

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 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.

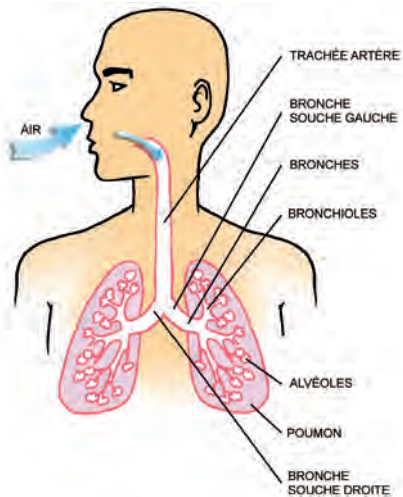
« Asthme » vient du grec et signifie « difficultés à respirer », ce qui correspond au principal symptôme de cette maladie ; les personnes décrivent comme une oppression, un blocage de la respiration : elles n'arrivent plus à inhaler l'air et surtout, n'arrivent plus à l'expirer.

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.



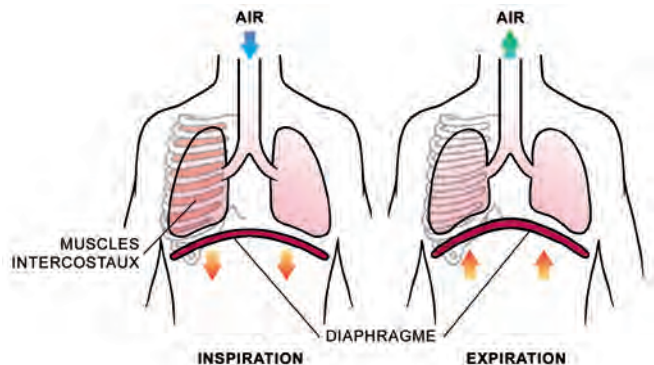
Rappel anatomique et physiologique :



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.

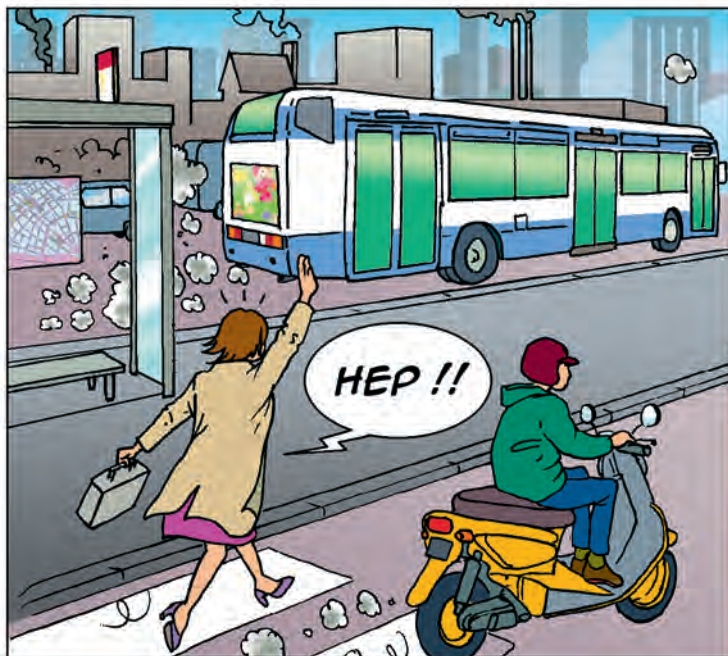


L'asthme survient le plus souvent chez les personnes ayant un terrain familial prédisposant (antécédents d'allergies) et les crises peuvent aussi être déclenchées par certains efforts et parfois le stress les aggrave. L'éducation thérapeutique dans cette maladie chronique est indispensable pour que les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

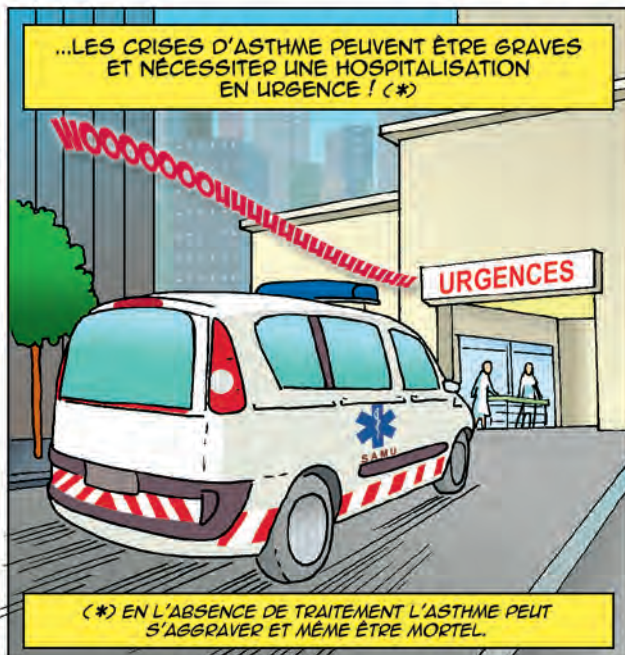
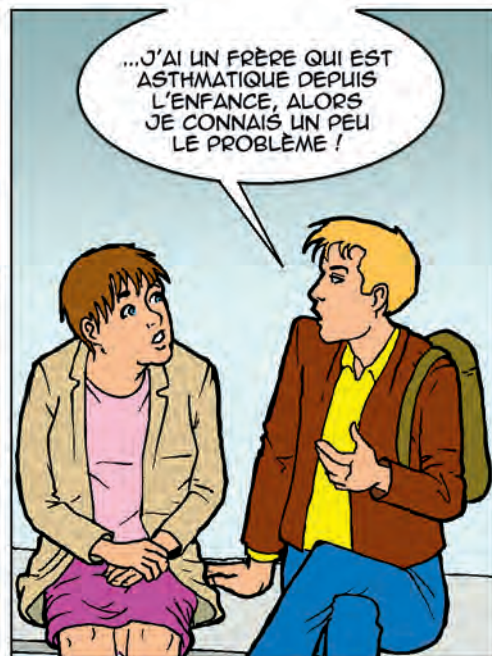
Les associations spécialisées et les « écoles de l'asthme » jouent un rôle important de conseil auprès des patients et de leurs familles et contribuent largement à cette prise en charge. L'avenir de la personne asthmatique en dépend ; en effet, sans suivi régulier et traitement correct, l'asthme peut 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.

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.

PLÈVRE
(FEUILLET
ENTOURANT
LE POUMON)

ALVÉOLES

ACHÉE

ES

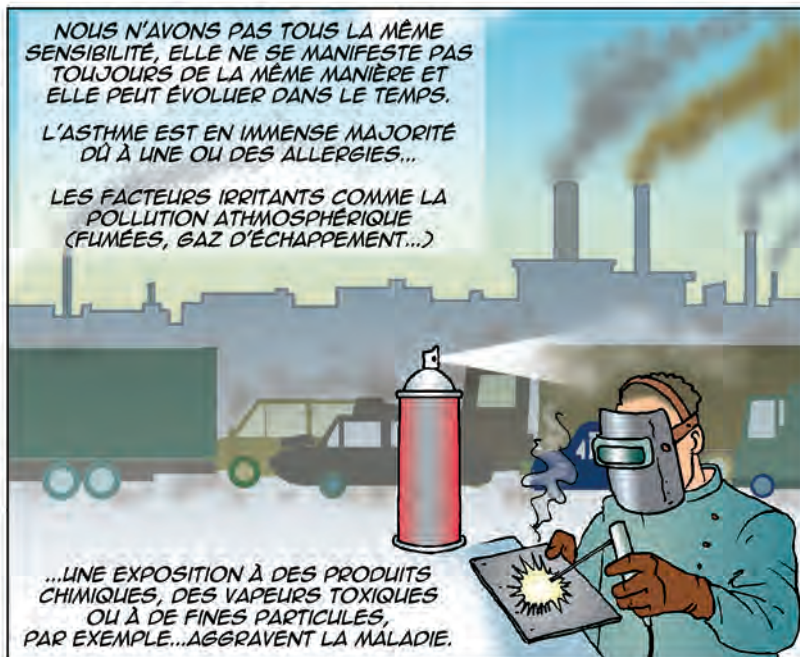
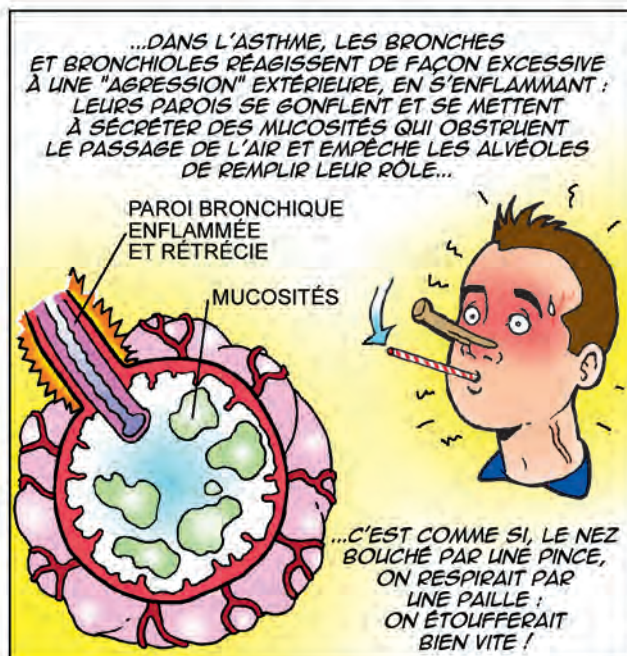
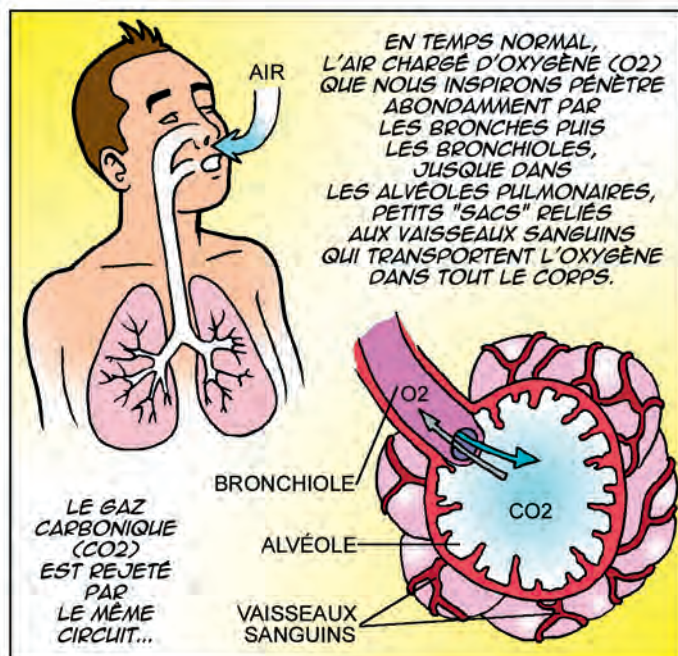
ION

IE

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

PERSONNE
N'EN A
DANS
MA FAMILLE !!

VENEZ
VOUS
ASSEOIR,
JE VAIS VOUS
EXPLIQUER !



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
MODÈRE 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 ANTILEUCOTRIÈNES (*)

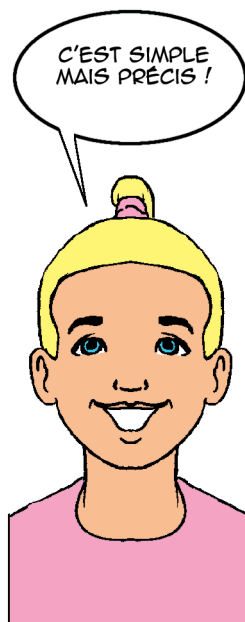
(*) PLUS BRONCHODILATEUR DE
COURTE DURÉE D'ACTION EN CAS
DE CRISE

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 !

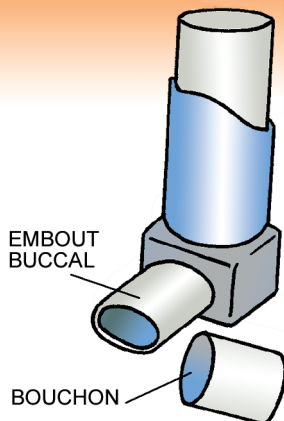


CONVAINCUE DE L'INTÉRÊT DE CETTE PRISE EN CHARGE, GHISLAINE TROUVE
UNE ÉCOLE DE L'ASTHME PAS TRÈS LOIN DE CHEZ ELLE.
MÉDECINS, INFIRMIÈRES, KINÉSITHÉRAPEUTES, DIÉTÉTICIENNES, PRODIGENT
DES CONSEILS DE FAÇON LUDIQUE, AFIN QUE LES PERSONNES ARRIVENT
À L'AUTONOMIE.





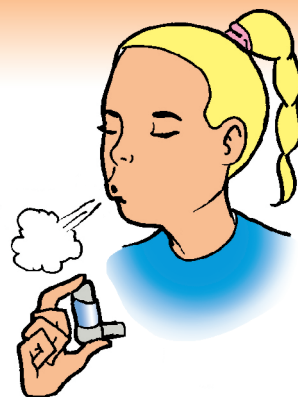
EXEMPLE DE TECHNIQUE D'INHALATION D'UN SPRAY :



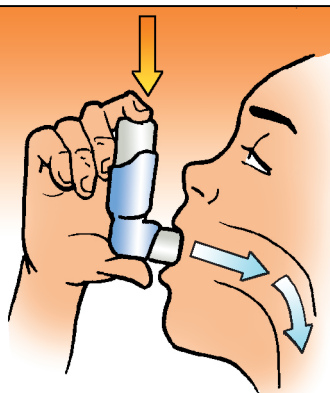
1 L'INHALATEUR SE TIENT VERTICALEMENT, L'EMBOUT À METTRE DANS LA BOUCHE EST EN BAS.



2 JE LE SECoue POUR BIEN MÉLANGER LE PRODUIT.



3 JE SOUFFLE POUR VIDER MES POUMONS LE PLUS POSSIBLE.



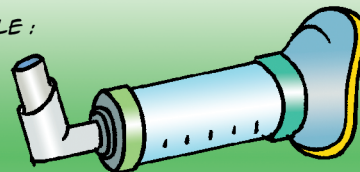
4 JE METS L'EMBOUT DANS LA BOUCHE ET J'INSPIRE LENTEMENT ET PROFONDEMENT (ENVIRON 5 SECONDES) EN MÊME TEMPS QUE J'APPUIE SUR LE HAUT DE L'INHALATEUR POUR INSUFFER LE PRODUIT, UNE BONNE COORDINATION EST NÉCESSAIRE.



5 PLUS 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 :



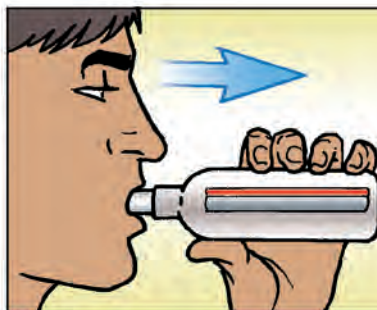
CHAMBRE D'INHALATION (UTILE NOTAMMENT POUR LES TRÈS JEUNES ENFANTS)



INHALATEUR DE POUDRE SÈCHE

RAPPELEZ-VOUS AUSSI QUE LORSQUE L'ASTHME EST "PERSISTANT", C'EST À DIRE QU'IL EST PRÉSENT MÊME EN DEHORS DES CRISES...LE TRAITEMENT DE FOND PRESCRIT DOIT ÊTRE PRIS QUOTIDIENNEMENT...

...ET IL NE FAUT PAS L'ARRÊTER DE SOI-MÊME EN PENSANT QU'ON EST GUÉRI !... DE PLUS LE SUIVI RÉGULIER PAR VOTRE PNEUMOLOGUE EST INDISPENSABLE !



...AUTREMENT LES CRISES REVIENDRAIENT ET LE PROBLÈME RISQUERAIT DE S'AGGRAVER...

IL EST DONC IMPORTANT DE BIEN CONNAÎTRE LES MÉDICAMENTS ET LEURS ACTIONS ET DE SURVEILLER RÉGULIÈREMENT L'EFFICACITÉ DU TRAITEMENT AU MOYEN D'UN DÉBITMÈTRE QUE L'ON PEUT ACHETER EN PHARMACIE ET QUI EST PRIS EN CHARGE PAR LA SÉCURITÉ SOCIALE.

AUTRE QUESTION : COMMENT ÉVITER LES CRISES ?

...RAYMOND, C'EST À VOUS DE RÉPONDRE !

...CHACUN DOIT REPÉRER LES FACTEURS DÉCLENCHANTS ET ÉVITER DE S'Y CONFRONTER. POUR MA PART, LE FROID ET L'HUMIDITÉ SONT LE PIRE ! J'ÉVITE DONC DE M'Y EXPOSER TROP LONGTEMPS ET JE ME COUVRE ET ME PROTÈGE BIEN QUAND JE DOIS SORTIR...



TSSSSSSHHH



...QUANT À MOI, CE SONT LES SÉANCES DE SPORT QUI ME DÉCLENCHENT L'ASTHME, ALORS MAINTENANT AVANT DE COMMENCER, JE PRENDS LE TEMPS DE M'ÉCHAUFFER ET J'INSPIRE DEUX BOUFFÉES DE BRONCHODILATEUR...

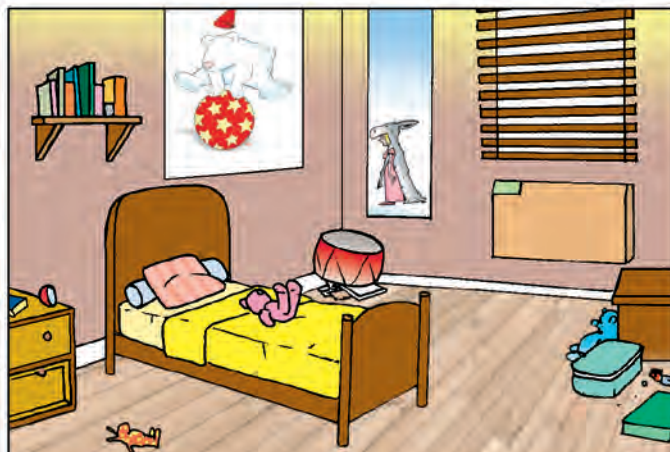
...DANS MON CAS, IL Y A PLUSIEURS FACTEURS DÉCLENCHANTS, ET JE DOIS SUIVRE UN CERTAIN NOMBRE DE MESURES POUR ME PROTÉGER !!!



...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.





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 !



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...

JE N'AURAIS
JAMAIS CRU QUE
JE PRENDRAIS AUTANT
DE PLAISIR !

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

L'EXERCICE
AMÉLIORE
LA CIRCULATION
SANGUINE...

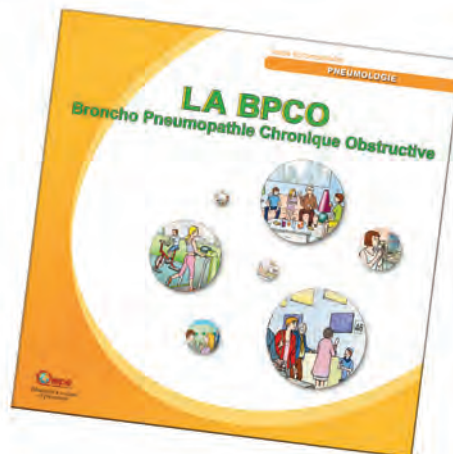
...RENFORCE
LES MUSCLES,
LE COEUR
ET
LA RESPIRATION !

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



FIN

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
dépot 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

