

# Votre enfant est asthmatique ?

Des conseils pratiques pour l'aider au quotidien.



 **Asthme & Allergies**  
ASSOCIATION

Membre de la Fédération Française de Pneumologie

Avec le soutien de l'EFA



**FFP**  
Fédération Française de Pneumologie

Document réalisé avec le soutien du laboratoire 

L'asthme est la maladie chronique la plus fréquente chez les enfants. On estime que plus de 10 % des enfants sont asthmatiques, et cette fréquence tend à augmenter<sup>(1)</sup>. Pour aider votre enfant à vivre le mieux possible avec cette maladie, ces quelques conseils pourront vous aider.

## *Bien connaître l'asthme pour bien le prendre en charge*

L'origine de cet asthme est multiple car plusieurs facteurs entrent en ligne de compte : l'hérédité, le terrain allergique, l'environnement...

L'asthme est une maladie chronique des bronches (les bronches ont la forme de "tuyaux" qui permettent à l'air d'arriver dans les poumons). Elle est caractérisée par une inflammation qui diminue le calibre des bronches : l'air passe mal et votre enfant est gêné pour respirer, sa respiration est sifflante, il tousse, en particulier la nuit et il se réveille, il est essoufflé et peut ressentir l'impression d'avoir un poids sur la poitrine.

La crise d'asthme correspond à l'aggravation subite de ces signes. Chez de nombreux enfants, l'asthme ne se manifeste que lors de crises occasionnelles et en dehors des crises la respiration est normale. Cependant il arrive que, chez certains enfants, l'asthme provoque une gêne respiratoire permanente ce qui limite considérablement leurs activités quotidiennes. L'objectif du traitement de l'asthme est de contrôler cette maladie.



<sup>(1)</sup> DRESS- Juin 2015 n°920- p5

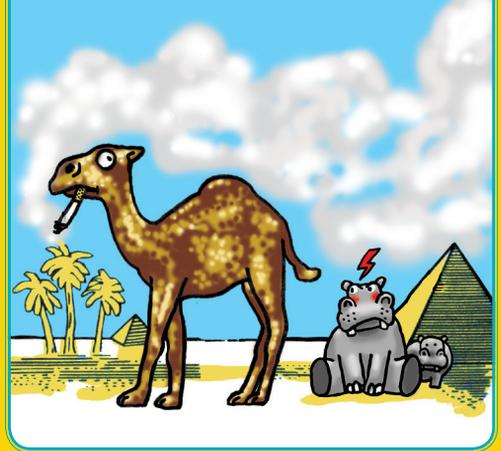
## Qu'est-ce qui peut déclencher l'asthme de mon enfant ?

L'allergie constitue le facteur de risque essentiel de l'asthme chez l'enfant. En effet, pour la majorité des enfants, l'asthme a une composante allergique (entre 40 et 80 % des cas selon l'âge).<sup>(2)</sup>

Les infections virales à répétition (rhumes, bronchiolites, bronchites) ainsi que l'exposition au tabagisme passif (notamment lorsque les parents sont fumeurs) sont souvent mis en cause. Le reflux gastro-œsophagien (RGO) peut aussi être une cause de l'asthme.

De plus, chez un enfant asthmatique il est fréquent que l'effort entraîne des signes d'asthme.

**Le tabagisme passif peut déclencher l'asthme chez votre enfant**



## Comment contrôler l'asthme de mon enfant ?

Si un traitement de fond a été prescrit à votre enfant vous devez veiller à ce que le traitement soit pris correctement tous les jours sans interruption même pendant les vacances ou lors de classe transplantée ou de voyage scolaire. Pour cela, il peut être nécessaire de faire établir un P.A.I. (Projet d'Accueil Individualisé) qui permettra à votre enfant d'avoir accès à son traitement dans le cadre scolaire ou péri-scolaire. Parlez-en avec son médecin.

Si malgré le traitement de fond des signes de déclenchement d'une crise apparaissent cela signifie que son asthme n'est pas bien contrôlé. Prenez rendez-vous avec son médecin afin qu'il vérifie l'état respiratoire de votre enfant en pratiquant une mesure de son souffle et modifie éventuellement le traitement. En cas de crise sévère, n'hésitez pas à contacter les services d'urgence en appelant le 15 ou le 112 depuis un téléphone mobile.

<sup>(2)</sup> Rancé et al. Prévention secondaire et tertiaire de l'asthme allergique de l'enfant. Rev Mal Resp (2010) 27, 1221-1230

Il est important pour vous de bien connaître les médicaments de votre enfant, de savoir à quel usage ils sont destinés (traitement de fond, traitement de crise) et de savoir les utiliser correctement. N'hésitez pas à poser des questions à votre médecin ou à votre pharmacien. Vous pouvez également participer à des séances d'éducation dans les écoles de l'asthme. Des ateliers y sont organisés pour apprendre à bien manipuler les différents systèmes d'inhalation, mais aussi à connaître les facteurs déclenchants des crises, à gérer la crise, à contrôler son environnement, etc. Certaines écoles de l'asthme proposent des ateliers réservés aux enfants ou aux adolescents.

Pour connaître la liste des écoles de l'asthme, rendez-vous sur :

**[www.asthme-allergies.org](http://www.asthme-allergies.org)**

Pour savoir si l'asthme de votre enfant est bien contrôlé, remplissez avec lui le questionnaire proposé dans cette brochure et discutez-en avec son médecin.

### *Comment savoir si l'asthme de mon enfant est d'origine allergique ?*

Lorsqu'un enfant a de l'asthme, il est important de faire réaliser un bilan allergologique avec des tests cutanés pour vérifier l'origine allergique des symptômes. Pour cela le médecin va tout d'abord réaliser un interrogatoire très précis pour déterminer à quelle substance votre enfant est allergique. Il pratiquera ensuite des tests cutanés et demandera éventuellement une analyse de sang.

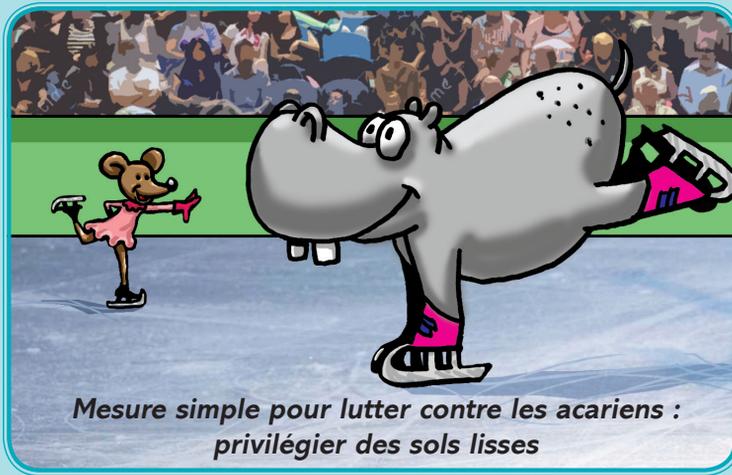
Si votre enfant est gêné tout au long de l'année il faudra rechercher les allergènes présents dans son environnement quotidien (acariens, moisissures, animaux, cafards...).

Si votre enfant est plutôt gêné au printemps et en été le médecin recherchera plus volontiers les pollens d'arbres ou de graminées.



## Des mesures simples pour lutter contre les allergènes et irritants

Allergènes	
Acariens	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Limitez la température de la chambre et aérez au moins matin et soir</li><li>✓ N'utilisez pas d'oreiller en plumes</li><li>✓ Préférez une literie synthétique</li><li>✓ Utilisez des housses anti-acariens intégrales pour les oreillers, les matelas et les couettes</li><li>✓ Lavez les draps et les couvertures régulièrement à plus de 55 °C.</li><li>✓ Évitez les tissus muraux, les doubles rideaux, les tentures et "nids à poussière"</li><li>✓ Privilégiez les sols lisses (parquet, linoléum, etc.)</li></ul>
Pollens	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Renseignez-vous sur la quantité de pollens dans l'air et les conditions météorologiques (vent, orage, etc.) sur <b>www.pollens.fr</b></li><li>✓ Gardez les fenêtres fermées si l'air est riche en pollens (ouvrir ses fenêtres de préférence tôt le matin et tard le soir).</li><li>✓ Lavez les cheveux longs au retour d'une promenade si l'air est riche en pollens</li><li>✓ Évitez de dormir la fenêtre ouverte</li><li>✓ Ne faites pas sécher votre linge à l'extérieur en période de pic pollinique</li></ul>
Poils d'animaux	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Brossez les animaux à l'extérieur</li><li>✓ Lavez les animaux régulièrement, y compris les chats (idéalement une fois par semaine)</li><li>✓ Évitez la présence des animaux dans la maison, surtout dans la chambre</li></ul>
Moisissures	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Recherchez les causes d'humidité (fuite, condensation, infiltrations) et procédez aux réparations</li><li>✓ Aérez toutes les pièces de votre logement au moins deux fois par jour</li><li>✓ Évitez si possible de faire sécher le linge à l'intérieur</li></ul>
Cafards/ blattes	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Gardez les denrées alimentaires dans des boîtes hermétiques</li><li>✓ Envisagez une désinsectisation de la maison ou de l'immeuble</li></ul>
Irritants	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Ne fumez pas dans la maison</li><li>✓ Évitez les produits aérosols qui contiennent des gaz irritants</li><li>✓ Évitez les parfums d'intérieur, les bougies parfumées, l'encens, le papier d'Arménie, les huiles essentielles</li></ul>



## L'asthme d'effort

Les enfants asthmatiques ont souvent des signes d'asthme lorsqu'ils font un effort. Ces signes apparaissent habituellement cinq à dix minutes après l'arrêt de l'effort. Trop souvent, les enfants asthmatiques sont dispensés d'activités sportives à l'école. Or, la pratique régulière d'un sport améliore la qualité de vie de l'enfant asthmatique, diminue l'intensité des crises et améliore sa tolérance à l'effort. À l'inverse, l'absence d'activités physiques peut aggraver la condition physique de votre enfant et aggraver son asthme<sup>(3)</sup>.

Si votre enfant présente des signes qui peuvent faire penser à un asthme d'effort, parlez-en avec son médecin. Il pourra vous aider à choisir le sport le plus adapté à votre enfant et pourra également lui prescrire un traitement préventif. Sachez que les sports sont classés selon leur risque asthmogène (risque de provoquer de l'asthme d'effort). Certains sports nécessitent un niveau de ventilation faible comme le handball, d'autres se pratiquent dans un environnement favorable, comme la natation, ils sont moins asthmogènes.

Dans tous les cas, il est important de prendre en compte le goût de votre enfant pour qu'il s'épanouisse dans la pratique régulière de son sport<sup>(3)</sup>.



<sup>(3)</sup> Karila C Conseils pratiques pour l'asthme de l'enfant déclenché par l'exercice physique : expérience du centre de réentraînement à l'effort de l'hôpital Necker-Enfants-Malades. Archives de Pédiatrie Vol 12 (2005) p 105-109

# Test de Contrôle de l'Asthme\*

Test réservé aux enfants asthmatiques de 4 à 11 ans.

FAITES CE TEST AVEC VOTRE ENFANT PUIS  
DISCUTEZ DES RÉSULTATS AVEC VOTRE MÉDECIN

Date : .....

Nom du patient : .....

Demandez à votre enfant de répondre aux 4 questions suivantes (en l'aidant si besoin mais sans l'influencer). Inscrivez le chiffre correspondant à chaque réponse dans la case prévue à cet effet.

Score

Comment va ton asthme aujourd'hui ?

0



Très mal

1



Mal

2



Bien

3



Très bien



Est-ce que ton asthme est un problème quand tu cours, quand tu fais de la gymnastique ou quand tu fais du sport ?

0



C'est un gros problème, je ne peux pas faire ce que je veux.

1



C'est un problème et je n'aime pas ça.

2



C'est un petit problème, mais ça va.

3



Ce n'est pas un problème.



Est-ce que tu tousses à cause de ton asthme ?

0



Oui, tout le temps.

1



Oui, la plupart du temps.

2



Oui, parfois.

3



Non, jamais.



Est-ce que tu te réveilles pendant la nuit à cause de ton asthme ?

0



Oui, tout le temps.

1



Oui, la plupart du temps.

2



Oui, parfois.

3



Non, jamais.



Veillez répondre seul(e) aux 3 questions suivantes (sans vous laisser influencer par les réponses de votre enfant aux questions précédentes).

Au cours des 4 dernières semaines, combien de jours votre enfant a-t-il eu des symptômes d'asthme dans la journée ?

- 5 Aucun    4 Entre 1 et 3 jours    3 Entre 4 et 10 jours    2 Entre 11 et 18 jours    1 Entre 19 et 24 jours    0 Tous les jours



Au cours des 4 dernières semaines, combien de jours votre enfant a-t-il eu une respiration sifflante dans la journée à cause de son asthme ?

- 5 Aucun    4 Entre 1 et 3 jours    3 Entre 4 et 10 jours    2 Entre 11 et 18 jours    1 Entre 19 et 24 jours    0 Tous les jours



Au cours des 4 dernières semaines, combien de jours votre enfant s'est-il réveillé pendant la nuit à cause de son asthme ?

- 5 Aucun    4 Entre 1 et 3 jours    3 Entre 4 et 10 jours    2 Entre 11 et 18 jours    1 Entre 19 et 24 jours    0 Tous les jours



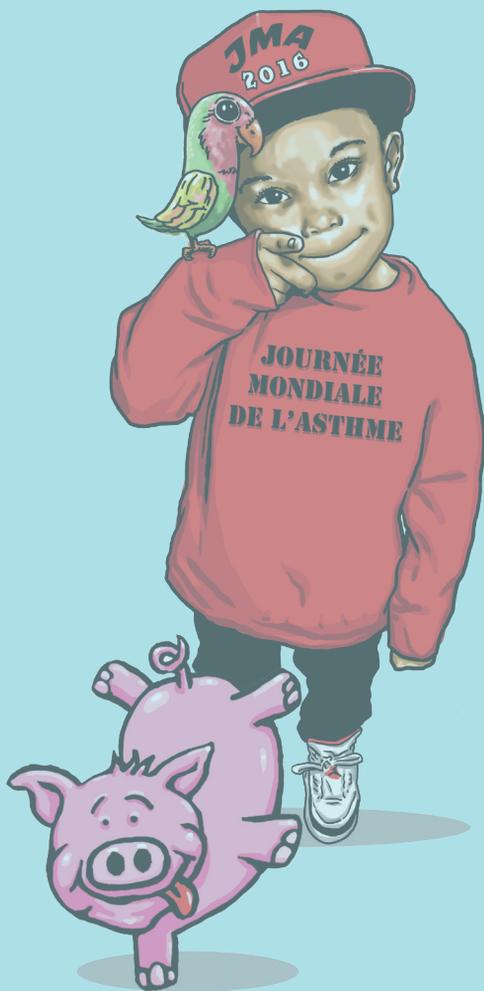
Additionnez les points pour obtenir le score total.

Score total



Si le score de votre enfant est inférieur à 20, son asthme n'est peut-être pas aussi bien contrôlé qu'il pourrait l'être. Prenez rendez-vous avec votre médecin pour discuter des résultats du Test de Contrôle de l'Asthme de votre enfant.

\* Childhood Asthma Control Test.



Document réalisé grâce au soutien du laboratoire 



66, rue des Tilleuls - 92100 Boulogne Billancourt  
[www.asthme-allergies.org](http://www.asthme-allergies.org)

Pour en savoir plus :  **N° Vert 0 800 19 20 21** (appel gratuit depuis un poste fixe)