

**STOP**  
**À L'ASTHME**

**S**urveiller les symptômes

**T**ester son souffle

**O**bservance

**P**révention

L'asthme est l'une des maladies chroniques les plus répandues. Elle touche en France plus de 4 millions de personnes<sup>(1)</sup>. Beaucoup d'enfants sont également atteints (plus d'un enfant sur 10)<sup>(2)</sup>.

On recense près de 900 décès pour asthme chaque année<sup>(3)</sup>.

L'asthme est une maladie chronique provoquée par une inflammation des bronches (sorte de tuyaux qui apportent l'air dans les poumons).

Lorsqu'une crise d'asthme est déclenchée par différents facteurs (virus respiratoire, allergènes, irritants ou polluants, effort, temps froid...) les muscles qui entourent les

bronches se contractent et une inflammation se produit, ce qui va provoquer un épaississement des parois. Les voies respiratoires sont rétrécies, l'air a des difficultés à passer.

Chez de nombreuses personnes souffrant d'asthme, la qualité de vie est dégradée.

Aujourd'hui, nous voulons dire  
**Stop à l'asthme !**

En effet, dans la grande majorité des cas on peut limiter l'impact de la maladie à condition de bénéficier d'une bonne prise en charge et d'en être soi-même acteur.

**S** pour Surveiller les symptômes

**T** pour Tester son souffle

**O** pour Observance

**P** pour Prévention



# Symptômes : sachez les reconnaître !



La caractéristique de l'asthme est que cette maladie se manifeste par des crises. Il est important de bien connaître les symptômes de la maladie pour prévoir et éviter l'apparition des crises. Ils sont variables d'une personne à l'autre et chacun doit connaître ses propres signes.

Selon les personnes la crise d'asthme peut se manifester de différentes manières. Ainsi, on peut ressentir :

- des difficultés ou une gêne respiratoire, notamment avec une période d'expiration prolongée ;
- une respiration sifflante ;
- une sensation d'essoufflement, d'oppression (avec l'impression d'avoir un poids sur la poitrine) ;
- une toux sèche.

L'asthme se manifeste souvent pendant la nuit par des quintes de toux ou une respiration sifflante, altérant la qualité du sommeil.

Si un ou certains des signes de crise reviennent fréquemment, cela veut dire que votre asthme n'est pas bien contrôlé. Il faut alors le signaler à votre médecin, qui pourra réévaluer votre traitement.

**Soyez à l'écoute de votre corps ! Il existe des petits signes annonciateurs de la crise, comme la gorge qui gratte, le nez qui picote, un peu de toux, de la fatigue... Ces signes varient d'une personne à l'autre.**

**Il est important de les connaître pour agir au plus vite afin d'éviter une aggravation qui va conduire à une crise d'asthme.**

## Testez votre souffle

Pour savoir où en est votre souffle, il faut le mesurer !

Pour confirmer le diagnostic d'asthme et suivre l'évolution de la maladie, il est important de bénéficier de tests respiratoires qui permettent une évaluation précise de votre souffle. Ces tests, totalement indolores, sont appelés Épreuves (ou Explorations) Fonctionnelles respiratoires (EFR). Ils sont réalisés par un pneumologue ou un allergologue, au cabinet ou à l'hôpital. Ces mesures doivent être effectuées régulièrement, par exemple tous les ans<sup>(4)</sup>.

Il existe plusieurs types d'Explorations Fonctionnelles Respiratoires permettant de mesurer le souffle :

### **La spirométrie<sup>(5)</sup>**

C'est l'examen de base le plus pratiqué pour évaluer la fonction respiratoire chez une personne asthmatique.

La spirométrie est rapide et non douloureuse. Elle aide au diagnostic d'asthme en montrant qu'il existe une obstruction des bronches qui diminue sous traitement bronchodilatateur d'action rapide (traitement de secours).

Cet examen consiste à mesurer, pendant plusieurs respirations, la quantité d'air que peuvent contenir les poumons (volume) et celle que le patient est capable d'inspirer ou de souffler en un temps donné (débit). Le patient respire uniquement par la bouche (parfois aidé par le port d'un pince-nez) à travers l'embout d'un tuyau relié à l'appareil de mesure, le spiromètre. L'examen est répété après inhalation d'un bronchodilatateur d'action rapide, qui permet d'ouvrir les bronches et de faciliter le passage de l'air dans les poumons. C'est le test de réversibilité.

### **La pléthysmographie**

Cet examen permet une évaluation plus complète des capacités respiratoires. Totalement indolore, la pléthysmographie se déroule dans une cabine vitrée où le patient est assis et souffle dans un embout comme dans un spiromètre.

### **Le test de provocation bronchique**

Dans de rares cas, un test de provocation bronchique est réalisé, lorsqu'une personne présente des symptômes évoquant un asthme, mais que les résultats de la spirométrie (ou la pléthysmographie) sont normaux. Ce test évalue le degré de réactivité des bronches. Le patient inhale des substances comme l'histamine ou la métacholine qui font réagir les bronches et provoquent une crise d'asthme.

## **O**bservance du traitement : la clé du succès

**Les principes du traitement de l'asthme reposent sur :**

- **l'éviction des allergènes en cas d'asthme d'origine allergique ;**
- **le traitement de la crise ;**
- **le traitement de fond pour éviter les crises ;**
- **l'éducation thérapeutique.**

L'objectif de ces recommandations est de parvenir au contrôle de la maladie et pour y parvenir, il est nécessaire d'être "observant".

L'observance thérapeutique correspond à l'ensemble des comportements de santé adoptés par les malades et qui sont prescrits par le médecin. Quant à l'inobservance, elle désigne le fait d'arrêter ou de suspendre le suivi des prescriptions médicales.

**Environ 50 % des adultes et des enfants** traités sur le long terme **ne prennent pas les médicaments** qui leur sont prescrits. Les **raisons peuvent être multiples** : oubli, mauvaise compréhension, nécessité du traitement non perçue, peur des effets indésirables...<sup>(6)</sup>

Savez-vous que chez 60 % des asthmatiques la maladie n'est pas bien contrôlée ?<sup>(7)</sup>

S'il est mal contrôlé, l'asthme peut vous empêcher de profiter pleinement de vos loisirs.<sup>(4)</sup>

Il peut également avoir un impact important sur votre vie quotidienne et sur votre vie professionnelle, vous rendant fatigué et moins concentré<sup>(8)</sup>.

L'asthme peut également vous faire passer à côté d'événements auxquels vous tenez (voyages, sorties avec des amis, activités physiques...).

S'il n'est pas soigné, l'asthme peut s'aggraver, mettre la vie en danger et conduire à des hospitalisations<sup>(4)</sup>.

Le traitement de fond permet de prévenir les crises et réduit l'impact de l'asthme dans la vie quotidienne<sup>(4,8)</sup>.

Si votre asthme est bien contrôlé, il ne vous réveillera pas la nuit, vous n'aurez que très peu de symptômes dans la journée (moins de deux par semaine), vous ne vous sentirez pas limité dans vos activités, n'aurez pas (ou très peu) besoin d'utiliser votre traitement de secours, et aurez une fonction respiratoire normale<sup>(4)</sup>. Plutôt que de se traiter au coup par coup, au moment des crises uniquement, il faut, lorsque l'on souffre d'asthme persistant, traiter l'inflammation tous les jours avec un traitement de fond afin d'éviter les crises<sup>(5)</sup>. Il est important de bien faire la différence entre le traitement de la crise et le traitement de fond. Le traitement de la crise apporte au moment de la crise un soulagement rapide en ouvrant les bronches. Le traitement de fond, quant à lui, agit sur l'inflammation des bronches. Il doit absolument être pris tous les jours, même en l'absence de symptômes, afin de contrôler l'asthme et d'éviter les crises et la dégradation de la fonction respiratoire<sup>(4)</sup>.

**Pour savoir si votre asthme est bien contrôlé, faites le test  
et parlez-en avec votre médecin.**

## **P**révention : prévoir et anticiper

### **Connaître ses facteurs déclenchant des crises**

Repérez les facteurs qui déclenchent vos crises : les infections, les expositions à des irritants (pics de pollution, travaux de peinture...), à des allergènes, le stress... sont autant de situations à risque qu'il faut connaître pour les contrôler.



**Évitez les facteurs d'aggravation (quand c'est possible) :** comme le tabac, les bougies parfumées ou les produits ménagers irritants, les infections évitables (par exemple, en vous faisant vacciner contre la grippe), choisissez des sports adaptés, tenez compte de vos allergies pour aménager votre maison ou choisir votre lieu de vacances... Poser toutes les questions à votre médecin et contacter l'association Asthme & Allergies, sont des aides très utiles et efficaces.

### **Demandez un plan d'action personnalisé écrit à votre médecin**

N'hésitez pas à demander à votre médecin un Plan d'Action Personnalisé Ecrit qui définit les critères de contrôle et ceux de la dégradation de votre asthme. Il peut être pour vous, une fois expliqué, un outil efficace qui vous assure la capacité de gérer au mieux les différents stades d'une crise d'asthme et de limiter, voire d'éviter les crises graves.

### **Surveillez votre poids**

L'obésité crée des problèmes cardio-vasculaires, favorise le diabète, fragilise les articulations et aggrave les problèmes respiratoires.

Des liens sont en effet démontrés entre l'obésité et l'asthme. L'asthme est plus fréquent chez les personnes obèses (IMC >30) que chez les personnes de poids normal<sup>(9)</sup>.

L'obésité crée des perturbations respiratoires (diminution de la capacité respiratoire, gêne à la circulation de l'air dans les bronches), favorise le reflux gastro-œsophagien (RGO) et le syndrome d'apnées du sommeil, provoque une gêne à l'effort ce qui entraîne une baisse de l'activité physique qui va elle-même favoriser la prise de poids.

De plus, le contrôle de l'asthme serait plus difficile à obtenir chez une personne obèse car le traitement de fond serait moins efficace<sup>(10)</sup>.

### **Participez à des séances d'éducation thérapeutique**

Le principe de l'éducation thérapeutique, c'est d'apprendre à comprendre sa maladie, pour devenir capable de la maîtriser au mieux. C'est en comprenant son asthme qu'on peut en devenir "acteur" et non plus le subir. En identifiant les éléments déclenchants et les signes annonciateurs de la crise, en connaissant les modes d'action des médicaments... on parvient peu à peu à mieux maîtriser son asthme et à l'équilibrer.

C'est dans les Écoles de l'Asthme ou les Centres d'Éducation Thérapeutique qu'on peut s'inscrire à des séances d'éducation dans l'asthme. Elles sont coordonnées par un médecin, organisées et animées par des soignants : infirmière(er), kinésithérapeute, psychologue... qui ont suivi une formation spécifique. Les séances peuvent être collectives ou individuelles, certaines étant destinées aux adultes et d'autres s'adressant spécifiquement aux jeunes, adolescents et enfants. Au cours de ces séances, on peut aussi échanger : parler de sa maladie et des difficultés rencontrées, partager son expérience, apprendre à mesurer son souffle et à bien utiliser les traitements.

Vous trouverez la liste des Écoles de l'asthme sur notre site Internet

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

<sup>1</sup> Afrite A, Allonier C, Com-Ruelle L, Le Guen N. L'asthme en France en 2006 : prévalence et contrôle des symptômes. Questions d'économie de la santé IRDES décembre 2008 ; 138 : 1-8.

<sup>2</sup> L'état de santé de la population en France- Rapport 2017- DREES/ Santé Publique France

<sup>3</sup> INVS/ Santé Publique France- Surveillance épidémiologique de l'asthme en France.

<sup>4</sup> GINA guide de poche pour le traitement et la prévention de l'asthme 2016

<sup>5</sup> Ameli.fr

<sup>6</sup> GINA. Global strategy for asthma management and prevention. Updated 2018.

<sup>7</sup> Com-Ruelle L, Da Poian MT, Le Guen N. Les dépenses médicales de ville des asthmatiques en 2006. Questions d'économie de la santé IRDES, mars 2010 ; 152 : 1-8.


<sup>8</sup> Site Internet de l'Assurance Maladie. Traitement de fond. Mis à jour le 6 mai 2015. <https://www.ameli-sophia.fr/asthme/mieux-connaître-asthme/traitements-de-lasthme/traitement-de-fond.html>

<sup>9</sup> Didier A., Mailhol C. Revue Française d'Allergologie Vol 51, Issue 3 Avril 2011 ; p.126-129

<sup>10</sup> Boulet LP, Lessard A. Le Clinicien Nov. 2007



**STOP**  
**À L'ASTHME**

Document réalisé grâce au soutien du laboratoire 



9 rue de Vanves - 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)

# Test de contrôle de l'asthme\*

Ce test a pour objectif d'évaluer le contrôle de votre asthme. Il repose sur un questionnaire simple de 5 questions qui reflète le retentissement de la maladie sur votre vie quotidienne. Il vous suffit de calculer votre score total pour savoir si votre asthme est contrôlé.

**Étape 1 :** entourez votre score pour chaque question et reportez le chiffre dans la case à droite. Veuillez répondre aussi sincèrement que possible. Ceci vous aidera, votre médecin et vous-même, à mieux comprendre votre asthme.

✓ Au cours des 4 dernières semaines, votre asthme vous a-t-il gêné(e) dans vos activités au travail, à l'école/université ou chez vous ?

Tout le temps	La plupart du temps	Quelquefois	Rarement	Jamais	Points
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	

✓ Au cours des 4 dernières semaines, avez-vous été essoufflé(e) ?

Plus d'une fois par jour	Une fois par jour	3 à 6 fois par semaine	1 ou 2 fois par semaine	Jamais	Points
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	

✓ Au cours des 4 dernières semaines, les symptômes de l'asthme (sifflements dans la poitrine, toux, essoufflement, oppression ou douleur dans la poitrine) vous ont-ils réveillé(e) la nuit ou plus tôt que d'habitude le matin ?

4 nuits ou + par semaine	2 à 3 nuits par semaine	Une nuit par semaine	1 ou 2 fois en tout	Jamais	Points
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	

✓ Au cours des 4 dernières semaines, avez-vous utilisé votre inhalateur de secours ou pris un traitement par nébulisation (par exemple salbutamol, terbutaline) ?

3 fois par jour ou plus	1 ou 2 fois par jour	2 ou 3 fois par semaine	1 fois par sem. ou moins	Jamais	Points
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	

✓ Comment évalueriez-vous votre asthme au cours des 4 dernières semaines ?

Pas contrôlé du tout	Très peu contrôlé	Un peu contrôlé	Bien contrôlé	Totalement contrôlé	Points
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	

**Étape 2 :** additionnez vos points pour obtenir votre score total.

<b>Total</b>

Bien vivre avec son asthme, c'est avoir un asthme contrôlé.

Si votre score est inférieur à 20, votre asthme n'est peut-être pas contrôlé.

Consultez votre médecin et apportez-lui les résultats de ce test pour en discuter avec lui.