

L'Asthme

Apprendre à contrôler ses symptômes

Révision 2014

Qu'est-ce que l'asthme?

L'asthme est une maladie inflammatoire des poumons. Les bronches des personnes qui souffrent d'asthme sont très sensibles aux substances (allergènes) auxquelles elles sont allergiques et à d'autres déclencheurs ou autres substances (irritants) contenues dans l'air. L'asthme est plus fréquent chez les enfants. Les symptômes de l'asthme se manifestent lorsque des allergènes ou d'autres irritants provoquent un gonflement (inflammation) et un rétrécissement des bronches. Il se produit alors un spasme des muscles qui entourent les bronches, amenant ainsi les bronches à se refermer davantage. Cette inflammation entraîne la production de mucus qui peut nuire à la circulation d'air aux poumons et entraîner des symptômes comme une respiration sifflante, le serrement de poitrine, la toux et des problèmes respiratoires. C'est ce qu'on appelle une « crise d'asthme ».

Que faire en présence d'allergènes et d'irritants?

Essayez d'éviter les éléments déclencheurs. Si la moisissure et le pollen dans l'air vous causent des symptômes, il vaut mieux rester dans des pièces climatisées et fermer les fenêtres en milieu de journée et en après-midi alors que le pollen est à son plus haut niveau. Si vous êtes allergique aux chats et aux chiens, ceux-ci peuvent aussi poser des problèmes. Si vous avez un animal de compagnie dans la maison, il ne doit pas avoir accès à votre chambre. Fermez aussi les bouches d'aération et de chauffage de votre chambre.

Pour réduire la moisissure, nettoyez et aérez souvent la salle de bain, la cuisine et le sous-sol. Réduisez le taux d'humidité de votre maison en utilisant un climatiseur ou un déshumidificateur afin de garder le niveau d'humidité à moins de 50 %. Si vous utilisez un humidificateur l'hiver, nettoyez-le régulièrement pour prévenir la moisissure. Ne permettez pas qu'on fume dans la maison ou dans l'auto. La fumée du tabac peut augmenter la fréquence de vos problèmes respiratoires.

Facteurs qui peuvent déclencher une crise d'asthme

- L'air pollué
- La fumée de tabac
- Un taux élevé de pollen
- Les désodorisants en aérosol
- Le parfum
- Les allergies
- Les changements de température
- L'air froid
- Un taux d'humidité élevé
- L'AAS (quelques noms de marque : Aspirine, Entrophen), l'ibuprofène (noms de marque : Advil, Motrin)
- Les infections des sinus
- La moisissure
- Les virus comme les rhumes
- Les animaux domestiques
- Certains aliments
- Les sulfites (un agent de conservation contenu dans le vin rouge, la bière, les bars à salade, les sachets de soupes et autres aliments)
- Les émotions fortes
- L'exercice
- Les brûlures d'estomac

Que faire si je suis allergique à la poussière?

Les personnes allergiques à la poussière sont, en fait, allergiques aux acariens qui vivent dans la poussière. Vous pouvez éliminer les acariens ou réduire leur nombre dans votre maison en lavant les taies d'oreillers et la literie chaque semaine à l'eau chaude, en couvrant les matelas et les oreillers avec une enveloppe

hermétique et en enlevant les tapis et les rideaux. Si vous avez du tapis, le traiter avec des produits chimiques peut réduire la présence des acariens pendant six mois. Les oreillers de plume, les animaux de peluche, les fleurs séchées et les autres objets qui ramassent la poussière sont également à éviter.

Comment utiliser un débitmètre de pointe?

Un débitmètre de pointe est un appareil manuel qui mesure à quelle vitesse vous pouvez expirer l'air de vos poumons. Pour utiliser le débitmètre de pointe, prenez une grande respiration et soufflez avec le plus de force possible dans l'appareil. Faites-le trois fois et notez les résultats par écrit. C'est ce qu'on appelle le « débit de pointe ».

Mesurer votre débit de pointe régulièrement peut vous aider à déceler les symptômes de l'asthme avant qu'ils ne s'aggravent. **Prenez note de la meilleure d'au moins trois lectures deux fois par jour, une fois le matin et une autre fois au milieu de l'après-midi.** Si le débitmètre indique que votre débit de pointe est de 20 % inférieur à votre meilleur résultat, vous préparez peut-être une crise d'asthme. Discutez avec votre médecin des mesures à prendre.

Signes annonciateurs d'une crise d'asthme

- Débit de pointe de 50 % à 79 % de votre meilleur résultat personnel¹
- Toux ou respiration sifflante
- Essoufflements
- Serrement dans la poitrine
- Symptômes la nuit
- Utilisation plus fréquente de la pompe (par exemple, l'utiliser tous les jours pour obtenir un soulagement)

L'asthme peut-il limiter mes activités?

Vous devriez avoir une vie active et bien remplie si vous suivez le traitement à la lettre. Discutez de la prise de médicament avec votre médecin de famille pour prévenir les crises d'asthme avant de faire de l'exercice, par temps froid et les jours où le taux de pollution ou de pollen est plus élevé.

Quel type de médicaments le médecin peut-il me suggérer?

Votre médecin pourra vous prescrire des anti-

inflammatoires que vous utiliserez régulièrement afin de prévenir les crises et un bronchodilatateur pour traiter les symptômes pendant la crise.

Les **anti-inflammatoires (médicaments de contrôle)** réduisent l'inflammation des bronches. Bon nombre d'asthmatiques auront besoin d'utiliser régulièrement les anti-inflammatoires stéroïdiens pour réduire la sensibilité de leurs bronches aux allergènes et aux irritants. Les anti-inflammatoires comprennent également d'autres formes comme le cromogliclate sodique, le nédocromil sodique et le fumarate de kétotifène. Les anti-inflammatoires n'agissent pas avant quelques heures ou quelques jours et ne vous soulageront pas bien si vous ne les prenez pas régulièrement.

Les **bronchodilatateurs inhalés (médicaments d'urgence ou de soulagement rapide)** aident à détendre les muscles qui entourent les bronches et assurent un relâchement pendant plusieurs heures. On peut utiliser les bronchodilatateurs, tels le salbutamol (nom de marque Ventolin) et le sulfate de terbutaline (nom de marque Bricanyl) sur une base régulière ou seulement au besoin pour soulager rapidement les symptômes (comme la toux et la respiration sifflante). On ne doit pas les utiliser plus souvent qu'aux 4 heures. Si vous en avez besoin plus souvent, consultez votre médecin sans tarder. Si votre bronchodilatateur ne soulage pas vos symptômes dans les 15 à 30 minutes qui suivent, appelez votre médecin. Certains bronchodilatateurs sont offerts sous forme de comprimés ou de liquides.

Les **antagonistes des récepteurs des leucotriènes** sont un traitement de l'asthme sous forme de comprimés et comprennent le zafirlukast (nom de marque Accolate) et le montelukast (nom de marque Singulair). Ils aident à réduire l'inflammation et à prévenir la bronchoconstriction. Votre médecin vous aidera à constater si ce genre de médicament contre l'asthme peut vous soulager. Certains asthmatiques auront besoin de prendre des comprimés de corticostéroïdes en plus d'un autre médicament pendant les crises les plus sévères.

Si vous avez besoin de faire un usage régulier d'un bronchodilatateur, par exemple plus de 3 fois par semaine, vous devriez demander à votre médecin si vous ne devriez pas aussi prendre un anti-inflammatoire.

Les stéroïdes sont-ils nuisibles?

Non. Les corticostéroïdes par inhalation sont le traitement anti-inflammatoire de choix pour tous les

âges. Les corticostéroïdes par inhalation utilisés pour le traitement de l'asthme vont là où ils sont nécessaires, soit dans vos poumons. Il en va très peu dans le reste de votre organisme, réduisant ainsi le risque d'effets indésirables. Votre médecin pourra vous prescrire des comprimés de corticostéroïdes si les inhalations de ce médicament ne vous soulagent pas suffisamment. Ces stéroïdes ne causent habituellement pas d'effets secondaires lorsqu'on les prend pendant de courtes périodes mais suscitent néanmoins des inquiétudes que vous devriez discuter avec votre médecin. Les risques sont habituellement inférieurs aux bienfaits parce que les stéroïdes, comme la prednisone, ne sont utilisés que lorsque les autres traitements n'ont pas réussi à vous soulager. L'asthme peut être une affection grave qui doit être maintenue sous contrôle.

Les aérosols-doseurs sont le meilleur moyen d'amener les médicaments vers les poumons. Demandez à votre médecin ou votre pharmacien de revoir avec vous votre technique.

Comment utiliser un aérosol-doseur?

Tout d'abord, assurez-vous que votre aérosol-doseur contienne du médicament. Il est important de renouveler votre médicament régulièrement et de ne pas en manquer. Gardez toujours votre inhalateur à portée de la main.

Voici comment utiliser un inhalateur. Il importe de bien suivre chacune des étapes :

1. Enlevez le couvercle et tenez l'inhalateur en position verticale.
2. Secouez-le.
3. Penchez légèrement la tête vers l'arrière, ouvrez grand la bouche et expirez, jusqu'à la fin d'une respiration normale. Ne forcez pas votre expiration. Tenez l'inhalateur avec l'index par-dessus l'appareil et le pouce en dessous.
4. Placez l'inhalateur à une distance de 2,5 cm à 5 cm (1 à 2 pouces) de votre bouche ou, si vous utilisez une pièce d'espacement, placez l'embout dans votre bouche et serrez vos lèvres autour. La pièce d'espacement est une rallonge que vous fixez à votre inhalateur pour faciliter l'inhalation et améliorer son efficacité.
5. Appuyez sur l'inhalateur pour libérer le médicament pendant que vous inspirez lentement de trois à cinq secondes. Si vous inhalez des capsules de poudre sèche, serrez bien la bouche autour de l'embout et inhalez rapidement. Dans ce cas, il est normal de sentir la poudre pénétrer.

6. Retenez votre respiration pendant 10 secondes afin que le médicament pénètre bien dans vos poumons. Puis expirez lentement par le nez.
7. Répétez autant de fois que le suggérera votre médecin. Attendez une minute entre chaque bouffée afin que chacune pénètre bien dans vos poumons.
8. Rincez-vous bien la bouche, gargarisez et crachez (ou mangez) après chaque utilisation de stéroïde afin d'éviter une infection de la bouche nommée muguet.
9. Si vous ressentez un serrement de la poitrine, vous pouvez utiliser votre bronchodilatateur 10 à 20 minutes avant de prendre votre anti-inflammatoire par inhalation. Ceci permet d'ouvrir vos bronches; le médicament peut ainsi pénétrer plus profondément dans vos poumons.

REMARQUE : Ces instructions visent les aérosols-doseurs seulement. Les capsules de poudre sèche sont utilisées différemment. Si vous inhalez des capsules de poudre sèche, serrez bien la bouche autour de l'embout et inhalez rapidement. Parlez à votre médecin si vous avez des questions sur la façon de prendre votre médicament.

Vous pouvez en apprendre davantage sur les inhalateurs en consultant le [site Web de l'Association pulmonaire du Canada](#)².

Plan personnalisé d'action contre l'asthme

Ce plan est préparé en consultation avec votre médecin. Il expose en détail l'usage approprié des médicaments, énumère les irritants environnementaux potentiels et passe en revue les étapes à entreprendre en présence de problèmes respiratoires. Il est muni d'un code de couleurs qui en facilite l'utilisation. Vous trouverez un [exemple de ce plan](#) sur le site Web du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario³.

Demandez de l'aide si :

- Votre médicament ne contrôle pas vos symptômes.
- Votre débit de pointe continue de diminuer après le traitement ou qu'il descend en dessous de 50 % de votre meilleur résultat.
- Vos ongles ou vos lèvres prennent une coloration grise ou bleue.

- Vous avez de la difficulté à marcher ou à parler.
- Vous avez énormément de difficulté à respirer.
- Votre cou, votre thorax ou vos côtes se rétractent à chaque respiration.
- Vos narines battent pendant la respiration.
- Vous avez besoin de prendre votre médicament plus de deux fois par semaine; vous devrez peut-être prendre un anti-inflammatoire.
- Votre fréquence cardiaque ou votre pouls est très rapide.

Comment savoir si mon asthme s'aggrave?

Les symptômes qui se manifestent la nuit, une baisse des lectures du débit de pointe et l'utilisation plus fréquente de votre bronchodilatateur sont des signes que votre asthme s'aggrave. Si vous pensez que c'est votre cas, n'hésitez pas à en parler à votre médecin. Vous avez peut-être besoin de changer la dose ou le type de médicament que vous prenez.

Mon enfant peut-il dominer son asthme?

Certains enfants peuvent ne plus avoir besoin de médicaments en vieillissant. Seul le médecin de votre enfant peut décider s'il est correct de cesser tout médicament. Si vous cessez trop tôt les médicaments, votre enfant pourrait avoir une crise d'asthme sévère. Ceci peut endommager les poumons de votre enfant et peut même être mortel.

Ces renseignements éducatifs ont été élaborés et adaptés par le Collège des médecins de famille du Canada à partir de documents créés par l'American Academy of Family Physicians, avec sa permission. Les renseignements sont revus et mis à jour régulièrement par des médecins de famille membres du Comité sur l'éducation des patients du CMFC, qui s'appuient sur la littérature médicale fondée sur les données probantes. Des pages peuvent être reproduites à des fins éducatives, à but non lucratif seulement. Ce programme bénéficie d'une subvention à visée éducative de la Banque Scotia à la Fondation pour la recherche et l'éducation.

Connexe

[Éducation des patients](#), [Troubles des voies respiratoires](#)

Références

1. Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO) <http://www.cheo.on.ca/fr/maitrisedelasthme>. Consulté le 28 juillet 2014.
2. Association pulmonaire du Canada http://www.poumon.ca/diseases-maladies/help-aide/devices-dispositifs/index_f.php. Consulté le 28 juillet 2014.
3. Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO). Mon plan d'action pour gérer l'asthme. Révision de 2001. www.cheo.on.ca/uploads/asthma/files/mon_plan_action.pdf. Consulté le 28 juillet 2014.

THE COLLEGE OF
FAMILY PHYSICIANS
OF CANADA



LE COLLÈGE DES
MÉDECINS DE FAMILLE
DU CANADA

Le Collège des médecins de famille du Canada, l'un des plus importants groupes médicaux au pays, est déterminé à maintenir et à promouvoir des normes élevées pour les médecins de famille – ces médecins qui dispensent des soins continus, complets et globaux à toute la population, quel que soit l'âge. Pour de plus amples renseignements, visitez le site web du CMFC <http://www.cfpc.ca>.

Ces renseignements éducatifs ont été élaborés et adaptés par le Collège des médecins de famille du Canada à partir de documents créés par l'American Academy of Family Physicians, avec sa permission. Les renseignements sont revus et mis à jour régulièrement par des médecins de famille membres du Comité sur l'éducation des patients du CMFC, qui s'appuient sur la littérature médicale fondée sur les données probantes. Des pages peuvent être reproduites à des fins éducatives, à but non lucratif seulement. Ce programme bénéficie d'une subvention à visée éducative de la Banque Scotia à la Fondation pour la recherche et l'éducation.

