

# **SANTE : COMMENT LUTTER CONTRE LA POLLUTION INTÉRIEURE ?**

Quand il fait froid, on a envie de rester bien au chaud chez soi. Au chaud mais pas à abri de la pollution.

Car de nombreux ennemis invisibles vivent dans nos maisons.

Comment faire pour les éviter, assainir sa maison ?

Quelques conseils...

**RETOUR SUR LES BONNES PRATIQUES EN  
MATIÈRE ASSAINISSEMENT DE SON INTÉRIEUR  
GRÂCE À LA CHRONIQUE D'ANNE BERGER DANS  
LA MATINALE DU 5 DÉCEMBRE 2016.**

Par Muriel Bessard Publié le 05/12/2016 à 20:18

---

# Qu'est-ce que l'asthme ?

L'asthme est une maladie des bronches. Les bronches sont des « tuyaux » qui permettent à l'air d'arriver aux poumons pour oxygéner le sang et permettre au corps de fonctionner. Les personnes asthmatiques présentent une grande sensibilité des bronches, à l'origine du déclenchement de crises d'asthme. Elles se manifestent par des crises d'essoufflement, une toux, une respiration sifflante ou une gêne respiratoire.

[Des traitements](#) existent pour soigner l'inflammation ainsi que les crises elles-mêmes. L'asthme est une inflammation permanente des bronches.

Une fréquence en augmentation : 6 à 12 % des enfants et 6 à 8 % des adultes. 3 asthmatiques sur 4 ont leur 1ère crise avant 20 ans. La crise d'asthme est une réaction brutale des bronches enflammées en présence de facteurs déclenchants.

L'asthme est une obstruction réversible des bronches due à une inflammation et une réactivité excessive. En France il y a 3,5 millions d'asthmatiques :

- 2ème pic de fréquence autour de 50 ans
- 25 % de l'absentéisme scolaire

## **Comment se manifeste une crise d'asthme ? Toux, essoufflement, oppression thoracique, sifflement.**

Ces signes sont réversibles et récidivants. Il faut savoir en identifier la cause (interrogatoire – tests cutanés – dosage sanguin des protéines de l'allergie) :

- [Asthme allergique](#) : sujets jeunes : acariens, pollens, poils d'animaux
- Asthme non allergique : infections, reflux gastrique : ORL, bronches, effort, froid – Irritant : tabac

pollution

## Comment en évaluer la sévérité

[Cliquez ici pour effectuer le test de contrôle de l'asthme des patients asthmatiques de moins de 12 ans](#)

## [Les causes de l'asthme chez l'enfant sont](#)

:

- Les allergies [respiratoires](#) ou [alimentaires](#) : plus fréquente chez l'enfant que chez l'adulte s'accompagnent parfois de rhinite allergique
- [L'Environnement](#)  
Intérieur : Fumée de tabac – Fumée de bois / Vapeurs de cuisine – Cuisinière à gaz  
Extérieur : Automobile – Industrie
- Les Infections (bactérienne & Virale)
- [Autres](#) : reflux – Obésité – Stress

## Les signes avant-coureurs

Nez qui coule, gorge qui gratte, qui racle, énervement, yeux qui piquent, fatigue excessive , pâleur

## [Les signes de crise](#)

Toux sèche, gêne respiratoire, essoufflement, striction thoracique, oppression, sifflements, bronchites sifflantes (> 2 ans), réveils nocturnes

## Suivi de l'asthme chez l'enfant

- Mesure du souffle au cabinet médical ou à la maison, avec le peak flow
- Mesure plus complète chez le spécialiste (EFR) dès l'âge

de 6 ans

## Particularité du traitement

- Matériel adapté à l'âge
  - Chambre d'inhalation et aérosols
- 

## Qu'est-ce que la Maison de l'Asthme ?

La Maison de l'Asthme est un lieu d'échange et d'apprentissage pour tous les asthmatiques, enfants et adultes de la Seine-Maritime, quelque soit le degré de sévérité de la maladie.

- Vous habitez la Seine-Maritime
- Vous êtes asthmatiques ou l'un de vos proches l'est ?
- Vous souhaitez prévenir les éventuelles aggravations votre asthme ?
- Vous souhaitez améliorer votre qualité de vie ?
- Ces solutions sont gratuites pour tous et sans limite d'âge.

**Prenez rendez-vous en nous contactant au 02 35 59 01 88 ou en nous adressant un mail : [contact@asthme76.com](mailto:contact@asthme76.com)**

**Venez rencontrer **gratuitement** une infirmière conseillère en éducation thérapeutique à la Maison de l'asthme et devenez acteur de votre asthme afin d'améliorer votre qualité de vie**

La Maison de l'asthme est un lieu d'éducation thérapeutique, d'écoute, d'échange, d'apprentissage et d'information

**Venez nous rencontrer et devenez acteur de votre asthme.**

L'éducation thérapeutique vous permettra : de mieux connaître l'asthme et ses traitements, d'identifier les 1<sup>ers</sup> signes de la crise, de reconnaître les facteurs déclenchants, d'aménager votre environnement, d'améliorer votre technique de prise des traitements inhalés, d'utiliser le peak flow et en interpréter sa valeur, d'appliquer un Plan d'Action Personnalisé Ecrit



**CONTACTEZ-NOUS AU 02 35 59 01 88**

**DES SÉANCES GRATUITES**  
POUR VOUS PERMETTRE DE VIVRE AVEC  
VOTRE ASTHME  
VOTRE BPCO PRÉCOCE  
VOTRE ALLERGIE ALIMENTAIRE

**UN LIEU**  
D'ÉCOUTE  
D'ÉCHANGE  
D'APPRENTISSAGE  
D'INFORMATION

POUR TOUS LES PATIENTS  
ASTHMATIQUES  
ATTEINTS D'UNE BPCO PRÉCOCE  
ALLERGIQUES ALIMENTAIRES  
DE LA SEINE-MARITIME

**POSSIBILITÉ D'INTERVENTION**  
**GRATUITE À VOTRE DOMICILE**  
D'UNE CONSEILLÈRE MÉDICALE EN  
ENVIRONNEMENT INTÉRIEUR

[www.asthme76.com](http://www.asthme76.com)

**Asthme 76**

ASSOCIATION ASTHME 76  
HOPITAL DE BOIS-GUILLAUME 147 avenue du Maréchal Juin - 76230 BOIS-GUILLAUME

---

# Le mécanisme de la crise d'asthme

Lorsque l'on inspire, l'air entre dans les poumons en passant par les bronches. La personne souffrant d'asthme a les bronches particulièrement sensibles à certains facteurs : la poussière, le froid, le pollen, la fumée de cigarette, etc. En présence de ces facteurs, les muscles entourant les bronches enflammées se contractent, réduisant le calibre des bronches et la paroi des bronches produit du mucus en excès. Cette réaction gêne le passage de l'air dans les bronches. C'est la crise d'asthme. Elle dure de quelques minutes à quelques heures.

## **Les signes de la crise**

### **Les enfants**



## Les adultes



## L'asthme aigu

**Crise d'asthme très sévère qui apparaît en quelques jours (rarement en quelques minutes), mettant en jeu le pronostic vital. Il faut y penser quand :**

- Les crises d'asthme sont de plus en plus fréquentes, de plus en plus brutales, avec réveils nocturnes
- La gêne respiratoire, entre les crises, s'intensifie
- Parfois, le patient ne se rend pas compte de cette aggravation : il adapte ses habitudes de vie à son essoufflement
- Le débit de pointe mesuré est inférieur ou égal à 50% de sa valeur normale

**L'asthme aigu grave se reconnaît par :**

- un essoufflement permanent
- des difficultés à se déplacer et à parler
- l'absence d'efficacité du traitement bronchodilatateur
- un Débit de Pointe mesuré inférieur ou égal à 33% de sa valeur normale

**Les signes qui doivent vous inquiéter et pour lesquels vous devez immédiatement consulter le SAMU en appelant le 15 sont :**

- la crise ressentie comme inhabituelle par le malade
- la difficulté à parler
- l'agitation, la sueur
- la cyanose des extrémités (lèvres, ongles,...)
- la fréquence cardiaque  $>120/ mn$
- la fréquence respiratoire  $>30/mn$



## **Que faire en attendant les secours ?**

**Prendre plusieurs bouffées successives du médicament de secours bronchodilatateur, au mieux à l'aide d'une chambre d'inhalation.**

**Ainsi que les CORTICOÏDES (comprimés) suivant le schéma proposé par votre médecin**

---

## **Comment soigner son asthme ?**

Un asthme contrôlé passe par une bonne connaissance de la maladie, de ses traitements et des facteurs déclenchants, par la prise régulière de son traitement de fond, par l'observance de son asthme et par une maîtrise de la prise des traitements. En effet, à première vue, inhaler semble facile, mais en réalité c'est une technique qu'il faut apprendre à maîtriser. 25% des asthmatiques ne savent pas utiliser les aérosols et 25 % les utilisent moyennement. Les erreurs de manipulations sont nombreuses, une trop faible quantité de produit atteint les bronches, l'efficacité est réduite d'où l'impression pour le patient que le traitement ne fonctionne pas.

Vous trouverez ci-après, les vidéos réalisées par Monsieur le Professeur Molimard, pneumologue au CHU de Bordeaux détaillant les principales erreurs ainsi que les bonnes techniques de prises des sprays, du Diskus, de l'Autohaler, de

## Découvrez les vidéos par système

<p><b>LES SPRAYS</b> <a href="#">Vidéo de démonstrations</a></p>	
<p><b>LE DISKUS®</b> <a href="#">Vidéo de démonstration</a></p>	
<p><b>L'AUTOHALER®</b> <a href="#">Vidéo de démonstration</a></p>	
<p><b>L'AEROLIZER®</b> <a href="#">Vidéo de démonstration</a></p>	

## **LES TURBUHALERS®**

[Vidéo de démonstration](#)



## **LE NOVOLIZER®**

[Vidéo de démonstration](#)

