

## Les maladies invalidantes Repères sur l'asthme

### Sommaire

#### ■ généralités

- définitions
  - respiration
  - asthme
- historique et chiffres

#### ■ les questions que vous vous posez

- risques et possibilités
  - sensations
  - facteurs de l'asthme
  - asthme et poumons
- déficiences
  - symptôme d'une crise
  - indicateurs de l'asthme
  - symptôme de l'asthme
- classification
  - différents types de crise
  - différents types d'asthme
- causes

#### ■ références web

## ■ généralités

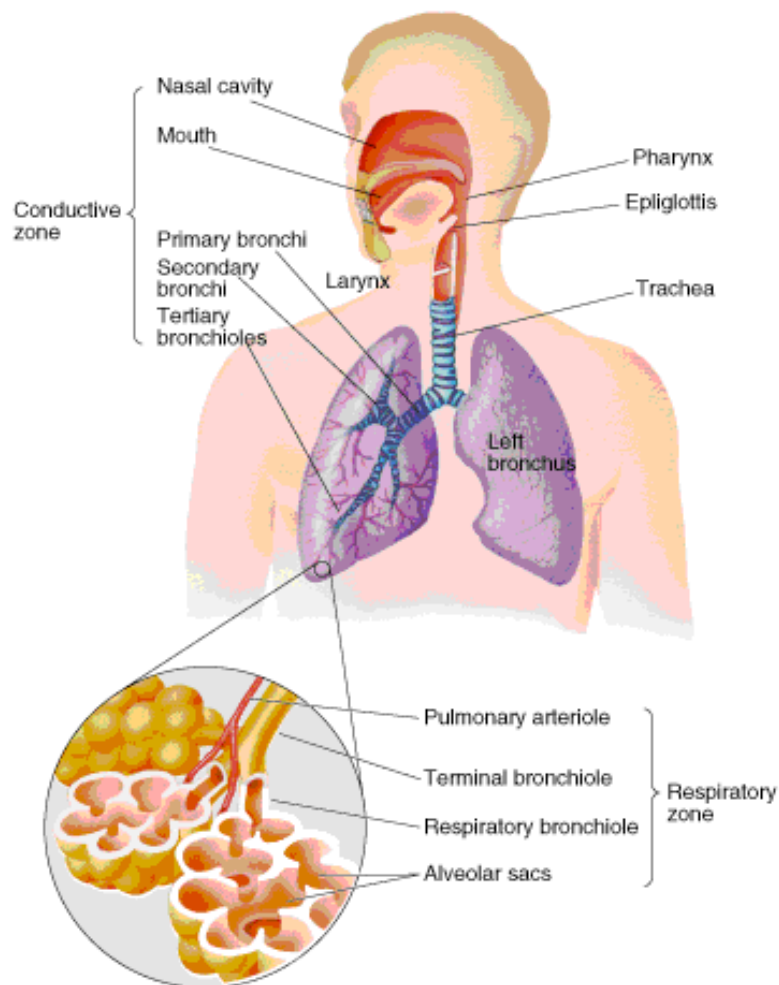
### • définitions

#### • respiration

🧐 ? Qu'est ce que respirer ?

La respiration est l'ensemble des mécanismes qui permet les **échanges de gaz** entre le milieu extérieur et le milieu intérieur des organismes vivants (animaux ou plantes). Cela permet de procurer l'oxygène nécessaire et d'éliminer le gaz carbonique formé.

Plus précisément, la respiration permet aux cellules de l'organisme de procurer de l'énergie (respiration cellulaire).



**Anatomie du système respiratoire**

#### • asthme

🧐 ? Qu'est ce que l'asthme ?

L'asthme est une maladie des bronches qui entraîne des difficultés à inspirer et surtout à expirer l'air des poumons lors

d'une crise. L'air inspiré parvient aux alvéoles pulmonaires et apporte au sang l'oxygène qui est vital à chacun. Chez une personne en bonne santé, l'inspiration et l'expiration ne demandent aucun effort particulier. Pour l'asthmatique en crise, ces mouvements sont extrêmement difficiles. La gêne s'accompagne généralement d'un sifflement lors de l'expiration, qui atteste du rétrécissement des bronches.

L'air est alors emprisonné dans la poitrine. Le thorax est bloqué, une toux irritante cherche à rejeter les mucosités qui s'accumulent dans les bronches.

On distingue trois mécanismes expliquant l'obstruction des conduits aériens :

- Lors de la crise, le muscle bronchique se contracte : c'est la bronchoconstriction
- La paroi de la bronche s'épaissit : c'est l'œdème
- La paroi interne secrète d'importantes mucosités : c'est l'hypersécrétion

- **historique et chiffres**



Quelles populations sont touchées par l'asthme ?

Au niveau mondial, l'asthme représente environ 130 millions de personnes touchées. En France, il concerne plus de 3,5 millions de Français asthmatiques dont 1/3 d'enfants.

De plus depuis 20 ans, une augmentation régulière du nombre de malades a été identifiée, permettant d'estimer qu'il risque d'y avoir un futur asthmatique qui naît en France toutes les dix minutes. Les femmes sont plus souvent asthmatiques que les hommes à l'âge adulte.

Il existe aussi en France de fortes disparités géographiques certainement dues aux différences climatiques. L'asthme est plus élevée dans le Nord de la France avec 7,5 % d'asthmatiques, dans l'Ouest avec 6,7 % ainsi que dans le Sud-Ouest avec 7,3 % d'asthmatiques. C'est en revanche dans les régions au climat sec que la prévalence de l'asthme est la plus faible (4,4 % dans l'Est; 4,8 % dans le Centre-Est).

## ***les questions que vous vous posez***

- **risques et possibilités**
  - **sensations**



## ? Que ressent la personne asthmatique ?

Le ressenti de la personne est généralement caractérisé d'"oppression" lorsque la crise survient. A ce moment, l'asthmatique en crise a des difficultés à inspirer et surtout à expirer l'air contenu dans ses poumons, comme s'il respirait au travers d'une petite paille. Un sifflement accompagne cette gêne et témoigne du rétrécissement de ses bronches. L'air est emprisonné dans la poitrine et le thorax est bloqué. Cette sensation s'accompagne d'une toux irritante et quelquefois d'un sentiment d'anxiété. Elle ne peut pas se comparer à l'essoufflement dû à l'effort, bien que l'exercice puisse provoquer une crise chez certains asthmatiques.



## ? Quels facteurs favorisent l'asthme ?

L'asthme est dû à une sensibilité exagérée des bronches à plusieurs facteurs. On parle "d'hyper réactivité bronchique non-spécifique". Les éléments capables de déclencher une crise d'asthme sont très nombreux et peuvent varier d'une personne à l'autre mais également pour une même personne au cours du temps. Une crise peut survenir dans différentes situations :

- Contact avec un **allergène** : acariens, moisissures, pollens, animaux...
- Inhalation de **substances polluantes** : produits de combustion (pollution automobile), polluants domestiques (solvant, peinture, etc.) ou industriels (fumée de cheminée...).
- **La fumée de cigarette** : chez le jeune enfant, le tabagisme passif occasionné par des parents fumeurs augmente le risque de développer un asthme.
- **Le reflux gastro-oesophagien** : le reflux acide anormal de l'estomac vers l'œsophage peut augmenter les risques d'hyperactivité bronchique à l'origine de toux ou de crises d'asthme
- **Les facteurs hormonaux** : à l'approche des règles, certaines femmes présentent plus de crises d'asthme. L'asthme prémenstruel se traduit par une augmentation de la sévérité des symptômes.
- **L'exercice physique** peut survenir après ou pendant l'effort. Dans ce dernier cas, il est difficile de le distinguer de l'essoufflement « normal »
- **Virus** : un simple rhume peut provoquer au bout de quelques jours d'évolution l'apparition d'une crise.
- **Des changements de conditions météorologiques**, l'air froid ou le brouillard
- Prise de médicaments : aspirine ou anti-inflammatoires non stéroïdiens, médicaments contre l'hypertension, ...

- **Ingestion d'un aliment** : une allergie alimentaire peut provoquer une véritable crise d'asthme.
- **Les stress ou des émotions fortes** peuvent déclencher des crises. Le rythme de la respiration peut augmenter, provoquant la contraction des bronches. Le stress agirait également sur le contrôle nerveux du calibre des bronches ou la fonction immunitaire vis-à-vis des infections.

Ces différents facteurs interviennent en proportion variable d'un sujet à l'autre. Chez une même personne, ils peuvent également intervenir de manières variées en fonction de l'évolution de l'asthme.

### ? Le stress est-il responsable de l'asthme ?

Cette question est souvent posée par les asthmatiques. Il est vrai que l'anxiété, le stress et les soucis peuvent aggraver un asthme existant, mais l'asthme n'existe pas exclusivement dans la tête. **Le stress est un facteur favorisant l'asthme, mais n'en est pas à l'origine.**

### ? Le moment de la journée joue-t-il sur les risques de crises ?

Il existe une variation naturelle de l'asthme qui coïncide avec le rythme du sommeil. Il est plus important aux premières heures du jour (entre 3 et 5 heures du matin). L'asthmatique risque alors d'être réveillé par des quintes de toux ou une respiration sifflante. Il peut aussi être oppressé au lever, même si le sommeil n'a pas été perturbé. Par contre, c'est en milieu d'après-midi que l'asthmatique se sent généralement le mieux.

### ? Que se passe-t-il au niveau des poumons lors d'une crise d'asthme ?

Normalement, lors de l'inspiration, l'air est amené dans les alvéoles pulmonaires pour apporter au sang et aux cellules l'oxygène dont le corps a besoin. Il y est conduit par un système de tuyaux (la trachée et les bronches) entourés de muscles (comme des lacets).

Le conduit le plus gros qui va du larynx aux bronches est la trachée. La trachée se divise en deux bronches-souches droite et gauche et chacune de celles-ci se divise encore plusieurs fois et devient de plus en plus étroite.

Chez une personne en bonne santé, les bronches restent suffisamment ouvertes pour permettre une inspiration et une expiration libres et faciles, ne demandant aucun effort particulier. Lorsqu'une crise est déclenchée par différents facteurs, il se produit une contraction des muscles et une inflammation plus ou moins importante à la surface des bronches, ce qui engendre un rétrécissement des voies respiratoires. L'air ne passe plus que difficilement.

- **déficiences**

- **symptôme d'une crise**



? Quels sont les signes qui peuvent annoncer la crise ?

Il est important de pouvoir connaître et reconnaître les différents signes qui favorisent la crise d'asthme, afin de la prévenir ou de la contenir. Les différents signes identifiables sont :

- Une toux
- Une fatigue importante
- Les yeux qui piquent, grattent ou coulent
- Le nez qui coule
- La gorge qui gratte, pique ou qui fait mal
- Des éternuements
- Un mal de tête
- Un changement de couleur du visage
- Des cernes autour des yeux
- Une chute du Débit Expiratoire de Pointe (appelé aussi Peak Flow)

- **indicateurs de l'asthme**



? Pourquoi prêter attention à une toux face à l'asthme ?

La toux est parfois considérée, à tort, comme non liée à l'asthme. La toux typique d'un asthmatique est sèche, quinteuse, survenant au milieu de la nuit ou déclenchée par un effort physique. Cependant, elle peut prendre d'autres aspects, être grasse, se manifester dans la journée, sans facteur déclenchant apparent. Le fait d'ignorer la toux en tant que symptôme de l'asthme conduit souvent au diagnostic de bronchite et à la prescription de sirops ou d'antibiotiques qui sont totalement inefficaces contre l'asthme.

- **symptôme de l'asthme**

 ? Quels sont les symptômes de l'asthme ?

**La maladie se manifeste généralement sous différentes formes :**

- **La toux**, généralement sèche et survenant par quinte. Elle peut annoncer le début d'une crise ou en être la principale manifestation
- **Les sifflements dans la poitrine** est certainement le symptôme le plus courant de l'asthme
- **La gêne respiratoire** associée au sifflement peut également prendre des formes différentes. Une oppression (ou sensation de thorax bloqué) pourra être prise pour une alerte cardiaque chez les seniors.

 ? Peut-on prévoir une crise d'asthme ?

Les cas selon les personnes sont généralement assez variés. Certains ressentent la gêne respiratoire par l'obstruction de leurs bronches, qui s'accompagnent généralement d'un sifflement dans la poitrine (correspond au passage de l'air dans les bronches resserrées). La gêne dure de quelques minutes à quelques heures et peut se transformer ensuite en une sorte de "bronchite" avec une toux grasse pendant quelques jours.

Cependant, certains asthmatiques ont beaucoup de mal à ressentir l'obstruction de leurs bronches. Chez ces personnes, la mesure du Débit Expiratoire de Pointe peut être utile pour détecter l'apparition d'une crise d'asthme. Lorsque cette dernière apparaît, le débit de pointe diminue.

- **classification**

- **différents types de crise**

 ? Comment classer les différentes crises d'asthme ?

Il n'y a pas de véritable classification de l'asthme. Cependant, il est possible de se baser sur plusieurs critères afin d'évaluer la sévérité d'une crise.

Une crise d'asthme peut être sévère d'emblée (en quelques minutes) ou évoluer depuis plusieurs jours avant de s'aggraver.

Trois critères permettent d'évaluer la sévérité de la crise :

- **L'intensité de la gêne respiratoire** : elle est évaluée selon deux indicateurs : la possibilité de faire des exercices physiques et la possibilité de dire une phrase sans reprendre son souffle.
- **La réponse au traitement broncho-dilatateur**
- **La valeur du Débit Expiratoire de Pointe** quand sa mesure est possible

Ces manifestations peuvent être liées à des facteurs déclenchant précis, ou apparaître sans raison évidente. De plus entre les crises, un essoufflement peut persister chez certains asthmatiques (souvent les plus âgés), et peut devenir permanent et plus ou moins intense. On parle alors d'asthme persistant, correspondant à un "asthme à dyspnée continue".

- **différents types d'asthme**



? Quels types d'asthme peuvent apparaître ?

L'asthme peut se définir également par son déclenchement. En effet, certains asthmes sont déclenchés occasionnellement dans des conditions bien précises : lieux de travail, contact avec un animal, etc. Il s'agit alors d'un **asthme intermittent**.

Dans d'autres cas l'asthme est présent tout au long de l'année. Il est alors **persistant** et plus ou moins sévère. Les causes en sont souvent multiples.

- **causes**



? Quelles sont les causes de l'asthme ?

Il est important de comprendre que l'asthme n'a pas qu'une seule origine :

- **Une composante génétique** : la transmission de la maladie n'est pas une règle donnée, mais plus une prédisposition familiale et génétique. Dès lors, un certain nombre d'anomalies génétiques sont susceptible d'augmenter le risque d'asthme mais pas de le provoquer à coup sûr. La mise au point d'un test de dépistage génétique n'est donc pas possible.
- **Une composante allergique** : elle peut être plus fréquemment retrouvée chez les asthmatiques. Soit les patients ont eux-même été victimes d'allergie (rhinite allergique, eczéma, conjonctivites allergiques...) soit les



membres de leurs familles l'ont été. Très souvent, l'asthme s'accompagne de symptômes de **rhinite** mais certaines formes non allergiques qui surviennent plus généralement à l'âge adulte.

Il est nécessaire de savoir que l'asthme n'est pas contagieux et qu'il ne peut pas se transmettre d'une personne à l'autre. Cependant il est possible de devenir asthmatique à tout âge.

### **références web**

<http://www.remcomp.fr/asmanet/asthme>

[http://www.doctissimo.fr/html/sante/mag\\_2001/mag0119/dossier/sa\\_3900\\_asthme\\_niv2.htm](http://www.doctissimo.fr/html/sante/mag_2001/mag0119/dossier/sa_3900_asthme_niv2.htm)

<http://www.caducee.net/DossierSpecialises/Pneumologie/asthme.asp>

<http://www.remcomp.fr/asmanet/asthme/>

---