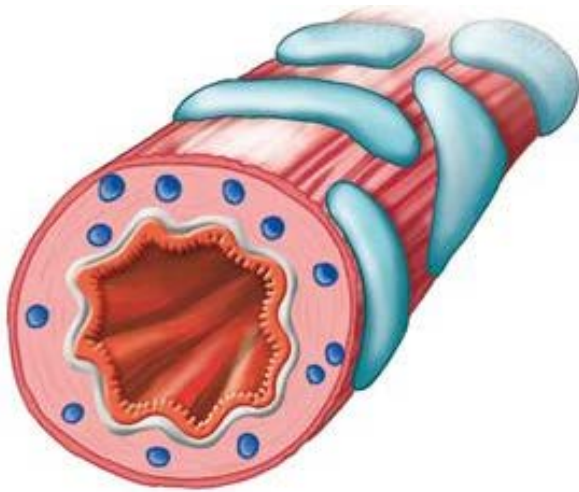


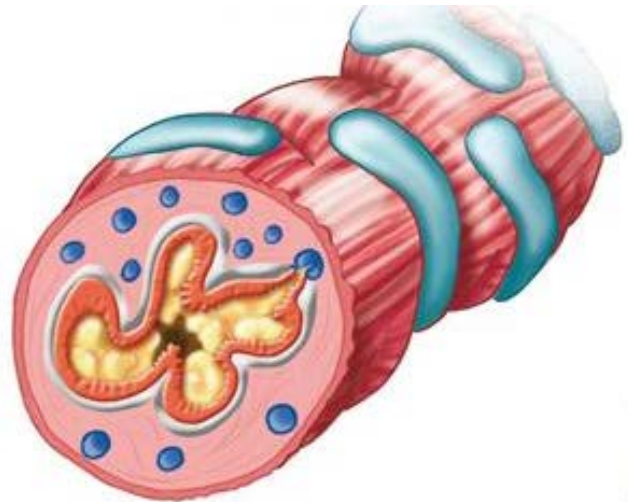
Qu'est-ce que l'asthme?

L'asthme est une maladie caractérisée par une hypersensibilité et une hyperréactivité des bronches à divers irritants, ce qui cause une **constriction** et une **inflammation** de celles-ci. L'inflammation et la constriction amènent un rétrécissement des bronches avec une diminution du passage de l'air et une augmentation des sécrétions. La sévérité dépend de chaque personne et est variable dans le temps.

Les principaux symptômes de l'asthme sont de la difficulté à respirer, de l'essoufflement à l'effort, une respiration sifflante à l'expiration (« ça sille »), une sensation d'oppression dans la poitrine et l'impression de ne pas pouvoir prendre une inspiration profonde. Il peut également y avoir de la toux. On peut comprendre qu'une personne en crise d'asthme puisse développer un sentiment de panique.



Bronche normale



Bronche en crise d'asthme
(constriction / inflammation / sécrétions)

Les facteurs déclenchants

Il existe une multitude de déclencheurs à l'asthme :

- Tabac
- Fumée secondaire
- Vapotage
- Allergies aux animaux
- Allergies saisonnières (pollens)
- Moisissures
- Acariens, mites de poussières
- Infections respiratoires (rhume, bronchite, etc.)
- Irritants au travail (odeurs fortes, poussières)
- Activité physique (asthme à l'effort)
- Température froide et changements de température brusques
- Odeurs fortes (parfums, produits ménagers...)
- Émotions, stress
- Certains additifs alimentaires (ex : sulfites, nitrites, glutamate monosodique)
- Allergies alimentaires (ex : noix, fruits de mer, arachides...)
- Certains médicaments (ex : aspirine, anti-inflammatoires (ibuprophène, Celebrex, etc), bêta-bloqueurs et certains antihypertenseurs)
- Reflux gastro-œsophagien
- Pollution atmosphérique (smog)

Le contrôle de l'asthme

La première et la plus importante chose à faire pour contrôler l'asthme, c'est d'améliorer la qualité de l'air de l'environnement de la personne malade, surtout en éliminant complètement le tabac de la maison, en se séparant des animaux de compagnie, en enlevant les tapis et les peluches et en éliminant les excès d'humidité et de moisissures. Le contrôle de l'environnement et l'assainissement de l'air permet de réduire la nécessité d'avoir recours à la médication et éviter des consultations médicales. Pour les personnes sensibles à l'air froid, on recommande de porter un foulard sur la bouche et le nez par temps froid.

Dans la maison

- Faire l'époussetage avec un linge humide et privilégier la balayeuse au balai.
- Maintenir un taux d'humidité entre 30% et 40% dans la maison.
- Installer des filtres d'évent sur les systèmes de ventilation (thermopompe et échangeur d'air) et nettoyez-les aux 2 mois. Nettoyez les conduits à chaque année.
- Éviter le chauffage au bois.
- Éviter l'utilisation d'un humidificateur.
- Si allergies au pollen, en période de forte concentration: gardez les fenêtres fermées le jour et se munir d'un climatiseur, évitez de marcher dans l'herbe fraîchement coupée et ne pas faire sécher les draps sur la corde.
- Maintenir la maison fraîche.
- Privilégier les garderies avec un petit nombre d'enfants.

Dans la chambre à coucher

- Si les animaux sont une source d'allergies, ne pas leur permettre d'entrer dans la chambre à coucher.
- Éviter les ventilateurs.
- Utiliser une housse de matelas anti acariens si allergies.
- Laver les draps à l'eau chaude toutes les 2 semaines ainsi que les toutous et coussins.
- Éviter les couvertures de laine, flanelle, les «draps santé», les housses de couettes et oreillers de plumes. Choisir des fibres synthétiques.
- Privilégier les rideaux ou toiles facilement lavables plutôt que des stores horizontaux.
- Réduire l'ameublement (bibelots, cadres, jouets ...) pour limiter la poussière.
- Évitez les plantes.
- Ne pas dormir au sous-sol pour limiter l'humidité.
- Pour les enfants, réduire au minimum les peluches.

Traitement de l'asthme

Une fois l'environnement contrôlé, le traitement de l'asthme repose sur l'inhalation de **corticostéroïdes** (la pompe rouge (**Alvesco®**) /orange (**Flovent®**) /brune (**Pulmicort®**) /blanche (**Asmanex®**)). Les corticostéroïdes en inhalation permettent de diminuer et contrôler l'inflammation dans les bronches. C'est cette inflammation qui est à l'origine de l'asthme. **Il est important de prendre les corticostéroïdes à tous les jours, 1 à 2 fois par jour (selon les recommandations du médecin) tant que l'asthme n'est pas maîtrisé.** Certaines personnes devront utiliser les corticostéroïdes pendant plusieurs mois pour contrôler leur asthme et éviter les exacerbations. Il est généralement recommandé de se rincer la bouche après l'utilisation des corticostéroïdes inhalés pour éviter des infections buccales à champignons.

Ensuite, les personnes asthmatiques peuvent devoir utiliser un **traitement d'urgence** pour leur permettre de mieux respirer, soit un **bronchodilatateur à courte durée d'action** (la pompe bleue (**Salbutamol - Ventolin®** / **Bricanyl®**)). Les bronchodilatateurs doivent être utilisés AU BESOIN SEULEMENT et permettent d'ouvrir les bronches pour permettre à l'air de mieux passer dans les poumons. Les bronchodilatateurs peuvent s'utiliser aux 4 à 6 heures. Si la personne malade a besoin d'utiliser davantage son bronchodilatateur, c'est un signe que l'asthme est mal maîtrisé et qu'il est nécessaire de consulter un médecin. Chez les personnes atteintes d'asthme à l'effort, il est recommandé de s'administrer une dose de bronchodilatateur une dizaine de minutes avant l'activité physique.

Il existe des traitements qui combinent dans le même dispositif un corticostéroïde et un bronchodilatateur à longue durée d'action (**Advair®**, **Symbicort®**, **Zenhale®**). Le **Symbicort®** a l'indication pour être employé comme traitement d'entretien à 1 inhalation 2 fois par jour régulièrement ET sert également de traitement d'urgence à utiliser au besoin durant le jour, jusqu'à un maximum de 8 inhalations par jour au total.

L'administration des traitements

Il existe plusieurs dispositifs pour administrer les corticostéroïdes inhalés et les bronchodilatateurs, notamment l'aérosol-doseur (pompe), le Turbuhaler, le Diskus et le Twisthaler. Lorsqu'on utilise un dispositif pour la première fois, il est important de demander au pharmacien comment bien utiliser celui-ci pour s'assurer que le traitement sera efficace.

IL EST PRIMORDIAL D'UTILISER LES POMPES AÉROSOL-DOSEURS AVEC UNE AÉROCHAMBRE. Sans aérochambre, la pompe projette la majeure partie du médicament dans le fond de la gorge, ce qui réduit grandement l'efficacité du traitement puisque celui-ci ne se rend pas dans les bronches. Le fait de ne pas utiliser une aérochambre contribue au mauvais contrôle de l'asthme.

Vidéo : [Importance de l'utilisation de l'aérochambre](#)

Vidéo : [Utilisation de l'aérochambre-Vidéo 1](#) / [Utilisation de l'aérochambre-Vidéo 2](#)

Vidéo : [Entretien de l'aérochambre](#)

Vidéo : [Utilisation du Turbuhaler \(Bricanyl®, Pulmicort®, Symbicort®, Oxeeze®\)](#)

Maîtrise de l'asthme

On considère que l'asthme n'est pas bien contrôlé si :

- Symptômes présents 4 jours ou plus par semaine
- Présence de symptômes la nuit 1 fois ou plus par semaine
- Absentéisme (travail, école) à cause des symptômes d'asthme
- Utilisation de la pompe d'urgence (**Salbutamol - Ventolin®** / **Bricanyl®**) 4 fois ou plus par semaine, incluant à l'exercice
- Limitation de l'activité physique en raison de l'asthme

Si l'asthme n'est pas bien contrôlé, il faut :

- Ré-évaluer le contrôle de l'environnement incluant l'exposition à la fumée.
- S'assurer que les corticostéroïdes inhalés sont pris quotidiennement.
- S'assurer que les traitements sont administrés avec la bonne technique.
- Consulter un médecin.

Lien utile : [Association pulmonaire du Québec](#)

Source : Dépliant informatif du Centre de l'enseignement de l'asthme – CIUSSS MCQ