



## sophia à votre service

### sophia sur [ameli.fr/asthme](http://ameli.fr/asthme)

- ▶ Retrouvez des informations sur l'asthme et ses traitements, des conseils et des témoignages.

### sophia par téléphone

- ▶ Pour contacter un infirmier-conseiller en santé du service sophia,

appelez le : **0 809 400 040** Service gratuit  
+ prix appel

Du lundi au vendredi de 9h à 19h et le samedi de 9h à 13h

### Et aussi l'appli Asthm'Activ

- ▶ Pour mieux contrôler votre asthme, au quotidien.



Téléchargez gratuitement l'appli Asthm'Activ



[ameli.fr](http://ameli.fr)



Mieux vivre  
avec  
**l'Asthme**



COMPRENDRE  
**L'ASTHME**

 sophia

# Mieux vivre avec l'Asthme

## VOUS AIDER À APPROFONDIR VOS CONNAISSANCES

« Mieux vivre avec l'asthme » est une collection conçue par l'Assurance Maladie. Elle est dédiée à toutes les personnes qui, comme vous, ont choisi d'adhérer au service **sophia** pour agir sur leur asthme.

L'objectif de cette collection est simple : vous aider à approfondir vos connaissances et mieux vivre avec l'asthme en abordant, à chaque numéro, un des principaux thèmes liés à l'asthme. Cette collection peut être aussi l'occasion de partager avec vos proches, donc n'hésitez pas à la conserver.

*Brochure réalisée en partenariat avec l'association Asthme & Allergies, la Société de Pneumologie de Langue Française et la Fédération Française de Pneumologie.*



Découvrez aussi l'**appli Asthm'Activ**, pour vous aider à mieux contrôler votre asthme. à télécharger gratuitement sur Apple Store et Google Play.

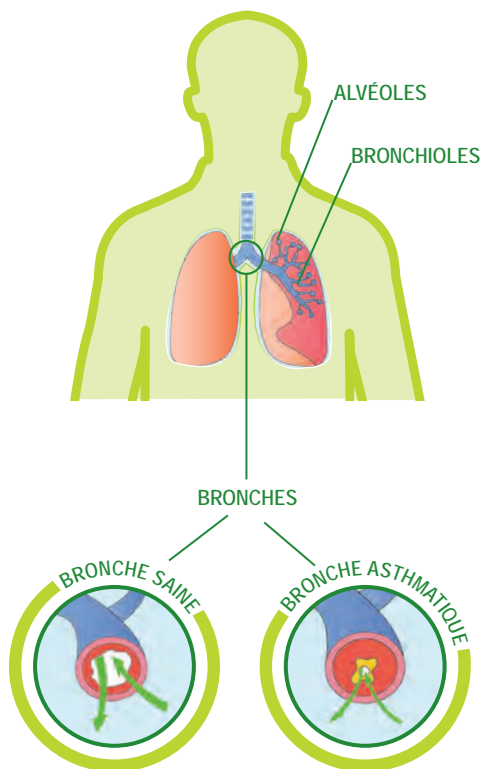


## SOMMAIRE

L'asthme, c'est quoi? .....	4
Qu'est-ce qui déclenche la crise d'asthme? .....	6
Qu'est-ce qu'un asthme bien contrôlé? .....	7
Les différents traitements de l'asthme.....	8
Que faire au quotidien? .....	10
À retenir .....	11

# L'asthme, c'est quoi ?

L'asthme est une maladie chronique qui se manifeste le plus souvent par des crises. Il est caractérisé par une inflammation des bronches.



## Des difficultés pour respirer

Lorsque vous inspirez, l'air arrive dans les alvéoles pulmonaires grâce à des tuyaux (la trachée et les bronches) entourés par des muscles (comme des lacets). Les vaisseaux sanguins autour des alvéoles pulmonaires permettent à l'oxygène de passer de l'air vers le sang pour être ensuite distribué dans tout l'organisme.

- ▶ **Chez une personne non-asthmatique,** les bronches sont suffisamment ouvertes pour assurer une inspiration et une expiration sans effort particulier.
- ▶ **Chez une personne asthmatique,** l'inflammation des bronches et la contraction des muscles entraînent une réduction du diamètre des bronches. L'air passe alors plus difficilement.

**>>> BON À SAVOIR :**

- L'asthme se manifeste souvent en fin de nuit par des quintes de toux ou une respiration sifflante.
- Vous pouvez aussi vous sentir oppressé(e) au lever, même si votre sommeil n'a pas été perturbé.



## Les signes de la crise d'asthme

Selon les personnes, une crise d'asthme peut se manifester de diverses manières. Vous pouvez ressentir :

- ▶ Une gêne respiratoire.
- ▶ Une oppression au niveau de la poitrine.
- ▶ Une toux sèche.
- ▶ Une respiration sifflante.

**>>>** Si je ressens l'un de ces symptômes, j'en parle à mon médecin traitant.

Votre médecin traitant peut prescrire des Explorations Fonctionnelles Respiratoires (EFR) pour mieux évaluer votre souffle. Simple et indolore, c'est l'examen de base pour aider au diagnostic de l'asthme et en assurer le suivi régulier.

## Une maladie héréditaire ?

Le risque d'avoir de l'asthme est plus important si des personnes de votre famille ont déjà de l'asthme. Cependant, l'hérédité ne fait pas tout : l'environnement joue également un rôle dans le développement de l'asthme.

## Qu'est-ce qui déclenche la crise d'asthme ?

Plusieurs facteurs différents peuvent déclencher la crise d'asthme. Parfois, il est même difficile d'en identifier la cause. Voici les situations les plus courantes :



### ALLERGÈNES

Acariens, pollens, poils d'animaux, moisissures...



### CERTAINS ALIMENTS

Si vous y êtes allergique.



### TABAC

Si vous fumez ou si vous respirez la fumée d'autres fumeurs (tabagisme passif).



### STRESS OU ANXIÉTÉ

Ils peuvent aggraver un asthme existant.



### VIRUS RESPIRATOIRES

Rhume, grippe, bronchite...



### ACTIVITÉ PHYSIQUE

Surtout en cas d'effort intense ou par temps froid et sec.



### CERTAINS MÉDICAMENTS

Notamment l'aspirine ou les anti-inflammatoires non stéroïdiens.



### SUBSTANCES POLLUANTES OU IRRITANTES

Fumées et gaz d'échappement, produits d'entretien, parfums d'intérieur, encens et bougies...



La pratique d'une activité physique régulière est bénéfique pour la santé.

Votre médecin peut vous conseiller de prendre un médicament avant l'effort, pour éviter une gêne respiratoire.

## Qu'est-ce qu'un asthme bien contrôlé ?

Environ six asthmatiques sur dix ont un contrôle insuffisant de leur asthme. Pourtant, une prise en charge adaptée permet de maîtriser les symptômes.



### Quand votre asthme est « bien contrôlé »

- ▶ Vous n'avez pas ou peu de signes durant la journée (pas plus de deux fois par semaine).
- ▶ Vous n'êtes pas réveillé(e) la nuit par votre asthme.
- ▶ Vous pouvez pratiquer vos activités habituelles sans difficultés.
- ▶ Vous n'utilisez pas plus de deux fois par semaine votre traitement de crise.
- ▶ Vous n'avez pas de difficultés à respirer.



Si votre asthme n'est pas bien contrôlé, parlez-en à votre médecin. Il adaptera avec vous votre traitement de fond si besoin.

## Quels sont les différents traitements de l'asthme ?

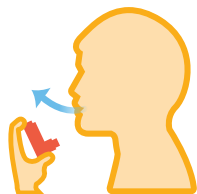
Il est important de bien distinguer le traitement de crise et le traitement de fond. Ces deux traitements sont complémentaires dans la prise en charge de l'asthme.

### Le traitement de crise

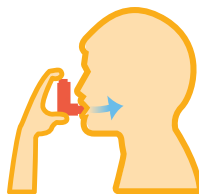
Le traitement de crise (ou traitement de secours) apporte un soulagement rapide. Les médicaments utilisés sont des bronchodilatateurs d'action rapide et courte. Ils permettent d'ouvrir les bronches en quelques minutes, mais ne soignent pas l'inflammation des bronches.

>> Ayez toujours sur vous votre inhalateur au cas où une crise viendrait à se déclencher. N'hésitez pas à demander à votre médecin ou votre pharmacien comment bien utiliser votre inhalateur.

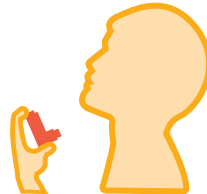
### Comment bien utiliser son inhalateur ?



Videz vos poumons en expirant profondément.



Serrez les lèvres autour de l'embout et inspirez le médicament contenu dans l'inhalateur.



Retenez votre respiration pendant 10 secondes.

► Après l'inhalation d'un corticoïde, pensez à vous rincer la bouche.



### Le traitement de fond

Pour prévenir les crises, il est souvent nécessaire de prendre un traitement de fond.

**Le traitement de fond soigne l'inflammation des bronches** qui est la cause de l'asthme. Il doit être pris tous les jours, même en l'absence de crises, afin de contrôler votre asthme et de préserver votre capital respiratoire.

Les médicaments les plus souvent utilisés sont les corticoïdes inhalés, avec si besoin un bronchodilatateur de longue durée d'action en complément.

Si votre asthme reste non contrôlé, votre médecin peut vous prescrire d'autres traitements dont les corticoïdes oraux (des comprimés).

Des traitements spécifiques sont aussi possibles dans certaines situations comme :

- Une rhinite allergique associée à l'asthme.
- Une allergie, notamment aux pollens ou aux acariens.

>> Votre asthme est contrôlé : votre traitement est bien adapté à votre état de santé. Il est important de continuer à le prendre chaque jour, selon les recommandations de votre médecin traitant.

## Que faire au quotidien ?

Vous pouvez agir en adoptant des règles simples pour améliorer votre quotidien.



### LIMITER LES CONTACTS AVEC LES ALLERGÈNES

- ▶ **Acarions** : lavez régulièrement votre literie et utiliser des housses anti-acariens.
- ▶ **Pollens** : renseignez-vous toujours sur la quantité de pollens dans l'air.
- ▶ **Moisissures** : aérez chaque jour votre logement.
- ▶ **Poils d'animaux** : évitez la présence d'animaux. Chez vous, interdisez-leur l'accès à votre chambre.



### ARRÊTER LE TABAC SI VOUS FUMEZ

- ▶ Ne plus fumer est fondamental. Préservez-vous également du tabagisme passif, en demandant par exemple à vos proches de fumer à l'extérieur.



### SE FAIRE VACCINER CONTRE LA GRIPPE

- ▶ Cette vaccination est à renouveler chaque année. Pensez-y.



### PRÉVENIR LES ALLERGIES MÉDICAMENTEUSES

- ▶ Indiquez toujours, aux professionnels de santé que vous consultez, les médicaments auxquels vous êtes allergique.



### SE PRÉSERVER DES ALLERGIES ALIMENTAIRES

- ▶ Évitez la consommation d'aliments auxquels vous êtes allergique.



Je prends mon traitement de fond tous les jours même si je ne fais pas de crise.



## À retenir :



L'asthme est une maladie chronique. Le traitement de crise (ou traitement de secours) permet de soulager rapidement les signes de la crise.



Le traitement de fond agit sur l'inflammation des bronches qui est la cause de l'asthme. Il est important de le prendre chaque jour, même en l'absence de symptômes.



N'hésitez pas à solliciter votre médecin traitant si vous ressentez une gêne. Il adaptera avec vous votre traitement pour parvenir au **contrôle de votre asthme**.



Au quotidien, vous pouvez agir en adoptant des règles simples. Il est possible de vivre mieux avec un **asthme contrôlé**.