Asthme

Comprendre, Vivre avec, Aider

En partenariat avec

Asthme & Allergies ASSOCIATION

JOURNÉE NATIONALE des aidants

Maladie inflammatoire chronique des bronches, traduite par une gêne respiratoire, l'asthme touche 4 millions de personnes, en France, dont un tiers âgé de moins de 15 ans. Chez les enfants, elle représente la première maladie chronique, provoquée, dans 95% des cas, par une ou plusieurs allergies. Source d'inquiétude pour les parents, elle nécessite une surveillance médicale régulière. Heureusement, des traitements permettent de prévenir et de calmer les crises.

9% des enfants sont touchés par cette pathologie.

Comprendre

SOS bronches enflammées

L'asthme se manifeste par une gêne respiratoire, une oppression thoracique ou un essoufflement, accompagné de sifflements, parfois de toux. Ces symptômes sont provoqués par un rétrécissement du diamètre des bronches, enflammées et contractées par un irritant ou un allergène.

Des facteurs de crise multiples

La crise survient généralement après l'exposition du patient à certaines substances allergènes – **acariens, pollens, plumes ou poils d'animaux, moisissures…** – ou à des irritants comme **les virus, la pollution, le froid, la chaleur excessive, le stress, l'effort physique brutal…** Elle peut aussi se manifester la nuit ou au petit matin.

Une durée variable

La crise peut durer de quelques minutes à quelques heures. Si les symptômes persistent après la prise du traitement de secours, une prise en charge d'urgence s'impose.

Quels sont les traitements ?

Certains sont destinés à soulager la crise et à permettre la reprise d'une respiration normale, en dilatant les bronches. Ils doivent être conservés à portée de main en permanence par les personnes asthmatiques. D'autres sont à prendre quotidiennement, en traitement de fond, afin de réduire le nombre, la durée et l'intensité des crises. La désensibilisation aux allergènes et la réduction des réactions allergiques constituent aussi des pistes à ne pas négliger.

Vivre avec

Vivre avec un asthmatique, surtout si c'est un enfant, implique une certaine vigilance : traquer les allergènes, observer la météo, écouter sa respiration, vérifier si les médicaments sont dans le sac…
Mais avec le temps, les asthmatiques – et leurs proches – apprennent à mieux gérer la maladie. Tout devient alors plus simple.

Des repères pour faire face aux situations

La rédaction d'un plan d'action avec le médecin, détaillant les consignes de surveillance de l'asthme à suivre et les mesures à prendre selon les situations facilite la prise en charge de la pathologie. De même, la mise en place d'un projet d'accueil individualisé (PAI) à l'école, organisant la prise en charge de l'enfant, permet de rassurer tout le monde.

Une école pour se connaître

Mêmes jeunes, les enfants ont intérêt à bénéficier d'une éducation thérapeutique. Elle les aide à comprendre leur pathologie et la nécessité des traitements. Elle leur permet de rencontrer d'autres enfants dans le même cas et de se sentir moins seul. En acceptant l'asthme, on l'affronte mieux.

Une vie aussi normale que possible

Faire du sport, aller dormir chez les copains, partir en voyage… Non seulement c'est possible, mais c'est aussi très conseillé ! Il suffit parfois de quelques précautions à prendre pour que la vie garde ses couleurs…

Ce qu'il faut garder en tête

Souvent, les enfants n'ont pas envie de prendre leur traitement de fond : pour ne pas se sentir différents des autres notamment. Ils peuvent aussi minimiser leurs symptômes par peur d'aller à l'hôpital.

En cas de doute, le débitmètre de pointe donne de précieuses indications et facilite la décision.

L'asthmatique a tendance à penser «ça ira mieux demain ». Or, plus le traitement nécessaire est pris tôt, moins les bronches souffrent, plus les crises s'espacent…

Lana, 38 ans

Travaille sur son lâcher-prise et asthmatique depuis l'enfance

« Vivre ma vie à fond »

« Je fais de l'asthme depuis toujours. Quand j'étais plus jeune, j'avais l'impression d'être à part. Je trouvais que ma vie n'était pas celle dont j'avais envie. Aujourd'hui, j'ai apprivoisé la maladie. J'ai appris à prendre les bons traitements au bon moment. L'asthme ne me fait pas peur et ne n'empêche surtout pas de vouloir réaliser mes rêves. »

Retrouvez le témoignage complet de Lana sur www.teva-sante.fr

PENSEZ-Y !

Association Journée Nationale des Aidants :
→ www.lajourneedesaidants.fr

Association Asthme & Allergies :
→ www.asthme-allergies.org

Fédération Française des Associations et Amicales d'Insuffisants Respiratoires :
→ www.ffaair.org

Comité National contre les Maladies Respiratoires :
→ www.lesouffle.org

Aider

Pour les proches des asthmatiques, la difficulté réside dans le fait d'éviter les crises sans empiéter sur la vie du malade : faut-il le laisser partir chez un camarade qui possède un chat ? Doit-on lui faire confiance pour prendre ses médicaments ? Tout est question d'équilibre.

Responsabiliser le malade

En fonction de sa maturité, le meilleur moyen d'aider un asthmatique est de le laisser se soigner. Tout en sachant détecter les signes annonciateurs d'une crise. Objectif : l'aider à prendre sa maladie en main pour qu'elle ne dirige pas toute sa vie.

Souffler un peu

Pensez à vous. Entre les rendez-vous chez le pneumologue, le crochet par la pharmacie, le ménage, l'attention incessante portée à l'enfant et le sentiment confus de ne faire jamais assez, le poids risque de vous paraître plus lourd au fil des années. Vous devez vous aussi apprendre… à souffler un peu. Déléguez le plus possible, préservez votre équilibre.

Une maison au-dessus de tout soupçon

En parallèle, mieux vaut évincer tout facteur irritant : des acariens aux produits ménagers parfumés, en passant par la moquette et autres composés organiques volatils (COV).

DES CONSEILS POUR VOTRE ENFANT ET VOUS

SOUTENIR VOTRE ENFANT

- Renforcer le traitement de fond en périodes critiques (rentrée, examens….) avec l'aide de votre médecin.
- Trouver des astuces pour mettre l'asthme à distance sans frustration : mettre le doudou au congélateur pour tuer les acariens.
- Traiter les infections respiratoires et le faire vacciner contre la grippe.

ET VOUS, AIDANT ?

- En ballade, en vacances… avoir toujours avec vous des médicaments facilement accessibles et en quantité suffisante.
- Trouver une personne ressource en cas de crise.
- Participer à des échanges avec d'autres parents confrontés à la même situation.

Les ennemis des bronches

À L'INTÉRIEUR

Acariens, poils d'animaux, moisissures, certaines plantes d'intérieur, latex (gants de ménage), produits chimiques, gaz de combustion, émanations volatiles des meubles neufs, tabac…

À L'EXTÉRIEUR

Pollens, virus et infections, pollution, grands froids, air sec, herbe fraîchement tondue…

AU TRAVAIL

Farine, peinture, colorants, poussière de bois…

MAIS AUSSI

le stress, un surpoids, certains médicaments, les règles, un effort physique violent

Marie-Pierre,

Présidente de l'antenne de Tours d'Asthme et Allergies et maman d'un fils asthmatique

« Réussir à dédramatiser »

« Avoir un enfant asthmatique, c'est psychologiquement difficile. On est inquiet, on culpabilise facilement. Rencontrer d'autres parents confrontés à cette situation est vraiment un plus : pour glaner de bonnes idées, dédramatiser, réussir à se décentrer et relâcher la pression sur l'enfant. L'asthme est une maladie anxiogène mais le stress est un facteur déclencheur ; mieux vaut chercher l'apaisement dans tous les domaines ! »

Retrouvez le témoignage complet de Marie-Pierre sur www.teva-sante.fr

LE SAVEZ-VOUS ?

En France, près de 13 millions de personnes apportent régulièrement leur aide, petite ou grande, à une tierce personne. Ce sont des « aidants ». Mais la grande majorité, 69%, ne se considère pas comme telle ! Difficile, dans ces conditions, d'accepter pour soi-même un soutien indispensable…

(Baromètre des Aidants 2016 Fondation April /BVA)

Teva

Au-delà du médicament, s'engager pour des jours meilleurs

Présent dans plus de 100 pays, premier producteur de principes actifs pour l'industrie pharmaceutique, Teva fait partie des plus grands laboratoires pharmaceutiques du monde. Son offre de médicaments, génériques ou non, permet la prise en charge de plus de 120 pathologies. En France, ses médicaments concernent une prescription sur 15.

Mais l'implication de Teva va bien au-delà du simple médicament. Son action s'inscrit dans le cadre de vingt engagements en faveur des patients, des médecins, des pharmaciens et des aidants. Vis-à-vis de ces derniers, le laboratoire s'engage particulièrement à les aider à s'identifier, à comprendre et à maîtriser leur rôle, à améliorer leur quotidien.

Une meilleure prise en charge de la pathologie

La préoccupation du laboratoire est notamment d'optimiser les parcours de soin afin de permettre aux patients comme à leurs proches de vivre des jours meilleurs. Ainsi, Teva organise régulièrement des rencontres entre experts de l'asthme, pour favoriser les échanges et une meilleure prise en charge de la pathologie, appelées «**Parten'AIR**».

www.teva-sante.fr
@TevaFR

teva

Teva Santé –RCS Nanterre 401 972 476 - ENVI-2017-05-116