

L'exposition des sujets asthmatiques aux sprays assainissants d'air intérieur déconseillée par l'Anses

Une expertise de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses), relayée par la Direction générale de la santé (DGS), recommande que les sprays assainissants à base d'huiles essentielles ne soient plus utilisés par des asthmatiques.

Dans une lettre adressée à l'Ordre national des pharmaciens datée du 25 janvier 2018, la DGS indique qu'une expertise publiée par l'Anses le 17 octobre 2017 sur les nouvelles techniques d'épuration d'air intérieur présente deux études montrant que les sprays dits « assainissants » à base d'huiles essentielles émettent des composés organiques volatils (COV) à des niveaux préoccupants. Des composés volatils qui vulnérabilisent les bronches ; Or, ces COV sont décrits comme irritants pour les bronches et peuvent provoquer une réaction non seulement chez les sujets en bonne santé, mais surtout chez les sujets allergiques et asthmatiques. L'exposition aux huiles essentielles peut en outre aggraver l'asthme chez les asthmatiques. Ces sprays, notamment commercialisés en pharmacie d'officine,

peuvent être conseillés, voire prescrits, à des personnes allergiques et/ou asthmatiques en raison des propriétés antiallergènes qu'ils revendiquent. La DGS fait donc savoir aux pharmaciens d'officine que l'Anses recommande que ces sprays ne soient plus utilisés par des asthmatiques.

L'Anses recommande également d'avertir les personnes asthmatiques que leur maladie peut être aggravée par l'utilisation de dispositifs à base d'huiles essentielles et d'appareils générant de l'ozone. En effet, ceux-ci peuvent entraîner une dégradation incomplète de polluants et la formation de composés potentiellement plus nocifs que les composés faisant l'objet du traitement.

La DGS rappelle à cette occasion que, parmi les conseils visant à réduire l'exposition des personnes asthmatiques aux facteurs déclenchants et/ou aggravants de la maladie, les mesures à suivre en premier lieu pour améliorer la qualité de l'air des espaces intérieurs sont :

- la limitation des sources de pollution ;
- la ventilation des pièces ;
- l'aération au moins 10 minutes par jour.

Pour en savoir plus :

Les bons gestes pour un air intérieur plus sain : [Le guide de la pollution de l'air intérieur de Santé publique France](#)

Le rapport de l'Anses : [Identification et analyse des différentes techniques d'épuration d'air intérieur émergentes](#)

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

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^{ers} 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

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 SIGNES DE MA CRISE

- Crise légère
- Crise modérée
- Crise sévère

ÉCOULEMENT DU NEZ

DÉMANGEAISONS DE LA GORGE

ÉTERNUEMENTS

PICOTEMENT DES YEUX

Toux

ANGOISSE

SUEURS

ESSOUFFLEMENT IMPORTANT

RESPIRATION SIFFLANTE

FATIGUE

DIFFICULTÉS À BOUGER

TÊTE QUI TOURNE

LÈVRES OU DOIGTS QUI BLEUSSENT

OPPRESSION DANS LA POITRINE

DIFFICULTÉ À PARLER

BATTEMENTS ACCÉLÉRÉS DU CŒUR

Les adultes

LES SIGNES DE MA CRISE

- Crise légère
- Crise modérée
- Crise sévère

ÉCOULEMENT DU NEZ

PICOTEMENT DES YEUX

ÉTERNUEMENTS

DÉMANGEAISONS DE LA GORGE

Toux

ESSOUFFLEMENT IMPORTANT

RESPIRATION SIFFLANTE

OPPRESSION DANS LA POITRINE

ANGOISSE

MON DEP* À CHÛTE

RÉVEILS NOCTURNES

BATTEMENTS ACCÉLÉRÉS DU CŒUR

JE TRANSPIRE

DIFFICULTÉS À BOUGER

TÊTE QUI TOURNE

LÈVRES OU DOIGTS QUI BLEUSSENT

DIFFICULTÉ À PARLER

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
