

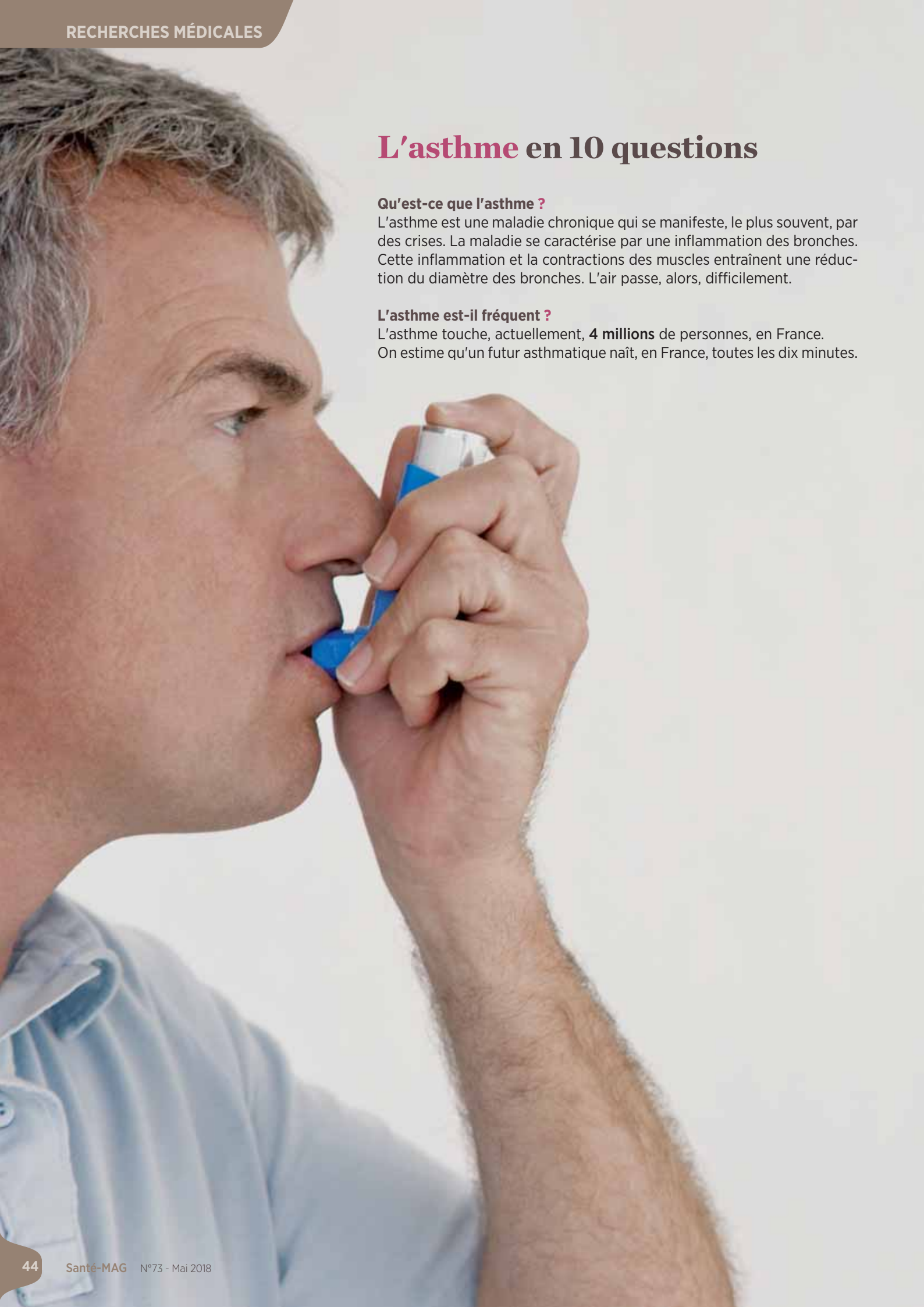
## L'asthme en 10 questions

### Qu'est-ce que l'asthme ?

L'asthme est une maladie chronique qui se manifeste, le plus souvent, par des crises. La maladie se caractérise par une inflammation des bronches. Cette inflammation et la contractions des muscles entraînent une réduction du diamètre des bronches. L'air passe, alors, difficilement.

### L'asthme est-il fréquent ?

L'asthme touche, actuellement, **4 millions** de personnes, en France. On estime qu'un futur asthmatique naît, en France, toutes les dix minutes.



## Quels en sont les symptômes ?

### Les symptômes généraux

L'asthme se manifeste, généralement, sous différentes formes:

- La toux, généralement sèche et survenant par quinte. Elle peut annoncer le début d'une crise, ou en être la principale manifestation;
- Les sifflements, dans la poitrine, est, certainement, le symptôme le plus courant de l'asthme;
- La gêne respiratoire, associée au sifflement, peut, également, prendre des formes différentes. Une oppression (ou sensation de thorax bloqué) pourra être prise pour une alerte cardiaque, chez les seniors. Ces signes peuvent survenir la nuit, ou à l'effort, souvent entrecoupées de longues périodes d'accalmie.

### Les symptômes de la crise d'asthme

Le symptôme le plus connu de l'asthme est la crise, qui entraîne une difficulté à inspirer et surtout, à expirer l'air des poumons. Ces "bronchospasmes" peuvent être déclenchés par différents facteurs tels que l'effort, l'humidité, la poussière, la fumée de cigarette, les pollens, etc. On distingue, aisément, un sifflement, lors de l'expiration, attestant du rétrécissement des bronches. L'air est, alors, emprisonné dans la poitrine, le thorax bloqué. Par la toux, l'organisme cherche à rejeter les mucosités qui s'accumulent, dans les bronches.

### La crise peut s'expliquer par trois phénomènes:

- Le muscle bronchique se contracte (bronchoconstriction);
- La paroi de la bronche s'épaissit (œdème);
- La paroi interne secrète d'importantes mucosités (hypersécrétion).

## Quelle est la cause de l'asthme ?

Il existe une part d'hérédité. En effet, le risque d'avoir de l'asthme est plus important, si des personnes de votre famille ont, déjà, de l'asthme. D'autres facteurs, notamment environnementaux jouent un rôle dans l'apparition de l'asthme.

## Quels sont les facteurs capables de déclencher une crise ?

### Plusieurs facteurs peuvent déclencher une crise d'asthme:

- Allergènes;
- Tabac;
- Virus respiratoires;
- Certains médicaments;
- Certains aliments;
- Stress et anxiété;
- Activité physique;
- Substances polluantes, ou irritantes.

## Asthme: quand doit-on consulter ?

Il est conseillé de consulter en cas de crise, bien entendu; mais, également, en cas de survenue d'un des symptômes caractéristiques (toux, ou bronchites fréquentes, essoufflement, sifflement dans la poitrine, etc...). Les risques d'asthme sont augmentés, si vous présentez ces symptômes et que votre famille compte d'autres asthma-

tiques, ou des victimes d'allergies, ou, si vous-même avez été victimes de bronchiolites en série, durant votre petite enfance. Seul votre médecin pourra poser le diagnostic.

## Comment diagnostiquer l'asthme ?

### Devant des symptômes respiratoires évocateurs, le médecin devra rechercher:

- Des antécédents familiaux d'allergie, d'asthme, d'eczéma...
- L'existence et la durée de l'allaitement maternel;
- Des troubles digestifs, lors du sevrage et de l'introduction du lait de vache;
- Des épisodes infectieux ORL, à répétition, ayant entraîné des prescriptions d'antibiotiques, des paracentèses et l'ablation des végétations adénoïdes;
- La répétition d'épisodes respiratoires, selon un mode stéréotypé;
- La survenue des crises, lors d'exposition aux allergènes;
- L'amélioration des symptômes, par les médicaments actifs: corticoïdes, bêta-stimulants;
- Le peu d'efficacité des antibiotiques et des antitussifs;
- Des signes évocateurs d'allergie: pli de la paupière inférieure, folliculose, conjonctivite œdémateuse, muqueuse nasale pâle, rougeur du pharynx, otite muqueuse, peau sèche, accentuation des plis palmaires etc...

### La mesure du souffle.

Le diagnostic de l'asthme repose, donc, sur l'examen clinique du médecin et sur les explorations fonctionnelles respiratoires (EFR), qui permettront de confirmer la présence de la maladie. "D'une durée d'environ 20 minutes, ces examens non invasifs permettent d'évaluer l'importance du déficit de la fonction respiratoire, de rechercher d'éventuelles anomalies fonctionnelles associées, d'évaluer la réversibilité de l'obstruction et de suivre l'évolution de la maladie" nous précise le Dr Hordé.

## Quels sont les traitements de l'asthme ?

### Il existe deux types de traitement de l'asthme:

- Le traitement des crises que l'on prend en cas de crise d'asthme et qui soulage les symptômes;
- Le traitement de fond, qui soigne l'inflammation des bronches et doit être pris tous les jours. Peut-on guérir l'asthme ?

On ne sait pas encore guérir de l'asthme, mais on sait en diminuer; voire, en supprimer les symptômes. En suivant correctement son traitement, l'asthmatique peut, aujourd'hui, mener une vie normale. La susceptibilité des bronches nécessitera le respect de quelques précautions, comme celui de ne pas fumer.

## Peut-on vivre normalement avec de l'asthme ?

En écoutant les conseils de son médecin et en suivant correctement son traitement, il est, désormais, possible de mener une vie normale, tant sur le plan personnel que professionnel. La pratique sportive, ou les voyages, ne sont pas à proscrire ■