

LloydsPharma

# Mieux vivre avec l'asthme



L'asthme est une affection chronique très courante. Il convient d'en suivre scrupuleusement le traitement. Une mauvaise application du traitement peut entraîner des complications.

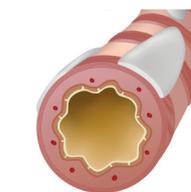
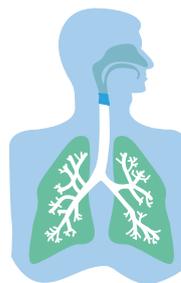
Cette brochure vous permettra de mieux comprendre le traitement et de l'appliquer plus efficacement dans votre vie de tous les jours.

## Qu'est ce que l'asthme?

L'asthme est une maladie inflammatoire chronique des poumons qui se caractérise par une hypersensibilité des voies respiratoires, entraînant une contraction et un rétrécissement des voies respiratoires occasionnés par des stimuli qui ne provoquent aucune réaction chez une personne normale. Des exemples de tels stimuli sont l'effort physique, l'inhalation d'air froid, le tabagisme passif ou actif et le stress. Ces réactions excessives lors desquelles les bronches rétrécissent sont appelées crises d'asthme.

Les bronches sont les conduits qui amènent l'air depuis la trachée jusque dans les poumons. Lors d'une crise d'asthme, l'air reste bloqué ou l'air ne sait plus passer à travers les bronches:

- Les muscles qui entourent les bronches se contractent, réduisant ainsi l'espace par lequel l'air doit passer ;
- Le tissu qui tapisse l'intérieur des bronches – également appelé la muqueuse bronchique – enfle ;
- La production de glaires ou de mucus augmente également, ce qui a pour effet de rétrécir encore davantage l'espace dans lequel l'air doit circuler.



Bronches normales



Bronches lors d'une crise

## Les symptômes

Lors d'une crise d'asthme, l'air circule moins dans les poumons provoquant ainsi l'apparition des symptômes typiques de l'asthme :

- Une respiration difficile ou sifflante
- Une toux
- Une insuffisance respiratoire, de l'essoufflement

Les plaintes apparaissent principalement au cours de la nuit, tôt le matin et suite à un effort. Une crise peut passer en l'espace de quelques secondes, mais peut également durer quelques heures. Alors que les plaintes apparaissent généralement de manière sporadique et qu'il y a des périodes calmes, la maladie reste latente.

## Les conséquences dans ma vie de tous les jours

L'asthme peut avoir un impact sur la vie quotidienne, tant sur un plan physique que psychologique. Certains patients asthmatiques ont en effet le sentiment que leur maladie limite leur activité physique.

En raison du fait qu'ils sont rapidement essouffés, ils évitent les activités sportives mais aussi les escaliers, les randonnées en montagne,... et ce en partie par crainte de déclencher une crise d'asthme.

L'asthme peut en outre entraîner l'absentéisme scolaire ou professionnel. Certains asthmatiques trouvent que leur maladie affecte leurs relations avec autrui. Un bon suivi de votre traitement peut toutefois vous permettre d'améliorer votre qualité de vie et d'éviter ces problèmes dans une large mesure.

## Les facteurs qui aggravent la maladie

Certains facteurs ont une influence négative sur la maladie :

- Le tabagisme passif ou actif : la fumée de cigarette, en raison de son caractère irritant, est clairement nocive pour les patients atteints d'asthme. Ils éviteront donc tant que faire se peut les endroits enfumés. Fumer est bien sûr totalement à proscrire.
- Le surpoids : les personnes souffrant de surpoids sont davantage susceptibles d'avoir de l'asthme. Il est également clair que celles-ci éprouveront plus de difficultés à maintenir leur asthme sous contrôle et qu'elles auront besoin de plus de médication. Chez de nombreux asthmatiques l'utilisation de médicaments contre l'asthme diminuera fortement lorsque le poids corporel sera maîtrisé.
- Les affections chroniques des voies respiratoires supérieures (par ex. rhume des foins, sinusite) : un traitement adapté de celles-ci réduira également les symptômes de l'asthme.
- Le reflux gastro-oesophagien : le reflux d'acide gastrique dans l'œsophage peut provoquer des crises d'asthme.

## Reconnaître la crise d'asthme

Durant une crise d'asthme, vous pouvez éprouver les phénomènes suivants :

'J'éprouve des difficultés à respirer'

'J'éprouve des difficultés à parler ou à chuchoter'

'Il y a un sifflement lorsque j'expire'

'Je tousse'

La durée et l'intensité d'une crise d'asthme peuvent fortement varier d'une personne à l'autre.

## Le traitement

L'asthme est une maladie incurable, mais que l'on peut traiter efficacement. Si vous prenez correctement votre traitement, vos plaintes peuvent diminuer et se manifester de moins en moins souvent.

Le traitement de l'asthme se concentre essentiellement sur trois aspects :

- La prévention des facteurs déclenchants
- Le traitement de la crise d'asthme
- Le traitement de fond

Il est d'une importance primordiale de connaître la différence entre ces trois éléments et de comprendre leur importance pour le contrôle de la maladie.

### La prévention des facteurs déclenchants

Les stimuli qui peuvent déclencher une crise d'asthme varient d'une personne à l'autre. Il est donc essentiel de connaître les facteurs qui déclenchent chez vous une crise d'asthme et évaluer ainsi les situations à risques personnelles.

L'asthme est souvent, mais pas toujours, provoqué par des allergies. Certains patients font toutefois une crise sous l'influence de stimuli non allergiques.

Il convient donc de faire la distinction entre les stimuli allergiques et les non allergiques qui sont à l'origine de la crise d'asthme :

### Les stimuli allergiques

- Les allergènes domestiques : acariens, poussières, tapis, poils/squames d'animaux domestiques,...
- Les allergènes d'extérieur : pollen, moisissures,...
- Les aliments : oeufs, lait de vache, cacahuètes, crustacés,...
- Certains médicaments :
  - Bêtabloquants (par ex. : bisoprolol, atenolol)
  - Aspirine et les AINS (par ex. : l'ibuprofène)

Vous trouverez tout au long de la brochure des conseils et astuces utiles pour éviter les éléments déclencheurs d'allergies.

### Les stimuli non allergiques

- Substances irritantes : fumée de tabac, parfums puissants, peinture, produits de nettoyage, pollution de l'air,...
- Infections des voies respiratoires : grippe, refroidissement, bronchite,...
- Changements climatiques : pluie, brouillard, air froid,...
- Effort physique, a fortiori lorsqu'il est pratiqué de manière intense.
- Stress, émotions fortes

**Améliorez votre santé  
en arrêtant de fumer !**



## Le traitement de la crise d'asthme

Le traitement d'une crise d'asthme se fait au moyen de médicaments qui vont détendre les muscles entourant les bronches. Après inhalation, ces médicaments, appelés bronchodilatateurs induisent une dilatation des bronches entraînant ainsi un arrêt de la crise. La respiration redevient normale.

Il s'agit d'une solution à court terme. Cette médication procure très rapidement un apport d'air en cas de crise d'essoufflement, mais n'agit que temporairement.

Elle n'a aucune influence sur l'inflammation des voies respiratoires. C'est à cela que sert le traitement de fond.

## Le traitement de fond

Le traitement de fond ou traitement d'entretien se compose d'anti-inflammatoires qu'il convient de respirer par le biais d'un inhalateur. Ces corticostéroïdes à inhaler vont empêcher l'inflammation des muqueuses dans les voies respiratoires.

Une utilisation quotidienne aura comme effet de réduire le gonflement de la muqueuse et de diminuer la formation de mucus. Ils permettront également de diminuer la tendance des muscles entourant les bronches à se contracter.

Le traitement d'entretien permet non seulement de réduire l'inflammation chronique des bronches, mais empêche également votre asthme de s'aggraver.

Plusieurs jours sont nécessaires avant que les anti-inflammatoires n'agissent.

L'effet maximal peut même se faire attendre quelques semaines. Il est d'une extrême importance que vous preniez vos médicaments tous les jours, même lorsque les symptômes ne sont pas présents.

**Il est indispensable de respecter la posologie du traitement de fond, comme indiquée par le médecin.**

**Cela permettra de mieux maintenir la maladie sous contrôle et d'améliorer votre qualité de vie.**

## Recommandations pour l'application de votre traitement

La plupart des médicaments utilisés pour l'asthme se prennent par inhalation. Ils arrivent ainsi immédiatement dans les poumons, agissent plus rapidement et les risques d'effets secondaires sont réduits.

Il existe différentes sortes d'inhalateurs. Chacun d'entre eux a son propre mode d'emploi.

Inhaler semble simple, mais en réalité, ça ne l'est pas. Inhaler correctement s'apprend. Si vous ne le faites pas correctement, la majeure partie du médicament arrivera dans votre bouche et votre gorge au lieu d'arriver jusqu'à vos poumons, là où il doit agir. Votre thérapie sera donc moins efficace et le risque d'effets secondaires plus important. Il est donc essentiel de bien maîtriser la technique d'inhalation.

Après inhalation des corticostéroïdes, le traitement d'entretien, il convient de bien se rincer la bouche. Vous éviterez ainsi que des médicaments ne restent dans la bouche et préviendrez la formation de mycoses dans la bouche, l'enrouement et les maux de gorge.

Si vous avez oublié de prendre une dose de votre traitement d'entretien, n'hésitez pas à inhaler la dose oubliée, sauf s'il est l'heure de la dose suivante. Ne prenez jamais de double dose pour rattraper une dose oubliée !

**Si vous utilisez un médicament par inhalation pour la première fois, votre pharmacien vous apprendra la technique à l'occasion d'un entretien personnel.**

## Comment puis-je m'assurer que mon asthme est sous contrôle ?

Le Test de Contrôle de l'Asthme (ACT) ainsi que le test de contrôle de l'asthme pour les enfants (c-ACT) ont été conçus par des médecins spécialisés dans le traitement de l'asthme et testés scientifiquement auprès de centaines de patients asthmatiques.

Le c-ACT est destiné aux enfants âgés de 4 à 12 ans, tandis que l'ACT s'adresse à des enfants à partir de 12 ans ainsi qu'aux adultes. Le Test de Contrôle de l'Asthme est un test simple permettant de déterminer si votre asthme est correctement maintenu sous contrôle.

5 questions composent le test :

**1** A quelle fréquence, au cours des 4 semaines écoulées, avez-vous pu faire moins que d'habitude au travail, à l'école/l'université ou à la maison en raison de votre asthme?

Tout le temps	La plupart du temps	Parfois	Rarement	jamais	Score
1	2	3	4	5	

**2** A quelle fréquence, au cours des 4 semaines écoulées, avez-vous été essoufflé ?

Plus d'une fois par jour	Une fois par jour	3 à 6 fois par semaine	Une à deux fois par semaine	Pas du tout	Score
1	2	3	4	5	

**3** A quelle fréquence, au cours des 4 semaines écoulées, vous êtes-vous réveillé la nuit ou plus tôt que d'habitude en raison de symptômes asthmatiques (sifflement, toux, essoufflement, un sentiment d'oppression ou mal dans la poitrine) ?

4 ou plus de nuits par semaine	2 à 3 nuits par semaine	Une fois par semaine	Une à deux fois	Pas du tout	Score
1	2	3	4	5	

**4** A quelle fréquence, au cours des 4 semaines écoulées, avez-vous utilisé votre inhalateur à action rapide (médication d'urgence) ?

3 fois ou plus par jour	1 à 2 fois par jour	2 à 3 fois par semaine	Une fois par semaine ou moins	Pas du tout	Score
1	2	3	4	5	

**5** Comment évaluez-vous la mesure dans laquelle vous avez eu votre asthme sous contrôle au cours des 4 semaines écoulées ?

Pas du tout sous contrôle	A peine sous contrôle	Moyennement sous contrôle	Bien sous contrôle	Totalement sous contrôle	Score
1	2	3	4	5	

Additionnez les scores de l'ensemble des 5 questions pour obtenir votre score total :

<15	Asthme pas sous contrôle
15-19	Asthme en partie sous contrôle
20-25	Asthme correctement sous contrôle

\*Test ACTTM : © 2002, by QualityMetric Incorporated. Asthma Control Test is a trademark of QualityMetric Incorporated.

## L'asthme au quotidien

### Trucs & astuces en cas d'allergie

#### Allergie aux acariens et à la poussière

- Évitez/éliminez les foyers d'acariens (en particulier dans les chambres) : tapis, coussins, peluches, sièges en tissu, rideaux, piles de livres à côté du lit...
- Veillez à ce que le linge de lit soit propre :
  - Choisissez un matelas en matériaux synthétiques. Les couettes et oreillers en duvet sont à déconseiller.
  - Passez l'aspirateur sur les deux faces de votre matelas une fois par semaine pendant 5 minutes. Aérez ensuite la chambre pendant deux heures.
  - Ouvrez votre couette durant la journée.
  - Secouez draps et couvertures à l'extérieur 2 fois par semaine.
  - Lavez le linge de lit (draps, taies d'oreillers,...) et vêtements de nuit au moins une fois par semaine à 60°C.
  - Recouvrez votre matelas d'une housse anti-acariens.
- Évitez d'empiler, dans votre chambre, des vêtements portés. Ne vous changez pas dans votre chambre et rangez vos vêtements dans des armoires fermées.
- Maintenez un taux d'humidité de 60%. La température de votre chambre ne dépassera pas les 19°C.
- Ouvrez les fenêtres lorsque vous aspirez.
- Aérez votre chambre pendant au moins 15 minutes par jour (idéalement aussi les autres pièces).

### Allergie au pollen

- Évitez les courants d'air et n'ouvrez pas les fenêtres lorsque vous conduisez.
- Éloignez-vous des ventilateurs.
- N'allez de préférence pas vous promener à la campagne ou dans les bois. Les endroits venteux ne sont pas non plus recommandés (à l'exception de la côte).
- Évitez les activités sportives intenses ou les efforts physiques en plein air lorsqu'une concentration de pollen élevée est annoncée.
- Ne tondez pas la pelouse et évitez de marcher sur une pelouse fraîchement tondue.
- Portez des lunettes solaires, en particulier par temps venteux.
- Rincez-vous régulièrement les narines et les yeux afin d'éliminer les allergènes.
- Lavez-vous régulièrement les mains.
- Préférez la douche au bain.
- Lavez-vous les cheveux après une promenade dans la nature mais également tous les soirs avant le coucher de sorte que les pollens ne se nichent pas dans l'oreiller.
- Changez de vêtements tous les jours.
- Ne faites pas sécher votre linge à l'extérieur. Les particules de pollen peuvent s'y accrocher.
- Limitez l'aération de votre habitation durant la saison des pollens, lorsque la concentration de pollen dans l'air est élevée. Durant les longues périodes de pluies, les concentrations sont très basses ce qui vous permettra d'aérer plus longtemps.
- Laissez à d'autres le soin de passer l'aspirateur.

### Allergie aux animaux domestiques

Ne pas garder l'animal est le moyen le plus efficace. Si vous ne souhaitez toutefois pas vous séparer de votre animal, essayez donc les mesures suivantes :

- Donnez à l'animal domestique un bain hebdomadaire.
- Remplacez les tapis par un revêtement de sol facile à nettoyer à l'eau.
- Nettoyez régulièrement et soigneusement les pièces dans lesquelles l'animal se trouve le plus souvent.
- Interdisez à l'animal l'accès à la chambre à coucher.

### Allergies aux moisissures

- Le contrôle de l'humidité dans la maison est la meilleure mesure. Les concentrations élevées d'humidité à l'intérieur de la maison augmentent notamment le risque de moisissures.
- Pensez également ici aux plantes d'intérieur. La terre humide dans le pot est toujours un terrain fertile pour les moisissures.



## Les périodes automne/hiver

Pour de nombreux asthmatiques, l'hiver est une période difficile. Le froid, le vent et le brouillard peuvent notamment aggraver les symptômes de l'asthme ou déclencher une crise d'asthme. Cela vaut certainement pour les activités en plein air. L'asthme d'effort est une forme particulière de l'asthme qui apparaît généralement à l'issue d'un effort intensif, principalement dans un environnement froid et/ou sec.

C'est également la saison durant laquelle apparaissent les refroidissements et infections des voies respiratoires classiques, qui aggravent les symptômes de l'asthme.

### Quelques astuces :

- Par temps froid, respirez autant que possible par le nez. L'air est ainsi réchauffé avant d'être aspiré.
- Protégez votre nez et votre bouche d'une écharpe par temps froid. L'air inhalé sera ainsi moins froid.
- Évitez tant que faire se peut les fluctuations de température.
- En hiver, pratiquez autant que possible le sport dans une pièce humide chauffée. La natation par exemple est idéale.
- Humidifiez suffisamment l'air à l'intérieur de la maison.
- Aérez régulièrement la maison.
- Faites-vous vacciner chaque année contre la grippe. La grippe peut notamment entraîner une aggravation de votre asthme.

## La respiration

La respiration désigne l'ensemble des phénomènes qui permettent à notre corps d'absorber de l'oxygène (inspiration) et de rejeter du dioxyde de carbone (expiration).

Une bonne respiration exige une interaction coordonnée de tous les muscles des voies respiratoires. La respiration est instinctive mais la manière de respirer varie d'une personne à l'autre.

Il est extrêmement important de maîtriser votre respiration. Chacun peut apprendre à mieux respirer. Il existe pour cela des exercices qui peuvent également être appliqués pour réduire le stress ou pour améliorer la concentration.

### Quelques conseils pour mieux respirer

- Respirer autant que possible par le nez. Lorsque vous respirez, le nez agit comme une sorte de filtre qui retient les particules fines, de sorte que seul l'air propre atteint vos poumons.
- N'hésitez pas à bailler et à vous étirer. Cela libère la respiration.
- Marquez suffisamment de pauses lorsque vous parlez.
- Soyez détendu.

### Exercice de respiration pour se détendre

L'exercice ci-dessous vous aidera à vous détendre. Il peut être réalisé debout (le corps est détendu, les pieds sont écartés, les genoux légèrement fléchis) ou assis.

1. Maintenez vos bras le long du corps. En inspirant, levez lentement les bras jusqu'à hauteur de poitrine. Écartez largement les bras. Dites en pensées : "Les poumons s'ouvrent, s'agrandissent et absorbent beaucoup d'oxygène".
2. Tendez lentement les bras vers l'avant en expirant. Dites en pensées : "L'air usé ainsi que tout le négatif quittent mon corps".
3. Répétez plusieurs fois cet exercice. Dès que l'exercice est terminé, baissez à nouveau lentement les bras. Déposez les mains chaudes sur le ventre et demeurez quelques temps dans cette position.

## Pouvez-vous pratiquer du sport ?

Les asthmatiques s'essoufflent rapidement, raison pour laquelle ils évitent souvent certaines activités. Les activités physiques et le sport sont toutefois permis et même recommandés. Une bonne condition physique améliorera vos prestations et favorisera les fonctions pulmonaires et cardiaques.

Il convient de pratiquer le sport dans des conditions optimales, cela signifie qu'il doit être précédé d'une période d'échauffement et pratiqué sous contrôle médical.

La natation est recommandée compte tenu du fait que l'air humide de la piscine entraînera moins rapidement une contraction des voies respiratoires. En revanche, le jogging est plutôt déconseillé parce qu'il occasionne une accélération de la respiration.

Par ailleurs, l'air froid et sec aura tendance à exciter les voies respiratoires.

Lorsqu'elles pratiquent un sport, les personnes asthmatiques doivent toujours avoir à portée de mains leur traitement d'urgence. Si vous êtes sujet à des crises d'asthme au terme d'un effort, il est préférable d'inhaler 1 ou 2 puffs de votre traitement d'urgence avant l'effort. Votre médecin ou votre pharmacien se feront un plaisir de vous conseiller à ce sujet.



## En voyage

La mer, la montagne, la campagne, le train, l'avion... tout est possible, à condition que votre asthme soit sous contrôle.

### Il convient toutefois de prendre quelques précautions :

- **La montagne** : L'exposition à des stimuli allergiques est plus limitée à la montagne qu'au niveau de la mer. Une hauteur située entre 1300 et 1800 mètres est conseillée pour qui est allergique aux acariens. A cette hauteur, ils ne se rencontrent en effet que très rarement. Les concentrations de pollen sont également moins élevées en montagne. L'air de la montagne est souvent plus pur. La haute montagne (+ 2500 m) sera, en revanche, déconseillée en raison du fait que l'air y est plus froid et sec, et qu'il contient moins d'oxygène.
- **La mer** est généralement très bien tolérée par les personnes souffrant d'asthme. Si vous êtes allergique, un séjour à la mer peut cependant engendrer quelques problèmes. Évitez de préférence les stations balnéaires où les vents soufflent fortement ou les régions sujettes à des tempêtes de sable.
- **Les métropoles** : Les troubles liés aux voies respiratoires peuvent s'aggraver en raison de la pollution atmosphérique. Dans les grandes villes, a fortiori en été à cause de la poussière et de la chaleur, cela peut s'avérer très contraignant.
- **Le sport en vacances** : examinez avec votre médecin la manière de vous y préparer au mieux. Si vous pratiquez un sport avec l'assistance d'un moniteur, ne manquez surtout pas de l'informer à propos de votre asthme. La plongée sous-marine au moyen de bouteilles d'oxygène est à proscrire absolument.

- **L'étranger** : informez-vous au préalable à propos des dispositions médicales du pays et des modalités pour la prise en charge de frais médicaux éventuels.  
Contractez par précaution une assurance rapatriement. Si vous voyagez en Europe, munissez-vous de votre carte européenne d'assurance maladie disponible auprès de votre mutualité. Cette carte est nominative et personnelle. Même les enfants doivent avoir leur propre carte.
- **Pour toutes les destinations** : emmenez suffisamment de médicaments pour toute la période de vacances. Conservez ces médicaments dans votre bagage à main, au cas où vos bagages seraient perdus. Certains pays exigent une déclaration médicale justifiant la présence de médicaments dans vos bagages. N'hésitez pas non plus à vous munir d'un passeport médical lorsque vous partez en voyage.

### Enceinte ?

Les femmes enceintes dont l'asthme est sous contrôle peuvent vivre une grossesse parfaitement sereine. Elles n'auront dans ce cas aucune complication supplémentaire durant leur grossesse ou leur accouchement.

En général, chez un tiers des femmes enceintes l'asthme s'aggrave, chez un tiers il s'améliore et pour le dernier tiers, il demeure inchangé.

Si, en revanche, l'asthme n'est pas suffisamment maintenu sous contrôle durant la grossesse, certaines complications peuvent apparaître chez la mère et chez le fœtus.

Un mauvais contrôle de l'asthme peut notamment entraîner :

- Une naissance prématurée ;
- Un poids de naissance faible ;
- Une fausse couche ;
- Une césarienne ;
- Une augmentation de la pression artérielle chez la mère.

Un asthme mal traité accompagné de crises récurrentes entraîne des risques plus graves pour le fœtus que la prise de médicaments contre l'asthme. La plupart des médicaments utilisés pour l'asthme peuvent sans aucun problème être pris durant la grossesse.

**Vous avez de l'asthme et vous souhaitez tomber enceinte ? Parlez de préférence de votre médication à votre médecin avant d'être enceinte. N'arrêtez jamais votre médication de votre propre initiative !**





Parce que votre santé  
nous tient à cœur !

Des questions ?  
N'hésitez pas à les poser à votre  
pharmacien Lloydspharma.



0912030