

ASTHME 101

DU diagnostic À LA prise EN charge

par le **D^r Andrew McIvor**

L'ASTHME est une maladie pulmonaire chronique caractérisée par une inflammation des voies aériennes qui entraîne des problèmes respiratoires récurrents. Une crise d'asthme se produit lorsque les bronchioles — ces petits conduits d'air vers les poumons — se rétrécissent au point de gêner la respiration. Il s'agit d'une maladie répandue, qui touche environ une personne sur dix au Canada.

Votre médecin : un allié pour mieux respirer

Les médecins canadiens, chefs de file mondiaux dans la recherche sur l'asthme, s'emploient actuellement à mettre au point de nouveaux traitements. Les guides de pratique clinique sur la prise en charge de l'asthme font régulièrement l'objet de révisions et de mises à jour.

Comme c'est le cas pour toutes les maladies chroniques, il est important d'établir une relation de confiance avec son médecin. N'hésitez pas à aborder les problèmes liés à l'asthme, que ce soit la difficulté d'accomplir des activités quotidiennes, des inquiétudes quant aux effets secondaires des médicaments ou la marche à suivre en cas d'urgence.

Savoir — c'est la clé de la maîtrise de l'asthme. La recherche montre que la personne bien informée gère mieux ses symptômes. Comme le nombre d'asthmatiques continue d'augmenter, la demande de spécialistes dans le domaine est très forte. Vous auriez donc tout intérêt à trouver un éducateur certifié dans le domaine de

Le D^r Andrew McIvor est professeur et chef de la Division de pneumologie du Queen Elizabeth II Health Sciences Centre, à Halifax, en Nouvelle-Écosse.

l'asthme (ECA); il y en a dans presque toutes les régions du pays (consultez la section « Ressources », page 17). L'ECA, un professionnel de la santé spécialisé en asthme, vous aidera en matière de diagnostic, de prise en charge et de suivi de vos symptômes.

De l'asthme, moi ?

Les épisodes de toux, de respiration sifflante et de serremments de poitrine (surtout si ces épisodes limitent vos activités habituelles) sont peut-être des symptômes d'asthme et vous devriez en discuter avec votre médecin de famille. On a récemment élaboré un test à faire soi-même (voir l'encadré) qui permet d'y voir un peu plus clair. Si un membre de votre famille souffre d'asthme, ne manquez pas de surveiller attentivement ses symptômes.

En règle générale, on pose le diagnostic de l'asthme assez tard, lorsqu'une « éruption de symptômes » ou un essoufflement grave survient. Mais pourquoi attendre ? Si vous avez des symptômes récurrents ou si vous avez répondu oui à l'une des questions du test, vous devriez demander à votre médecin de subir des analyses diagnostiques.

On pense souvent, mais à tort, qu'il faut une radiographie thoracique pour diagnostiquer l'asthme, alors que c'est la spirométrie qui permet de confirmer le diagnostic.

La spirométrie

Ce simple test de la fonction respiratoire permet de diagnostiquer facilement des maladies respiratoires obstructives, comme l'asthme. Certains médecins effectuent le test dans leur cabinet, mais la plupart préfèrent envoyer leurs patients dans un laboratoire spécialisé. Le test est simple : en position assise, vous devez inspirer profondément, puis souffler aussi fort et aussi longtemps que possible dans un appareil. On vous demandera probablement de souffler trois fois et on conservera le meilleur résultat. Ensuite, vous prendrez de deux à quatre jets de la « pompe bleue » (du Ventolin[™]). Une vingtaine de minutes plus tard, on refait le test et on note la différence. Les résultats vous seront communiqués par votre médecin, qui entreprendra un suivi en conséquence.

Le traitement

Une fois le diagnostic d'asthme établi, votre médecin vous présentera les options de traitement. Les bêta-agonistes (ex. : Ventolin) traitent les symptômes ponctuels de l'asthme, comme la toux ou la respiration sifflante, mais pas la cause sous-jacente, c'est-à-dire l'inflammation des voies aériennes.

La plupart des asthmatiques devraient en fait suivre un traitement anti-inflammatoire, habituellement constitué de petites doses de corticostéroïdes qui se présentent sous forme d'aérosol-doseur (la pompe) ou de poudre sèche.

L'autre option pour contrer l'inflammation consiste à prendre un antagoniste des récepteurs de la leucotriène (un comprimé par jour). Ce traitement est normalement recommandé aux personnes qui ne veulent pas suivre la corticothérapie en raison de ses effets secondaires.

L'important, c'est de respecter le traitement, quel qu'il soit.

J'ai entendu dire que...

Les effets secondaires de la corticothérapie en inhalation, surtout en ce qui concerne la croissance, soulèvent beaucoup d'inquiétude. Mais de récents travaux montrent que la taille n'est pas affectée par ce traitement, même chez les personnes qui l'ont entrepris dans l'enfance et maintenu pendant une vingtaine d'années. Si vous suivez ce traitement sous la supervision

COMMENT VA VOTRE ASTHME ?

(pour adultes seulement)

Éprouvez-vous des symptômes d'asthme (toux, respiration sifflante, serremments de poitrine) plus de quatre jours par semaine ?

Les symptômes de l'asthme vous réveillent-ils au moins une fois par semaine ?

L'asthme vous empêche-t-il de faire de l'exercice ou d'autres activités physiques ?

Vous êtes-vous déjà absenté du travail ou de l'école à cause de l'asthme ?

Devez-vous utiliser votre bronchodilatateur plus de quatre fois par semaine ?

OUI NON

Ce mini-questionnaire permet de savoir jusqu'à quel point votre asthme est maîtrisé. Discutez de vos réponses avec votre médecin de famille ou votre éducateur spécialisé.

du médecin ou d'un éducateur spécialisé en asthme, les effets secondaires seront négligeables, voire inexistant. La corticothérapie par aérosol agit en libérant une faible dose de médicament dans les voies respiratoires; cependant, il est important de se rincer la bouche après chaque utilisation pour éviter une infection appelée candidose buccale (muguet).

Un c'est bien, deux c'est mieux

On dispose maintenant d'un nouveau type de médicament en aérosol-doseur qui réunit deux substances actives — un corticostéroïde et un bronchodilatateur à action prolongée — capables de garder les voies aériennes dégagées jusqu'à 12 heures durant. Les études ont montré que cette classe de médicaments (ex. : Advair[™] ou Symbicort[™]) pouvait aider à maintenir l'asthme sous contrôle.

En dernier recours

Les corticostéroïdes par voie orale ou les comprimés de prednisone ou de prednisolone sont habituellement réservés aux situations mettant la vie en danger et aux crises graves. On ne les emploie que si rien d'autre ne fonctionne parce qu'ils présentent de sérieux effets secondaires : gain de poids, changements d'humeur, appétit accru, ecchymoses, ostéoporose et nécrose avasculaire (une maladie rare de la hanche).

Que puis-je faire ?

Tout passe par la connaissance. **1.** Il faut absolument apprendre comment utiliser correctement son aérosol-doseur. **2.** On peut se procurer des brochures sur la prise en charge de l'asthme auprès de son médecin et de diverses sociétés qui s'occupent de maladies respiratoires et d'asthme (voir page 17). **3.** Bien qu'on dispose de médicaments efficaces pour maîtriser l'asthme, le mode de vie et l'environnement jouent un rôle primordial. Si vous fumez, demandez à votre médecin comment arrêter. Dans votre environnement, cernez les déclencheurs (animaux, pollen, acariens, etc.). Faites de l'exercice régulièrement et, en cas d'obésité, demandez à votre médecin des conseils pour perdre du poids. Bon nombre d'hôpitaux et de cliniques offrent des programmes de prise en charge de l'asthme, que vous pouvez suivre en groupe ou individuellement.



Dans votre environnement, cernez les déclencheurs

Une longueur d'avance

L'asthme se gère de deux manières qui ont prouvé leur efficacité, soit l'approche symptômes, soit l'approche du débit maximal expiratoire (DME). La première consiste à noter les changements dans les symptômes. Par exemple, si l'essoufflement, la toux et la respiration sifflante augmentent, que ces symptômes vous réveillent la nuit ou que vous utilisez votre pompe d'urgence (salbutamol) plus de deux fois par jour, il est temps de rajuster votre médication.

Pour savoir si un symptôme relève vraiment de l'asthme, vous pouvez acheter en pharmacie un appareil qui évalue votre fonction respiratoire par le DME. Lisez bien les instructions. Le débitmètre donne le débit maximal (force et rapidité) de l'expiration. Il est recommandé de faire le test deux fois par jour, au lever et avant le repas du soir. Utilisé adéquatement, l'appareil vous fournira de précieux renseignements sur votre asthme, comme le fait le glucomètre pour le diabète.

Vous pourrez suivre l'évolution de vos symptômes, en déterminer les déclencheurs particuliers et observer l'action des médicaments. Après quelque temps, la plupart des gens maîtrisent parfaitement le débitmètre, qui devient alors un outil pratique pour le suivi de leur asthme.

Votre prochaine visite chez le pro

Préparez-vous pour votre prochaine consultation avec le médecin ou l'éducateur. Apportez tous les médicaments que vous prenez et soyez prêt à montrer comment vous utilisez votre pompe (on vous montrera peut-être comment améliorer votre technique). Si vous avez des inquiétudes au sujet de vos activités quotidiennes ou des médicaments, mentionnez-les. Au besoin, écrivez vos questions d'avance. C'est le meilleur moyen de ne rien oublier !

En conclusion

On connaît maintenant l'importance d'un suivi régulier par des professionnels de la santé dans la maîtrise de l'asthme. Souvent, il faut modifier les doses de médicaments pour obtenir l'effet optimal, et de nombreux patients, même s'ils se sentent bien, souffrent encore de symptômes que l'on pourrait aisément traiter en apportant de petits ajustements à leur médication.

Les perspectives sont bonnes : de nouveaux médicaments, de nouveaux appareils et de nouveaux traitements sont en cours d'élaboration. Mais trop de gens acceptent encore de vivre sans raison avec des symptômes. L'objectif, pour le médecin et le patient, c'est la maîtrise totale — et donc l'absence de symptômes. 🍀

Ventolin[™] et Advair[™] sont des marques déposées de GlaxoSmithKline Inc. Symbicort[™] est une marque déposée de AstraZeneca Canada Inc.