



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

L'asthme

En collaboration avec la Commission des
spécialités de la Société Suisse d'Allergologie
et d'Immunologie (SSAI)

Auteur



Dr Jürg Barandun, spécialiste FMH en médecine interne et maladies des voies respiratoires, Centre pulmonaire Hirslanden, Zurich

Préface

L'asthme ne cesse de progresser dans les pays industrialisés. Cette progression n'est pas imputable à la seule pollution atmosphérique, le fait d'être exposé à la fumée passive de ses parents et de partager sa vie avec un animal domestique peut avoir des conséquences beaucoup plus graves pour la santé que de jouer dehors quand le niveau d'ozone est à son maximum. Avant que le diagnostic d'asthme ne soit établi, beaucoup d'asthmatiques vivent une véritable odyssee à travers les disciplines médicales les plus diverses, souvent même de la médecine dite alternative. Or sans diagnostic impossible d'initier une prévention et un traitement efficaces. Le rôle de tout médecin responsable est donc de diagnostiquer et d'informer, car plus le patient et/ou les parents d'un enfant atteint d'asthme en savent sur cette maladie, mieux ils comprennent la nécessité de poser le diagnostic, de suivre le traitement prescrit et de mettre en œuvre les mesures thérapeutiques et préventives. L'information et la formation sont les deux piliers du suivi médical d'une personne asthmatique. Cette brochure se veut un premier pas dans cette direction.

Nous remercions très vivement le Dr Barandun pour la réalisation de cette brochure.

Table des matières

4	Qu'est-ce que l'asthme ?
4	Les principaux symptômes de l'asthme
4	Facteurs causaux et facteurs déclencheurs
6	Traitement de l'asthme
6	Eviter les allergènes (prévention) en cas d'asthme allergique
8	Assainissement de l'environnement
8	Anti-inflammatoires (traitement de fond)
9	Bronchodilatateurs
10	Autres anti-asthmatiques
10	Immunothérapie spécifique
10	Les erreurs les plus fréquentes dans le traitement de l'asthme
11	Respirer correctement
11	La médecine complémentaire et l'asthme
11	Existe-t-il un climat idéal pour l'asthme ?
11	La composante psychique de l'asthme
12	Le sport et l'asthme
12	Réhabilitation pulmonaire
13	Crise de dyspnée aiguë – que faire ?
14	Annexe

Qu'est-ce que l'asthme ?

L'asthme est une maladie des voies aériennes caractérisée par une inflammation chronique des bronches, qui entraîne une aggravation de la réactivité bronchique sous forme d'un rétrécissement temporaire ou permanent des bronches. La contraction de la musculature environnante, l'inflammation de la muqueuse bronchique et la formation d'un mucus visqueux qui s'ensuivent renforcent le rétrécissement des voies aériennes. La respiration devient difficile. L'organisme essaie de libérer les voies aériennes de l'excès de mucus par la toux. Dans l'asthme sévère, la respiration s'accompagne de sifflements et de râles sibilants. Les crises d'asthme aiguës peuvent être mortelles et doivent être traitées en urgence. En Suisse, on estime que près de 8 % des adultes et 12 % des enfants souffrent d'asthme, une tendance en hausse constante. Si la maladie peut toucher n'importe qui à n'importe quel moment, on observe toutefois une plus forte prévalence dans certaines familles. En plus des facteurs héréditaires, des facteurs environnementaux peuvent eux aussi jouer un rôle déterminant en tant que déclencheurs.

Les principaux symptômes de l'asthme

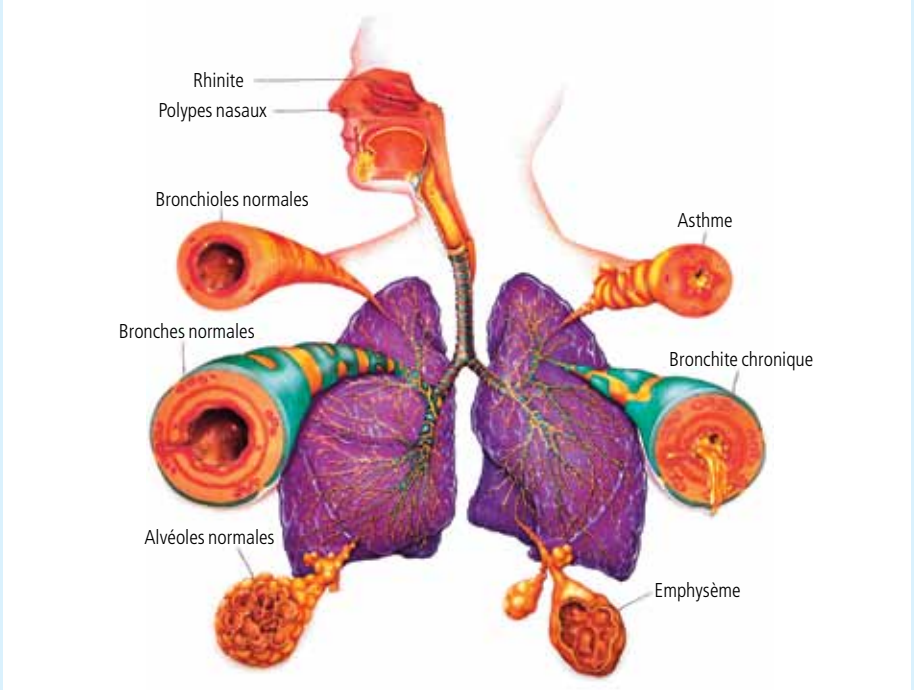
Toux sèche persistante ou irritation tussigène éventuellement associée à l'expectoration d'un mucus visqueux, toux essentiellement nocturne, gêne respiratoire et bruits sifflants et sibilants à l'expiration. Des symptômes plus légers, comme un essoufflement ou une sensation d'oppres-

sion thoracique, peuvent s'y ajouter. Certains symptômes n'apparaissent qu'après un effort physique intense.

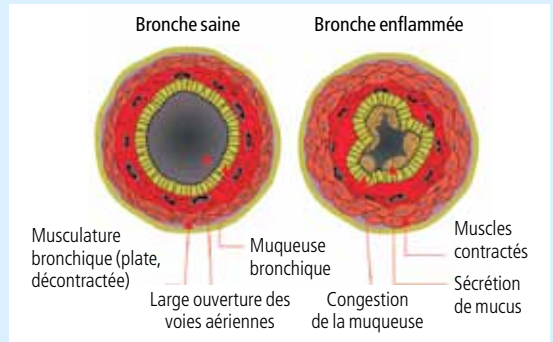
Facteurs causaux et facteurs déclencheurs

On fait une distinction entre les facteurs causaux et les facteurs déclencheurs (triggers) de l'asthme. Les facteurs suivants sont considérés comme des facteurs favorisant l'apparition d'un asthme : les allergènes, en particulier les protéines de la poussière de maison et d'animaux (chats, cobayes, chiens, chevaux, etc.), le pollen, les spores de moisissures ou les sensibilisants professionnels (p. ex. les isocyanates, la poussière de farine). Les infections des voies aériennes dans la petite enfance ainsi que des facteurs génétiques encore inconnus pourraient également favoriser le développement d'un asthme.

Une fois la réaction inflammatoire asthmatique installée, un grand nombre de déclencheurs non spécifiques peuvent déclencher une crise d'asthme ou aggraver les symptômes asthmatiques (air froid, exercice physique, odeurs fortes, fumée, polluants atmosphériques, etc.) avec sensation d'oppression, dyspnée ou toux. Les déclencheurs sont donc des substances qui ne provoquent pas d'asthme en soi mais déclenchent ou renforcent les symptômes asthmatiques existants. Etant donné l'influence possible du psychisme et des émotions sur les réactions immunitaires, il n'est pas surprenant que le stress, les soucis, etc. puissent exacerber l'asthme.



► L'asthme est une affection des voies aériennes caractérisée par une inflammation chronique des bronches. Il entraîne un rétrécissement des bronches passager ou permanent.



Facteurs causaux

- facteurs génétiques
- allergènes (acariens de la poussière de maison, poils d'animaux, pollens, spores de moisissures, etc.)
- infections respiratoires dans la petite enfance
- produits chimiques

Déclencheurs d'asthme

- changements de température et autres phénomènes météorologiques (p. ex. le brouillard)
- infections respiratoires saisonnières (p. ex. un rhume banal)
- autres affections virales
- poussière, ozone
- fortes odeurs, parfums
- fumée (tabac)
- gaz d'échappement (SO₂, NO_x)
- émotions fortes (colère, peur, joie)

Traitement de l'asthme

D'une manière générale, le traitement de l'asthme repose sur trois piliers :

1. L'identification du déclencheur et dans la mesure du possible, son élimination (prévention).
2. Un traitement anti-inflammatoire des voies aériennes (traitement de fond).

- Pour de plus amples informations sur la prévention des allergies voir la brochure *aha!* « La prévention des allergies commence dans l'enfance » ou le site Web www.ahaswiss.ch.

3. La dilatation des bronches contractées (produits bronchodilatateurs).

Le traitement anti-asthmatique vise une absence de symptômes qui permette de vivre une vie normale, sans limitations dans le domaine familial, scolaire, professionnel ou des loisirs et du sport. Cela comprend aussi un sommeil paisible sans symptômes d'asthme et une fonction pulmonaire aussi normale que possible.

Eviter les allergènes (prévention) en cas d'asthme allergique

Les patients doivent connaître les facteurs causaux et les déclencheurs de leur asthme pour que l'objectif thérapeutique puisse être atteint. D'où l'importance de l'information et des conseils ainsi que d'un diagnostic d'allergie approfondi. Chez l'enfant et l'adolescent, l'asthme est généralement d'origine allergique. Les allergènes inhalés les plus courants sont les acariens de la poussière de maison, les poils d'animaux, les pollens, le latex et les champignons. Les allergènes sont les facteurs causaux les plus faciles à éviter. On a également observé que le fait de les éviter permet aux personnes allergiques de mieux tolérer les facteurs déclencheurs : une personne allergique aux acariens de la poussière de maison (allergène) chez laquelle l'air froid (déclencheur) provoque une crise d'asthme y réagira moins violemment après l'élimination des acariens de la poussière de maison. Mais la mise en pratique de ces conseils est souvent difficile et suppose des

Substances et principes actifs pour le traitement de l'asthme

Les substances et/ou principes actifs listés ci-après font partie des substances de base fréquemment prescrites et servent d'exemple.

1. Anti-inflammatoires de base

Budésonide

Fluticasone

Mométasone

Ciclésonide

2. Bronchodilatateurs à longue durée d'action

Formotérol

Salmétérol

3. Bronchodilatateurs à courte durée d'action

Salbutamol

Terbutaline

4. Association d'anti-inflammatoires et de bronchodilatateurs à longue durée d'action

Fluticasone & salmétérol

Budésonide & formotérol

5. Autres substances et/ou principes actifs

Antagonistes des leucotriènes

Bromure d'ipratropium

efforts constants du patient. Il n'est pas facile non plus de convaincre un patient de se séparer de son animal favori identifié comme facteur favorisant son asthme.

Les conseils sont tout aussi difficiles à appliquer en ce qui concerne les allergies professionnelles : les boulangers peuvent développer une allergie à la poussière de farine et un « asthme de boulanger », une des maladies professionnelles les plus fréquentes en Suisse, qui peut les obliger à abandonner leur métier.

Assainissement de l'environnement

L'élimination des allergènes commence à l'intérieur de la maison. L'assainissement de l'environnement consiste en premier lieu à éliminer les acariens de la poussière de maison. Les conseils suivants peuvent aider les personnes concernées et leur famille dans leurs efforts communs. Car ce combat en vaut largement la peine : un environnement pauvre en allergènes a un effet bénéfique sur le degré de sévérité de la maladie.

1. Contrôler l'humidité de l'air et la température dans le logement. Pendant la période de chauffage, l'humidité de l'air doit être inférieure à 50 %. Une aération brève et régulière, les fenêtres grandes ouvertes et de préférence en formant un courant d'air, aide à contrôler l'humidité (appareil de mesure : hygromètre). La température idéale dans les chambres à coucher est de 18°C au maximum et dans le séjour de 19–21°C.

2. Renoncer aux animaux domestiques et aux plantes vertes (en particulier dans les chambres).
3. Revêtir les matelas de housses anti-acariens (encasings). Laver les duvets et les oreillers régulièrement, c'est-à-dire tous les 2 à 3 mois, ou les revêtir de housses anti-acariens. Les housses doivent également être lavées une fois par an ou en cas de salissure. Il est conseillé aux personnes allergiques aux acariens de ne pas changer elles-mêmes les housses des matelas, duvets et oreillers ou sinon, elles doivent porter un masque pour protéger les voies aériennes. Dans l'idéal, les allergiques ne devraient pénétrer dans leur chambre qu'une fois le lit fait et la chambre nettoyée à fond.
4. Éliminer les nids à poussière et dépoussiérer régulièrement les meubles avec un chiffon humide.
5. Ne pas fumer à l'intérieur de la maison.
6. Éviter les tapis épais et préférer les parquets, linos ou carrelages. Les laver régulièrement avec une serpillière humide.

Anti-inflammatoires (traitement de fond)

Le deuxième pilier du traitement consiste à s'attaquer aux symptômes inflammatoires, notamment au niveau des voies aériennes. On recourt généralement pour ce faire à des corticostéroïdes topiques (préparations à base de cortisone inhalées, à action locale). Ces produits, disponibles sous forme de sprays ou d'inhalateurs de poudre, provoquent un

nombre limité d'effets indésirables et ont largement fait leurs preuves dans le traitement de l'asthme. Ils agissent localement, c'est-à-dire là où ils sont administrés (nez, bronches). Les corticoïdes inhalés sont absorbés par l'organisme en quantités infimes et immédiatement inactivés par le foie, d'où l'absence d'effets secondaires généraux. On observe occasionnellement des effets secondaires locaux, comme un enrouement ou une mycose buccale. Il est donc important de se rincer la bouche ou de boire ou manger quelque chose après une inhalation. Grâce à la corticothérapie, la personne atteinte devrait être soulagée de tout symptôme en deux à quatre semaines, c'est-à-dire ne plus se réveiller la nuit et tolérer les facteurs déclencheurs. Le patient s'en aperçoit au fait qu'il n'a plus besoin de sa « pompe » ou de la poudre bronchodilatatrice qu'une à deux fois par semaine (asthme bien contrôlé).

Bronchodilatateurs

De nombreux patients ont besoin de bronchodilatateurs en plus du traitement de fond. Il peut s'agir de médicaments bronchodilatateurs à action rapide, à action prolongée tout au long de la journée, à action immédiate ou sur une longue durée. Le patient doit savoir que ces bronchodilatateurs ne s'attaquent pas à l'inflammation et se limitent à dilater les bronches ! Le fait qu'il doive les utiliser plus souvent (plus de 2 fois par semaine), en cas de crise ou de troubles signifie que le traitement de fond est insuffisant. Les bronchodilatateurs



- Il est important de choisir un dispositif d'inhalation adapté à l'âge du patient et à sa maîtrise de la technique d'inhalation.



- D'une manière générale, il faut éviter les plantes vertes dans les chambres à coucher.



- Les personnes souffrant d'un asthme allergique devraient renoncer aux animaux domestiques.

peuvent provoquer des tremblements, une tachycardie et des crampes musculaires. Or ces effets indésirables sont sans gravité et les tremblements et la tachycardie disparaissent avec le temps.

Autres anti-asthmatiques

Les antagonistes des leucotriènes (la « pilule contre l'asthme »), qui viennent d'être mis sur le marché, sont utiles en tant que traitement complémentaire dans certaines formes d'asthme. S'ils ne remplacent pas les corticoïdes inhalés, ils peuvent néanmoins en réduire l'usage. Les antagonistes des leucotriènes sont efficaces dans l'asthme lié à une intolérance aux médicaments anti-douleur, comme l'asthme induit par l'aspirine, mais aussi comme traitement de fond dans l'asthme d'effort ou dans les formes légères d'asthme allergique. D'autres médicaments utilisés dans l'asthme sont les cromoglicates et le bromure d'ipratropium. Pour les patients atteints d'un asthme allergique sévère, on utilise également les anti-IgE qui, injectés sous la peau toutes les 2 à 4 semaines, peuvent aider à stabiliser un asthme sévère.

Immunothérapie spécifique

Les maladies allergiques peuvent être traitées par une immunothérapie spécifique (ITS), une méthode qui consiste à administrer l'allergène responsable par injection sous-cutanée ou par voie sublinguale sous forme de gouttes, à une

faible dose progressivement croissante, afin d'induire une tolérance. Dans l'asthme allergique provoqué par le pollen, l'ITS permet de soulager les symptômes et de stopper la progression de la maladie. La décision de pratiquer ou non cette immunothérapie en complément d'un traitement médicamenteux doit être laissée à un allergologue expérimenté après un examen détaillé et une prise en considération des contre-indications.

Les erreurs les plus fréquentes dans le traitement de l'asthme

Il convient de noter que le traitement anti-asthmatique est une entreprise de longue haleine, qui exige une coopération étroite entre le patient et le médecin. Il y a toujours un risque à supprimer un médicament sans avis médical. Les asthmatiques peuvent vivre normalement avec un asthme bien contrôlé. Chez l'enfant, l'asthme sera traité de manière à pouvoir pratiquer une activité physique. Un enfant asthmatique ne doit pas être dispensé de sport à l'école mais au contraire y être encouragé. Une grande attention devra être portée au maniement correct des appareils d'inhalation. L'erreur la plus fréquente dans le traitement anti-asthmatique tient à l'absence de maîtrise de la technique d'inhalation ou aux erreurs et aux oublis qui avec le temps entraînent un échec thérapeutique. Il existe des aérosols-doseurs dotés d'une chambre d'inhalation, des inhalateurs de poudre « Turbuhaler », Diskus, Diskhaler, Aerolizer ainsi que des

nébuliseurs à buse. Le choix d'un inhalateur adapté dépend de l'âge, de la maîtrise de la technique d'inhalation et de la réponse du patient au traitement. Le médecin prescripteur doit prendre le temps de lui expliquer le maniement correct, ce qui vaut également pour le pharmacien lors de la remise des médicaments. Dans la mesure du possible, proposer une consultation détaillée en matière d'asthme ne peut que lui être utile.

Respirer correctement

Respirer correctement et de manière décontractée est particulièrement important pour une personne asthmatique. Des techniques respiratoires appropriées permettent non seulement d'améliorer la respiration en général, mais aussi de diminuer le risque de gêne respiratoire et de mieux gérer la crise d'asthme aiguë. Elles peuvent s'acquérir auprès des spécialistes en kinésithérapie respiratoire ou des pédagogues de la respiration, dans des cours ou des centres spécialisés. Ces techniques comprennent :

- des méthodes visant à améliorer l'auto-nettoyage des bronches
- des méthodes visant à diminuer la gêne respiratoire et à mieux gérer les crises
- un apprentissage respiratoire visant à améliorer la fonction pulmonaire
- des exercices respiratoires visant la relaxation
- des techniques respiratoires à adopter lors d'un effort physique
- des techniques d'inhalation

La médecine complémentaire et l'asthme

Les inflammations chroniques des voies aériennes ne peuvent être traitées que par les mesures citées : une réduction des allergènes et un traitement médicamenteux anti-inflammatoire. Rien ne permet de penser qu'il y aurait d'autres méthodes avec un effet bénéfique sur l'inflammation. Des méthodes dites alternatives sont utilisées de nos jours en complément aux traitements anti-asthmatiques pour améliorer le bien-être des patients. Mais elles ne sont pas sans risques. Il est donc important de discuter de ces questions avec le médecin traitant.

Existe-t-il un climat idéal pour l'asthme ?

Il n'existe pas de climat idéal pour toutes les formes d'asthme. Toutefois, l'air sec des montagnes, pauvre en allergènes et en poussières, est particulièrement recommandé aux asthmatiques allergiques aux pollens, aux acariens de la poussière de maison et autres polluants atmosphériques. Mais le climat à lui seul n'améliore pas durablement un asthme chronique et ne remplace pas un traitement médicamenteux et les conseils délivrés aux patients.

La composante psychique de l'asthme

L'asthme n'est pas une maladie psychique mais des émotions violentes, comme la colère ou la peur, peuvent déclencher une gêne respiratoire ou de la toux. Il peut donc se révéler utile de

développer des stratégies pour maîtriser ces situations quotidiennes. Savoir se détendre joue également un rôle-clé. Les exercices respiratoires et les techniques de relaxation sont particulièrement recommandés aux personnes atteintes d'asthme. Le plus important est de trouver la méthode qui convient le mieux à chacun.

Le sport et l'asthme

Personne ne suggère plus – et ce à juste titre – d'interdire le sport aux asthmatiques. Dans ce domaine, ils sont aussi performants que les autres. La devise « qui s'arrête, se rouille » s'applique aussi à eux. Faute d'activité physique, les poumons, le cœur, les vaisseaux et les muscles s'affaiblissent. Les conditions à remplir par un asthmatique sont un bon traitement médical et un entraînement adapté. Il y a également des asthmatiques parmi les sportifs d'élite. Un bon traitement a permis à certains d'entre eux de devenir champions du monde ou champions olympiques, comme Mark Spitz, qui décrocha sept médailles d'or en natation. Un asthmatique qui s'entraîne a besoin de moins d'air et d'oxygène pour un même effort physique et sera moins essoufflé. C'est la raison pour laquelle l'entraînement physique fait aujourd'hui partie intégrante de tout traitement anti-asthmatique. Les sports les plus appropriés sont la natation, le jogging, la marche nordique, la randonnée, le ski de fond et la gymnastique.

Réhabilitation pulmonaire

L'asthme peut avoir divers effets néfastes sur la santé : baisse de la condition physique, dégradation de la qualité de vie, perte de confiance en soi, anxiété et repli sur soi. Dans ce cas, des mesures de réadaptation et de rééducation respiratoires s'imposent. Une réhabilitation pulmonaire pluridisciplinaire par des médecins, des physiothérapeutes et des thérapeutes sportifs, des diététiciens, des psychologues, des enseignants, etc. est souvent possible en ambulatoire. Dans les cas les plus graves, on conseille une hospitalisation dans une clinique spécialisée.

Crise de dyspnée aiguë – que faire ?

Les asthmatiques peuvent se préparer à une crise d'asthme aiguë. Ce plan d'urgence personnel doit être discuté préalablement avec le médecin.

Exemple :

1. S'installer dans une position qui facilite la respiration, respirer lentement et tranquillement en appliquant la technique du frein labial, lèvres serrées (c'est-à-dire en prolongeant l'expiration).
2. Inhaler profondément et calmement un médicament bronchodilatateur à action rapide par l'inhalateur.
3. En l'absence d'amélioration au bout de quelques minutes, prendre les médicaments d'urgence comme convenu préalablement avec le médecin traitant.
4. Boire à intervalle régulier une boisson chaude pour fluidifier le mucus visqueux.
5. Si aucune de ces mesures n'est efficace : contacter un médecin ou un service d'urgence.



Ces photos ont été mises à disposition par Ochs GmbH, Hambourg.



- En plus de la position du cocher (ci-dessus), il existe d'autres positions qui facilitent la respiration (photo du milieu). Ces positions ont en commun le fait de libérer le torse du poids des bras et d'élargir le thorax en dilatant les bronches. Dans toutes ces positions, le dos doit être bien droit et l'abdomen relâché.



- Le frein labial prolonge l'expiration.

Annexe

Respirer et bouger – cela va bien évidemment de pair... et pourtant des améliorations sont possibles. Le résultat de ce processus d'apprentissage est une meilleure qualité de vie pour les personnes souffrant d'un handicap respiratoire. La réhabilitation pulmonaire fait partie du traitement de l'asthme. Les centres spécialisés ci-après proposent divers programmes de ce type.

Commission suisse de réhabilitation pulmonaire
c/o Société suisse de pneumologie
Südbahnhofstrasse 14c
3007 Berne
Tél. 031 378 20 30
Fax 031 378 20 31

Le secrétariat de l'Association professionnelle internationale fournit sur simple demande des adresses de pédagogues de la respiration diplômés qui enseignent en Suisse et en Allemagne selon la méthode Klara Wolf (respiration intégrale et mouvement) :

Association professionnelle internationale
Respiration intégrale et mouvement (RIM)
Case postale 3055
8021 Zurich
Tél. 071 911 87 60
Fax 071 911 87 61

Société suisse de pneumologie
Südbahnhofstrasse 14c
Case postale
3000 Berne 14
Tél. 031 378 20 30
Fax 031 378 20 31

Cours de formation sur l'allergie et l'asthme de aha! pour les adultes :

Inscription et informations : www.aha.ch

Pour de plus amples informations sur les prestations de services et les brochures de aha! sur le domaine de l'allergie voir www.aha.ch.

La présente brochure a été réalisée
avec le soutien de :



**LOTTERIEFONDS
KANTON ZÜRICH**

Impressum

Edition : Fondation aha! Centre d'Allergie Suisse
Scheibenstrasse 20, 3014 Berne
Rédaction : aha! 4V_e3/U2]VcXZ/ Df ZttV
2^e édition : 18 000 exemplaires F
3^e édition : 25 000 exemplaires D
1^{re} édition : 7 000 exemplaires I
Traduction : Rolf Lüthi Übersetzungen AG, Berne
Imprimerie : Egger AG, Frutigen
Photos/
Graphiques : ¹ Polyclinique d'allergologie et
d'immunologie, Hôpital de l'Île, Berne
² MétéoSuisse, Zurich
³ Markus Senn, Wabern
⁴ virus Ideenlabor AG, Bienne
⁵ Chiesi GmbH, Hambourg

Note

Selon le sens, le masculin utilisé dans le texte s'applique
également aux femmes.

© by Fondationaha! Centre d'Allergie Suisse

Novembre 2010

Pour une meilleure qualité de vie

aha! Centre d'Allergie Suisse est une association indépendante qui s'investit pour défendre les intérêts et répondre aux besoins des personnes souffrant de maladies allergiques. aha! Centre d'Allergie Suisse vient en aide aux personnes concernées par une information compétente, des conseils téléphoniques et des offres de formation.

aha! Centre d'Allergie Suisse vous aide à trouver des réponses pour améliorer votre qualité de vie malgré une allergie.

Principales prestations :

- Conseils personnalisés par l'aha!infoline : 031 359 90 50
- Brochures d'information gratuites sur les allergies
- Nombreuses informations sur le site www.aha.ch
- Camps de vacances et cours de formation pour les enfants allergiques et asthmatiques
- Cours de formation destinés aux parents et aux enfants souffrant d'eczéma atopique
- Cours de formation destinés aux adultes allergiques et asthmatiques
- Formations professionnelles dans différentes spécialités
- Campagnes d'information et de prévention à thème

aha! Centre d'Allergie Suisse est une association certifiée ZEWÖ, ce qui vous garantit une utilisation transparente et conforme au but déclaré de vos dons.

aha! Centre d'Allergie Suisse

aha!infoline 031 359 90 50

info@aha.ch

www.aha.ch

Pour les dons : no CCP 30-11220-0

