

Crise d'asthme



Les points clés

L'asthme est une maladie chronique due à une obstruction des bronches, réversible et variable dans le temps. Chaque asthmatique peut avoir un jour une "crise aiguë grave". En France il y a encore 2000 morts par an à cause de crises graves.



Origine de l'asthme

Deux facteurs interviennent:

- une **inflammation** des bronches qui augmente la sécrétion de mucus;
- un **spasme** des bronches qui peut survenir à l'effort, au stress, à l'exposition au tabac, en présence d'allergènes (acariens, pollution, poils, produits chimiques), en présence de polluants, de gaz toxiques.

Les signes

Les crises habituelles durent moins d'un jour et surviennent surtout à l'effort et en fin de nuit:

- toux, sifflement;
- respiration difficile et rapide;
- sensation d'oppression, sueurs.

Si les crises surviennent sur plusieurs jours, on parle d'**exacerbation**.

ATTENTION DANGER!

- Votre crise est inhabituelle...
- Vous ressentez une fatigue intense...
- Vous êtes essoufflé au repos...
- Vous transpirez...
- Vos lèvres, vos ongles sont bleus...
- Vous avez du mal à finir vos phrases...
- Vous avez du mal à tousser...
- Votre Débit Expiratoire de Pointe est inférieur à 60 % de votre valeur habituelle...
- Votre traitement habituel est inefficace...

APPELEZ LE 112

Il peut s'agir d'un asthme aigu grave.

Quels sont les risques?

Un crise d'asthme aiguë grave peut donner **très rapidement** de très grandes difficultés à respirer. Elle peut même entraîner la mort si le traitement n'est pas commencé assez tôt.



La prise en charge



Le diagnostic

La sévérité de la crise est appréciée grâce à la mesure du DEP (Débit Expiratoire de Pointe)



Le traitement

➤ Si j'ai une crise habituelle, mon traitement est:

- un bronchodilatateur d'action brève (ou une association de bronchodilatateur/corticoïdes inhalés):
(pour moi) _____
- Les corticoïdes inhalés seuls n'ont pas d'intérêt.

➤ Si j'ai une exacerbation, mon traitement est:

- un bronchodilatateur d'action brève (ou une association de bronchodilatateur/corticoïdes inhalés):
(pour moi) _____
- des corticoïdes per os: _____

Je prend RDV avec mon médecin si il n'y a pas d'amélioration au bout de _____

➤ Dans tous les cas:

Je fais attention à contrôler mes facteurs déclencheurs de crise.



Prévention

Trois axes pour limiter les crises!

- Bien prendre son traitement de fond.
- Eviter les facteurs déclenchant:
 - arrêter de fumer et éviter le contact avec les fumeurs;
 - aérer régulièrement l'habitation;
 - empêcher les animaux d'entrer dans votre chambre;
 - éviter de faire du sport lors des pics de pollution;
 - se méfier des aérosols.
- Participer à des programmes d'éducation thérapeutique.



Quand consulter...

- en cas d'exacerbation;
- si vous êtes gênés par votre asthme dans la vie quotidienne;
- si votre asthme n'est pas contrôlé.

Rédigé par: A. Meneau, juillet 2011. Sources: GINA 2010, SPLP 2007, ANAES 2004. Contact: memaurial@hotmail.com. Illustration: O.Roux.
Pour en savoir plus: 0 800 19 20 21 N° vert: Asthmes et allergies infos services