

## L'asthme chez les adultes

### Introduction

L'asthme est une maladie chronique des voies respiratoires (bronches). Il rend les voies respiratoires enflammées et gonflées. Si vous avez de l'asthme, vos bronches sont plus sensibles que la moyenne. Certains facteurs déclenchants peuvent les irriter, ce qui provoque une respiration sifflante, une toux, un resserrement de la poitrine et un essoufflement.

Les facteurs qui déclenchent l'asthme peuvent être les acariens, les poils d'animaux, le pollen, la fumée de tabac, l'air froid et les infections pulmonaires.

Une attaque grave de symptômes s'appelle une crise d'asthme. Les crises d'asthme peuvent mettre la vie en danger et nécessiter une hospitalisation.

Au Royaume-Uni, plus de cinq millions de personnes souffrent d'asthme, y compris un million d'enfants. Environ deux tiers des enfants n'auront plus d'asthme en grandissant, mais il peut revenir à l'âge adulte.

La gravité des symptômes de l'asthme diffère d'une personne à l'autre, allant de léger à grave. Il n'existe pas de remède contre l'asthme, mais divers traitements permettent généralement de bien s'en accommoder.

### Symptômes

L'asthme peut se manifester sous la forme d'essoufflement, de resserrement de la poitrine, de respiration sifflante et de toux (notamment la nuit).

La gravité et la durée des symptômes de l'asthme sont souvent variables et imprévisibles. Ils sont parfois pires durant la nuit et pendant ou après l'exercice.

Les symptômes des crises d'asthme graves empirent rapidement. Il devient difficile de respirer et de parler à la fois, le pouls accélère, les lèvres et/ou les ongles des doigts peuvent bleuir, la peau peut se tendre sur la poitrine et le cou et les narines peuvent s'élargir quand vous essayez de respirer.

Si vous avez les symptômes d'une crise d'asthme grave, cherchez immédiatement une aide médicale. Souvent, les symptômes initiaux d'une crise d'asthme grave progressent lentement et peuvent nécessiter de 6 à 48 heures pour devenir graves.

Une partie du traitement de l'asthme consiste à reconnaître l'arrivée de symptômes et à prendre les mesures appropriées pour les empêcher de se développer.

## Causes

L'asthme n'a pas une cause unique, il dépend de plusieurs facteurs : une prédisposition génétique (un des composants de vos gènes qui vous rendrait plus susceptible d'avoir de l'asthme), l'alimentation et l'environnement.

Les facteurs de risques connus pour l'asthme comprennent les antécédents familiaux, d'autres allergies, avoir été exposé au tabac étant enfant, notamment si votre mère fumait durant sa grossesse.

Les symptômes de l'asthme peuvent être provoqués par des allergènes (élément causant des réactions allergiques) tels que le pollen, les acariens, la fumée de cigarette, les vapeurs chimiques et certains types de médicaments tels que l'aspirine et les bêtabloquants.

L'asthme peut également être déclenché par une infection, le stress, certains aliments et certaines conditions météorologiques telles que l'air froid.

Une partie du traitement de l'asthme consiste à reconnaître les facteurs déclenchants et à essayer de les éviter.

## Diagnostic

Généralement, votre médecin pourra diagnostiquer l'asthme en vous posant des questions sur vos symptômes, en examinant votre poitrine et en écoutant votre respiration.

Il est fréquent de confirmer un diagnostic d'asthme par plusieurs tests, le plus connu étant le débit expiratoire de pointe (DEP).

Le test du DEP utilise un petit appareil appelé débitmètre de pointe, qui mesure la quantité d'air que vous êtes capable d'expirer de vos poumons. Après avoir effectué une lecture, le médecin vous prescrira un médicament efficace pour traiter l'asthme à court terme.

Après ce traitement à court terme, une deuxième lecture de DEP sera effectuée. Si cette lecture est bien supérieure après la prise de médicaments anti-asthme, ce diagnostic sera généralement confirmé.

Si les symptômes de votre asthme sont différents de la normale (atypiques) ou si vous avez des symptômes supplémentaires, votre médecin pourra vous prescrire une radiographie des poumons. Elle permettra de savoir si vos symptômes ne sont pas dus à d'autres maladies de poumons.

## Traitement

Si vos symptômes d'asthme sont rares et légers, vous recevrez un inhalateur contenant un médicament appelé stimulant des récepteurs B2 adrénrgiques à action courte, que vous devez utiliser pour diminuer les symptômes de l'asthme. Si vos symptômes sont plus fréquents, vous recevrez un deuxième inhalateur contenant un médicament appelé corticostéroïde inhalé. En principe, il vous sera recommandé de prendre deux doses quotidiennes de corticostéroïde inhalé afin d'éviter l'apparition des symptômes.

Si vos symptômes d'asthme ne sont toujours pas maîtrisés, votre médecin peut vous prescrire des médicaments supplémentaires tels que le stimulant des récepteurs B2 adrénrgiques à action longue ou un antagoniste des récepteurs des leucotriènes pour adultes. Ils devraient empêcher l'apparition de vos symptômes.

Si votre asthme persiste, votre médecin peut vous prescrire des cachets de stéroïdes. L'utilisation à long terme de stéroïdes oraux peut avoir des effets secondaires graves, c'est pourquoi ils ne sont utilisés que lorsque tous les autres traitements ont été essayés.

Les crises d'asthme peuvent être traitées avec des doses croissantes de stimulants des récepteurs B2 adrénrgiques. Les crises graves peuvent nécessiter une hospitalisation : l'oxygène, les stimulants des récepteurs B2 adrénrgiques et les stéroïdes oraux sont alors utilisés en combinaison pour maîtriser votre asthme.

## **Prévention**

Si vous êtes fumeur et que vous avez de l'asthme, cessez de fumer. La consommation de tabac peut réduire l'efficacité des médicaments contre l'asthme. En cessant de fumer, vous réduirez la gravité et la fréquence de vos symptômes.

Ne fumez jamais près des enfants. Si les enfants sont exposés à la fumée de cigarette, ils ont un risque accru d'avoir de l'asthme. Si votre enfant a de l'asthme, vous aggraverez son état en fumant près de lui.

Identifiez les facteurs déclenchants de votre asthme en prenant note des aggravations de vos symptômes et en utilisant un débitmètre de pointe après avoir mangé un aliment ou pris un médicament qui, selon vous, pourrait déclencher vos symptômes.

Évitez de prendre trop de poids afin de mieux contrôler votre asthme. Pour cela, vous devez avoir une alimentation saine et faire de l'exercice régulièrement. Votre médecin pourra vous donner des informations et des conseils à ce sujet.

En raison du risque croissant de complications, si votre asthme est grave, vous devez vous faire vacciner contre la grippe une fois par an. Vous devez également recevoir le vaccin antipneumococcique, le pneumocoque étant une bactérie qui peut causer la pneumonie, la méningite et les infections du sang.

## **Service de traduction confidentiel**

NHS Direct peut faire appel à des interprètes confidentiels, dans de nombreuses langues, quelques minutes après le début de votre appel.

### **Suivez notre guide simple en 3 étapes :**

Étape 1 - Composez le numéro de NHS Direct – 0845 4647.

Étape 2 – Quand une personne répond, dites en anglais la langue que vous voulez utiliser. Attendez d'être mis en relation avec un interprète qui aidera NHS Direct à vous donner les informations et conseils médicaux dont vous avez besoin.

Étape 3 – Si vous préférez, vous pouvez demander à un ami ou à un parent d'appeler de votre part. Attendez qu'un interprète soit en ligne avant d'expliquer la raison de votre appel.