

**Être acteur
dans la prise
en charge
de mon ASTHME**



Un document réalisé en partenariat le Dr Cyril Maurer, chef du service pneumologie au CHI de Montfermeil et coordinateur à l'Ecole de l'Asthme et l'Association des Asthmatiques Sévères.





Contrôle de l'asthme, faire le point

Le contrôle de l'asthme est nécessaire au maintien de la qualité de vie.⁽¹⁾

Le saviez-vous ? Le contrôle de l'asthme est souvent surestimé^[2]

89 %

des patients atteints
d'asthme **se considèrent**
comme bien contrôlés

**ALORS
QUE**

17 %

seulement
le sont
en réalité

Comment évaluer mon contrôle de l'asthme ?^[1]

Répondez aux 4 questions suivantes en pensant aux 4 dernières semaines :



• Avez-vous été **gêné dans la journée** plus de 2 fois par semaine (difficulté à respirer, sensation d'oppression dans la poitrine, toux sèche, respiration sifflante) ?

Oui Non



• Votre asthme vous a-t-il **réveillé la nuit** ?

Oui Non



• Avez-vous eu des **difficultés** pour pratiquer vos **activités habituelles** ?

Oui Non



• Avez-vous eu besoin d'utiliser **votre traitement de crise** plus de 2 fois par semaine ?

Oui Non

Si vous avez répondu **“NON”** à toutes ces questions, alors votre asthme **semble contrôlé**.

Dans le cas contraire et en cas de doute, il est essentiel de faire le point avec votre médecin ou votre pneumologue



Agir sur son environnement

Découvrez ces quelques conseils pour vous aider à contrôler votre asthme et à mieux vivre au quotidien.

Protégez-vous de certains déclencheurs ^[3-5]



Aérez quotidiennement, ventilez les pièces humides



Préférez les couettes et housses synthétiques



Évitez les moquettes et tapis



Évitez de fumer et/ou l'exposition au tabac



Pratiquez une activité physique en fonction de votre tolérance à l'effort

- Déconseillée : air froid et sec et en cas de pollution
- Contre-indiquée : plongée sous-marine



Gérez votre stress au quotidien

- Pratiquez une activité physique régulière adaptée
- Initiez-vous à des techniques de relaxation
- Partagez des moments de détente avec vos proches



Protégez-vous des allergènes et des pollens

- Informez-vous sur les calendriers de pollinisation sur www.pollen.fr/les-risques/risques-par-ville



Protégez-vous des infections

- Respectez les mesures de prévention (masque, lavage des mains)
- Faites vous vacciner contre la grippe et la covid
- Interrogez votre médecin sur les autres vaccinations disponibles

N'hésitez pas à consulter votre médecin, votre pneumologue ou votre pharmacien en cas de doute ou de questions



Anticiper pour mieux gérer la crise

Le plan d'action personnalisé ^(6,7)

Rédigé par votre médecin, le plan d'action personnalisé est un document qui vous est remis afin de **vous permettre de reconnaître une aggravation de votre asthme et d'y réagir.**

Celui-ci précise :

- Vos **médicaments anti-asthmatiques habituels**
- Les **symptômes à reconnaître en cas d'aggravation** de l'asthme et la conduite à tenir
- La **conduite à adopter en l'absence d'amélioration** des symptômes

L'importance du suivi du souffle ⁽⁸⁾

Dans certaines situations, votre médecin traitant ou pneumologue peut vous proposer **l'auto-surveillance du débit expiratoire de pointe (DEP) :**

- pour suivre **l'évolution de la maladie**, notamment en cas d'asthme sévère
- en cas de **changement de traitement**
- en suivi après une **crise grave**
- pendant les **périodes plus à risque** de mauvais contrôle

Pour bien mesurer son DEP :



1. Mettez-vous debout ou assis



2. Tenez le débitmètre horizontalement et videz vos poumons



3. Prenez une inspiration profonde et maximale, bouche ouverte



4. Serrez les lèvres autour de l'embout et souffler le plus fort et le plus vite possible, en une fois

Réalisez les mesures 3 fois et notez la meilleure valeur.

Face à des difficultés respiratoires et en l'absence d'amélioration malgré la prise répétée du traitement de crise, il ne faut pas hésiter à composer le numéro d'urgence (15 depuis un poste fixe, 112 depuis un téléphone mobile)⁽⁹⁾



Les écoles de l'asthme

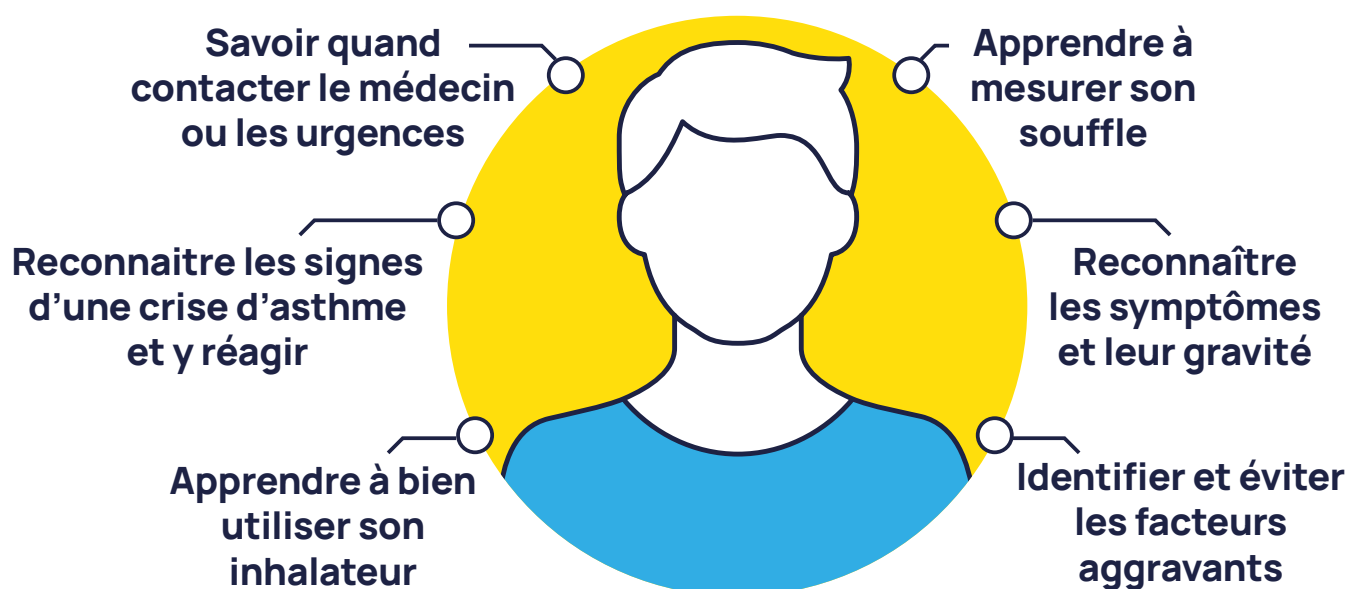
Depuis plusieurs années, les écoles de l'asthme accueillent les personnes atteintes d'asthme pour les aider, grâce à des ateliers interactifs, à acquérir des connaissances et les bons gestes à adopter immédiatement applicables dans la vie de tous les jours.⁽¹⁰⁾

Vous pourrez échanger lors d'un programme éducatif structuré centré sur vos besoins, avec des éducateurs-soignants formés ainsi qu'avec d'autres patients lors des séances collectives.

Quels bénéfices en attendre ?⁽¹⁰⁾

1. Acquérir des compétences relatives à la connaissance du système de soins, bénéficier d'un soutien social et accompagnement dans la gestion des émotions.
2. Acquérir ou renforcer des compétences vous permettant de maintenir un bon contrôle de votre asthme et de mieux vivre avec.

Les thématiques abordées



Pour rejoindre une école de l'asthme ou un programme d'Education Thérapeutique du Patient, vous pouvez demander conseil à votre pneumologue



Bon usage du médicament

Quel traitement pour quels objectifs ?⁽¹¹⁾

Selon le but recherché, le type de médicament contenu dans les inhalateurs est différent :

- **Traitement de crise** (aussi appelé traitement de secours), l'inhalation soulage une crise d'asthme en dilatant rapidement les bronches
- **Traitement de fond**, le ou les médicaments sont à prendre tous les jours pour éviter de nouvelles crises

Selon la sévérité de votre asthme, il se peut que vous utilisiez en complément d'un traitement inhalé des **comprimés** ou bien, dans le cas d'un asthme sévère, **un traitement injectable**.

Bien utiliser mon inhalateur^(11,12)

L'inhalateur est un petit dispositif qui permet de délivrer des bouffées d'un médicament directement dans les bronches.



Expirez à fond pour bien vider vos poumons



Placez l'inhalateur dans votre bouche et **inspirez profondément** pendant que vous actionnez le dispositif



Retenez votre respiration pendant 10 secondes

Il est important de demander à votre médecin et/ou à votre pharmacien de vous montrer comment utiliser votre inhalateur et d'apprendre à repérer le moment où il faut le remplacer



Observance du traitement

Le traitement est l'élément principal du contrôle de l'asthme et pourtant : ^(1,13)

50 à 70%

des patients ont une **technique d'inhalation incorrecte** (nombre variant selon les dispositifs)

20 à 30%

des patients sont **non-observant au traitement**

Pourquoi l'observance est-elle importante dans la prise en charge de votre asthme ? ⁽¹²⁾

Le traitement de fond (le plus souvent des corticoïdes inhalés) est en général bien toléré et a un **réel effet bénéfique sur la qualité de vie**.

Si le traitement est adapté et pris correctement vous pourriez limiter votre recours aux corticoïdes oraux et éviter les hospitalisations ou les passages aux urgences pour crises graves.

Comment améliorer mon observance ? ^(12,14,15)

- **M'informer le plus possible** en demandant des informations au personnel soignant, dans les écoles de l'asthme, auprès d'associations officielles...
- **Parler franchement à mon médecin** et échanger avec lui sur **mes difficultés**
- **Inscrire la prise de médicament** dans ma **routine de vie**
- **M'assurer de ne pas être en rupture** de médicaments
- **Impliquer mon entourage dans la prise en charge**

Focus sur l'asthme sévère^(16,17)

Pour plus
d'informations,
scannez
ce QR code

L'asthme sévère, la forme la plus grave de l'asthme, concerne environ 60 000 personnes en France. Si vous en êtes atteints, suivez les conseils de cette brochure sur l'éviction des facteurs déclencheurs, la bonne utilisation de l'inhalateur et l'observance aux traitements. N'oubliez pas que votre pneumologue est à votre écoute et que vous pouvez lui faire part de vos difficultés.



Références :

1. Ameli. Comprendre l'asthme de l'adulte. Disponible en ligne sur : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/asthme/asthme-comprendre> [consulté le 24/11/2022], mis à jour le 06/01/2022. 2. Raheison C, et al. Patient asthmatique : contrôle, ressenti et observance. Résultats français de l'enquête REALISETM. *Revue des Maladies Respiratoires*. 2017;34:19-28. 3. Ameli. Asthme et environnements : identifier et se protéger des facteurs déclenchant des crises d'asthme; Disponible en ligne sur : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/asthme/asthme-vivre-maladie/asthme-environnements> [consulté le 24/11/2022], mis à jour le 08/11/2022. 4. Ameli. Pollens : quand et comment s'en protéger ? Disponibles sur le site <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/asthme/asthme-vivre-maladie/pollens-quand-et-comment-s-en-protoger> [consulté le 24/11/2022], mis à jour le 09/11/2022. 5. Ameli. Asthme et stress. Disponible en ligne sur : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/asthme/asthme-vivre-maladie/asthme-et-stress-0> [consulté le 12/12/2022], mis à jour le 07/12/2022. 6. Raheison-Semjen C, et al. Mise à jour des recommandations (2021) pour la prise en charge et le suivi des patients asthmatiques adultes sous l'égide de la Société de pneumologie de langue française (SPLF) et de la Société pédiatrique de pneumologie et allergologie (SP2A). Version longue. *Revue des Maladies Respiratoires*. 2021;38:1048-1083. 7. Ameli. Le plan d'action personnalisé, un outil pour mieux gérer la crise d'asthme. Disponible en ligne sur : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/asthme/asthme-traitement/leplan-d-action-personnalise-un-outil-pour-mieux-gerer-la-crise-d-asthme#:~:text=Le%20plan%20d'action%20personnalis%C3%A9%20est%20un%20document%20qui,votre%20pneumologue%20ou%20votre%20allergologue> [consulté le 24/11/2022], mis à jour le 06/01/2022. 8. Ameli. La mesure du souffle : indispensable au bon suivi de l'asthme. Disponible sur : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/asthme/asthme-traitement/la-mesure-du-souffle#:~:text=examen%20plus%20fr%C3%A9quemment,-,O%C3%B9%20faire%20mesurer%20son%20souffle%20%3F,sp%C3%A9cialiste%20pour%20expliquer%20votre%20situation.> [Consulté le 12/12/2022], mis à jour le 06/01/2022. 9. Quelle conduite tenir pendant une crise d'asthme ? Disponible en ligne sur : <https://www.vidal.fr/maladies/voies-respiratoires/asthme/que-faire.html> [consulté le 1/02/2022], mis à jour le 06/10/2022. 10. Asthmes et Allergies Association. Liste officielle des écoles de l'asthme en France. Disponibles en ligne sur : <https://asthme-allergies.org/liste-officielle-ecoles-de-lasthme-france/> [consulté le 24/11/2022]. 11. Ameli. Asthme : bien utiliser son inhalateur. Disponible en ligne sur : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/asthme/asthme-traitement/utiliser-inhalateur> [consulté le 24/11/2022], mis à jour le 07/01/2022. 12. Ameli. Observance : un pneumologue répond à vos questions. Disponible sur le site <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/asthme/asthme-traitement/observance-un-pneumologue-repond-vos-questions> [consulté le 24/11/2022], mis à jour le 04/01/2022. 13. Raheison C, et al. Updated guidelines (2015) for management and monitoring of adult and adolescent asthmatic patients (from 12 years and older) of the Société de Pneumologie de Langue Française (SPLF) (Full length text). *Revue des Maladies Respiratoires*. 2016;33:279-325. 14. VIDAL. Bien prendre les traitements contre l'asthme inhalés. Disponible en ligne sur : <https://www.vidal.fr/maladies/voies-respiratoires/asthme/traitements-inhales.html> [consulté le 24/11/2022], mis à jour le 06/10/2022. 15. SPLF. Améliorer l'observance dans l'asthme : vers une réponse technologique ? Disponible en ligne sur : <https://splf.fr/ameliorer-lobservance-dans-lasthme-vers-une-reponse-technologique/> [consulté le 24/11/2022], Mis à jour le 03/09/2015. 16. HAS. Asthmes sévères : quels traitements proposer et dans quels cas ? Disponible en ligne sur : https://www.has-sante.fr/jcms/c_2823952/fr/asthmes-severes-quels-traitements-proposer-et-dans-quels-cas#:~:text=L'asthme%20s%C3%A9v%C3%A8re%20est%20la,%C3%A0%20doses%20fortes%20bien%20suivi. [consulté le 13/12/2022], mis à jour le 30/01/2018. 17. Global Initiative for Asthma. Global strategy for asthma management and prevention. Updated 2022.