



la fiche conseil

l'asthme



En Suisse, près de 10% des enfants et 7% des adultes souffrent d'asthme. Nos conseils pour prévenir les crises et gérer la maladie.

Comment le corps réagit

L'asthme est une maladie inflammatoire du système respiratoire et plus particulièrement des bronches. Difficulté à respirer (dyspnée), sensation d'étouffement, sentiment d'oppression lié à une toux irritative, sifflements à l'expiration... Les symptômes de l'asthme diffèrent d'intensité selon les personnes. Si ceux-ci se déclenchent généralement à intervalles irréguliers, une dyspnée est susceptible de s'installer de manière constante. L'asthme apparaît le plus souvent durant l'enfance et l'existence d'un terrain allergique représente le facteur de risques le plus important. Acariens, poils d'animaux, pollens, moisissures, ambrosie (voir www.ambrosia.ch)...: les allergènes sont donc les principaux déclencheurs de l'asthme bronchique, avec des influences variables d'un individu à l'autre. Mais d'autres facteurs de risques existent, tels que prédisposition génétique, prématurité extrême, facteurs hormonaux, exposition à des substances irritantes (tabac, produits chimiques, farines, peintures, pollution atmosphérique), rhinite allergique non traitée, voire même certains médicaments, effort physique ou infection respiratoire. Le diagnostic doit être posé par un pneumologue ou un allergologue. Fort heureusement, des traitements efficaces sont désormais disponibles et permettent de contrôler l'asthme. A noter que l'évolution de la maladie est fortement liée au traitement comme à son suivi.

Ce que l'on peut faire soi-même

- Rappelez-vous que la meilleure des préventions est de respecter au pied de la lettre le traitement prescrit par le médecin.
- Au quotidien, évitez les allergènes ou «triggers», les facteurs déclenchants!
- Privilégiez une bonne technique de respiration afin de gérer sereinement les efforts physiques et les crises d'étouffement aiguës.
- Pratiquez des activités sportives: l'entraînement physique augmente les performances et l'endurance.
- Avant de partir en voyage ou si vous êtes enceinte, demandez conseil à votre pharmacien ou votre médecin afin de prévoir un traitement approprié.
- Vous avez plus de 45 ans, vous avez de la peine à respirer, toussiez souvent, fumez? Adressez-vous à la Ligue cantonale de votre région afin de procéder à un test de la fonction pulmonaire (spirométrie). Gratuit, il permet de détecter – en quelques minutes et sans douleur – des maladies pulmonaires telles que l'asthme ou la BPCO.
- En savoir plus sur l'asthme et trouver de la documentation et de l'aide: www.liguepulmonaire.ch et www.aha.ch.

Le conseil plus

Des études montrent que deux tiers des personnes asthmatiques n'utilisent pas correctement leur médicament contre l'asthme. Outre une formation dispensée par les Ligues pulmonaires cantonales, demandez conseil à votre pharmacien. De son côté, à l'instar de cette ligue, www.aha.ch (Centre d'Allergie Suisse) propose en ligne son test «Contrôle de l'asthme» qui permet de mieux évaluer la façon dont chacun gère son asthme.

Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien et si vous suivez un traitement, n'hésitez pas à lui demander conseil.

Consultez www.pharmacieplus.ch et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

