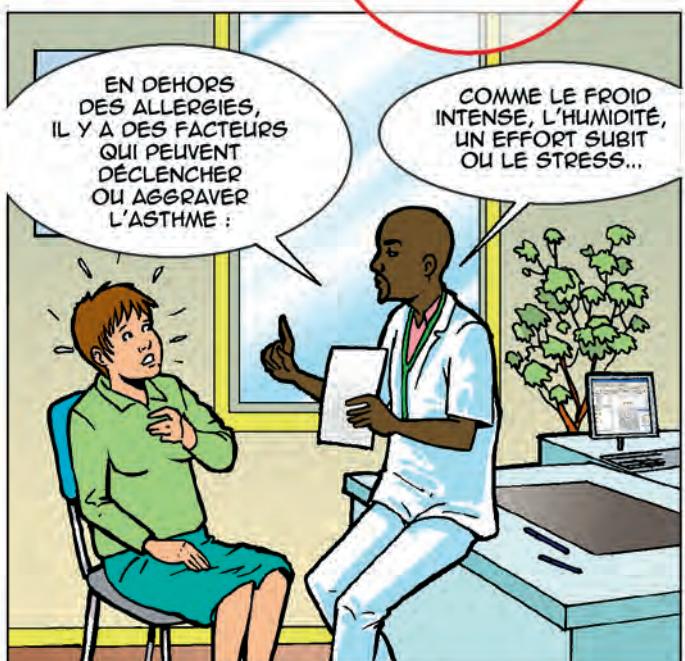


...ON PEUT ÊTRE ALLERGIQUE AUX
POILS D'ANIMAUX DOMESTIQUES,
À CERTAINES SUBSTANCES
ALIMENTAIRES,



EN DEHORS
DES ALLERGIES,
IL Y A DES FACTEURS
QUI PEUVENT
DÉCLENCHER
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 ?



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



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

1 - BRONCHODILATATEURS DE
COURTE DURÉE D'ACTION

2 - CORTICOÏDES INHALES (*)

3 - CORTICOÏDES INHALES +
4 - BRONCHODILATATEURS DE
LONGUE DURÉE D'ACTION PRIS
SÉPARÉMENT OU EN
ASSOCIATION (*)

5 - CORTICOÏDES SYSTÉMIQUES
OU ANTILEUCOTRIÈNES (*)

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

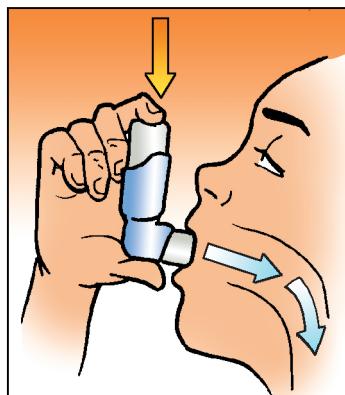
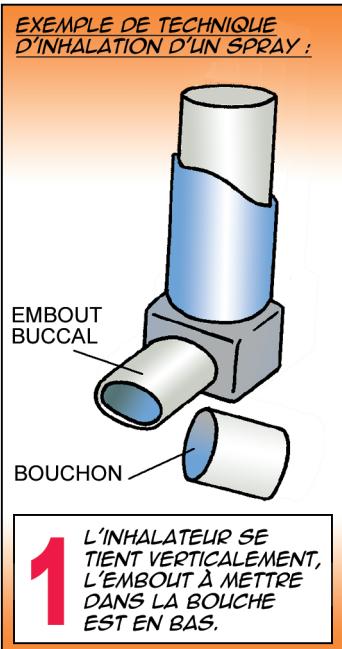
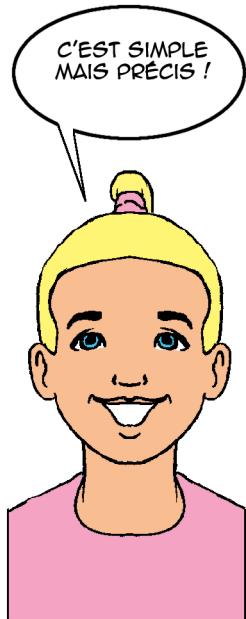


ON LES APPELLE "ÉCOLES"
MAIS EN FAIT IL S'AGIT DE SÉANCES
D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE,
ADAPTÉES ET PERSONNALISÉES
AUSSI BIEN POUR LES ENFANTS,
LES JEUNES ET LES ADULTES !



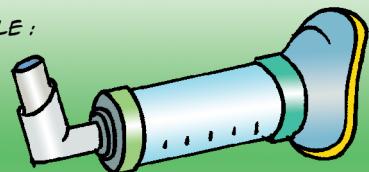
CONVAINCU DE L'INTÉRÊT DE CETTE PRISE EN CHARGE, GHISLAINE TROUVE
UNE ECOLE DE L'ASTHME PAS TRÈS LOIN DE CHEZ ELLE.
MÉDECINS, INFIRMIÈRES, KINÉSITHÉRAPEUTES, DIÉTÉTICIENNES, PRODIGUENT
DES CONSEILS DE FAÇON LUDIQUE, AFIN QUE LES PERSONNES ARRIVENT
À L'AUTONOMIE.





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 :

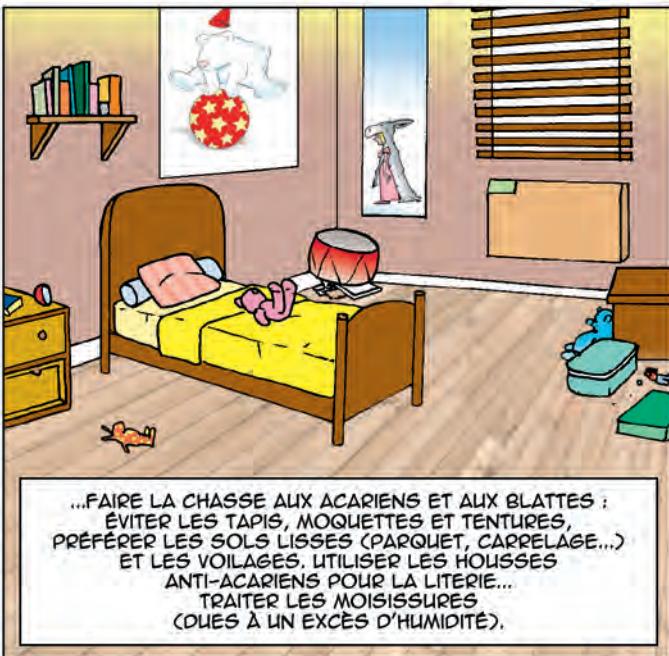


CHAMBRE D'INHALATION (UTILE NOTAMMENT POUR LES TRÈS JEUNES ENFANTS)



INHALATEUR DE POUDRE SÈCHE





QUAND ON EST ASTHMATIQUE, EST-CE QU'IL Y A DES CONSIGNES PARTICULIÈRES AU NIVEAU DE L'ALIMENTATION ?



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

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 (RIZ, 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 IMPORTANT !



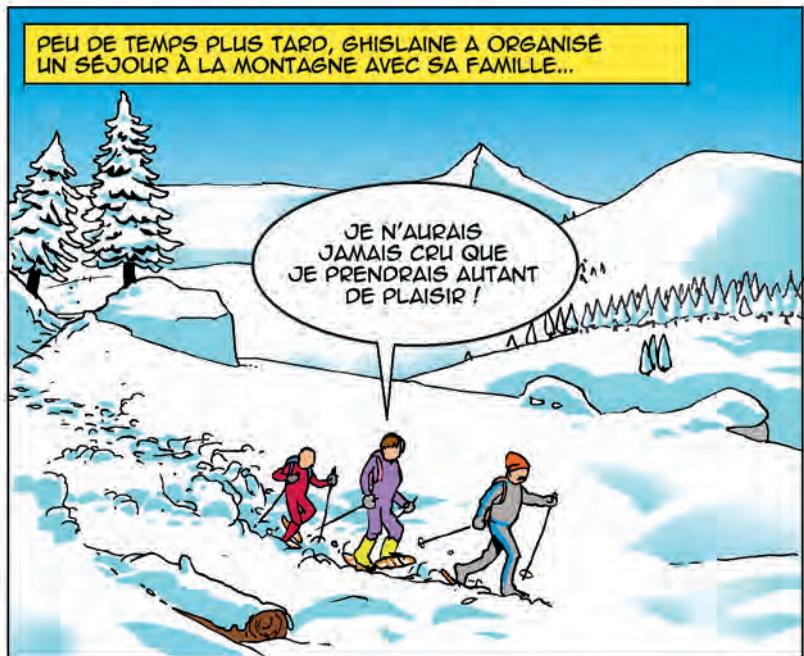
DU SPORT !

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



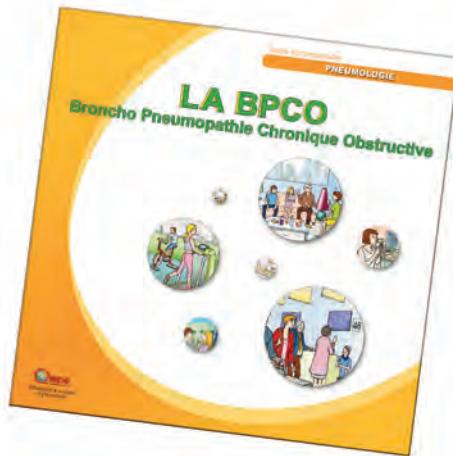


MAIS VOUS POUVEZ TROUVER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE ET QUI VOUS CONVIEILLE ! CELA RENFORCE LE SOUFFLE ET, AU CONTRAIRE, VOUS FEREZ MOINS DE CRISES !





Dans la même collection



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



© 2014 - CHEPE / Carole production
Paris - France

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 à la **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

Réalisé avec le soutien institutionnel de

