

# Mémo Comptoir Asthme

Pour mieux accompagner vos patients asthmatiques et les encourager à pratiquer une activité physique régulière, découvrez 5 questions à poser au comptoir :

**1** Quels sont chez vous les symptômes et les facteurs déclenchants ?

**2** Selon vous, à quoi sert votre traitement ?

**3** Quels sont les signes d'une crise d'asthme et la conduite à tenir ?

**4** Pouvez-vous me montrer votre technique d'inhalation ?

**5** Pratiquez-vous une activité physique régulière ?

## Être là, utiles, à vos côtés

1. Raherison-Semjen C, *et al.* Mise à jour des recommandations (2021) pour la prise en charge et le suivi des patients asthmatiques adultes sous l'égide de la Société de pneumologie de langue française (SPLF) et de la Société pédiatrique de pneumologie et allergologie (SP2A). Version longue. Revue des Maladies Respiratoires. 2021;38(10):1048-83. 2. Global Initiative for Asthma. Global Strategy for Asthma Management and Prevention. 2022. Disponible sur : <https://ginasthma.org/wp-content/uploads/2022/07/GINA-Main-Report-2022-FINAL-22-07-01-WMS.pdf>. 3. Boinet T, Leroy-David C. L'asthme chez l'adulte. Actual Pharma. 2021;60(603):13-17. 4. Vidal. Les manifestations de l'asthme. 14/09/2023. Disponible sur : <https://www.vidal.fr/maladies/voies-respiratoires/asthme/symptomes.html> - Consulté le 14/02/2025. 5. Global Initiative for Asthma. A Pocket Guide for Health Professionals. 2023. Disponible sur : <https://ginasthma.org/wp-content/uploads/2023/07/GINA-2023-Pocket-Guide-WMS.pdf>. 6. Ameli. Asthme : bien utiliser son inhalateur. 26/02/2025. Disponible sur : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/asthme-adulte/asthme-traitement/utiliser-inhalateur> - Consulté le 28/02/2025. 7. Ameli. Pratiquer un sport en étant asthmatique. 26/02/2025. Disponible sur : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/asthme-adulte/asthme-vivre-maladie/pratiquer-un-sport-en-etant-atteint-d-asthme> - Consulté le 28/02/2025.

## RAPPEL

# Crise d'asthme

En cas de crise, utilisez votre traitement d'urgence<sup>1</sup>

### Symptômes<sup>1</sup>



Difficulté à respirer



Toux sèche



Douleur ou oppression thoracique



Toux nocturne



Essoufflement



Respiration sifflante

Ces symptômes augmentent la nuit et au réveil, et peuvent varier dans le temps et en intensité<sup>1</sup>

### | Facteurs déclenchant<sup>2,3</sup> :

- Exposition à des allergènes (pollens, graminées, phanères d'animaux...)
- Tabagisme
- Infections virales
- Pollution atmosphérique
- Aspirine, AINS, bêta-bloquants
- Stress

### | Signes annonciateurs<sup>4</sup> :

- Picotement dans la gorge
- Nez qui coule
- Éternuement
- Toux sèche
- Gêne respiratoire
- Essoufflement
- Respiration sifflante

### Les traitements de fond<sup>5</sup>

Permettent de **limiter et de réduire la sévérité et la fréquence des symptômes d'asthme**

### Technique d'inhalation<sup>6</sup>, quel que soit le dispositif médical

- Expirez profondément
- Inspirez profondément avec le dispositif
- Bloquez la respiration pendant 10s puis expirez

### L'activité physique de loisir<sup>7</sup>

Elle se pratique dans la vie de tous les jours, et apporte de nombreux effets positifs sur la santé.



Faire ses courses à pied



Marcher



Faire du vélo



Promener le chien



Monter des escaliers

...améliorent votre condition physique !

L'activité physique contribue au bon contrôle de l'asthme et augmente la tolérance à l'effort.

**UNE CONDITION : AVOIR UN ASTHME BIEN CONTRÔLÉ.\***

\*L'asthme n'est pas une contre-indication à la pratique sportive et est même recommandée sous suivi médical lorsque l'asthme est bien contrôlé.