

# Plan de gestion de l'asthme

## Garder les choses en main pendant et après la crise

par le **D<sup>r</sup> Abraham Born**

**V**OUS AVEZ graduellement appris à éviter ces choses qui pourraient déclencher une crise d'asthme. Vous avez aussi mis au point un schéma posologique qui vous permet de vivre normalement et de soulager vos symptômes lorsqu'ils se manifestent. Mais l'éventualité d'une crise grave qui vous amènera à l'urgence pour cause de serremments de poitrine et d'étouffement ne disparaît jamais complètement. Votre meilleure défense, c'est de vous préparer. Dressez un plan de traitement et apprenez à reconnaître quand la maîtrise de votre asthme vous échappe.

Bien des gens atteints d'asthme réussissent à trouver des stratégies qui leur permettent de maîtriser leurs symptômes. Mais cette maîtrise ne devrait jamais être tenue pour acquise. On parle d'exacerbation quand la fréquence et la gravité des symptômes et des crises augmentent et nécessitent une intervention médicale d'urgence. Votre médicament n'est peut-être plus aussi efficace qu'avant... et vous pourriez ne pas vous rendre compte que votre respiration s'est détériorée avant d'être victime d'une crise grave.

**Le D<sup>r</sup> Abraham Born** est pneumologue et chef adjoint du Département de médecine de l'Hôpital général de North York, à Toronto, et professeur adjoint de médecine à l'Université de Toronto.

**Soyez prêt !**

L'asthme ne se guérit pas, mais vous pouvez diminuer le nombre de crises en évitant de vous exposer aux déclencheurs (voir l'encadré), en révisant votre schéma posologique avec votre médecin et en établissant un plan d'action qui vous permettra de reconnaître et de gérer les exacerbations. Il est important de revoir souvent votre plan et d'en discuter avec votre médecin et vos proches. Même si 59 % des gens ont un plan d'action, seulement 11 % d'entre eux se rappellent quoi faire au moment d'une éruption de symptômes.

Si les exacerbations ne sont pas traitées, une crise violente (voir ci-dessous) pourrait mettre votre vie en danger. Si vous pensez que votre asthme s'aggrave, parlez-en à votre médecin. Il existe des outils et des stratégies qui vous aideront à surveiller vos symptômes et votre réaction à la médication; vous saurez alors si vous devez prendre des mesures particulières. ►

### PRINCIPAUX DÉCLENCHEURS

- Poussière domestique
- Moisissures
- Herbe
- Pollen (arbres et fleurs)
- Parfums
- Inhalation de fumée primaire et secondaire
- Chats, chiens et autres animaux domestiques
- Smog et air pollué

### CRISE D'ASTHME

Les symptômes sont causés par une inflammation et un rétrécissement des voies aériennes. Ils comprennent :

- L'essoufflement
- La respiration sifflante
- Le serrement de poitrine
- La toux
- La douleur thoracique

## Évaluez votre fonction respiratoire

Le débitmètre, un appareil facile d'utilisation et qui coûte environ 20 \$, peut vous avertir que votre asthme s'aggrave. Quand vous soufflez de toutes vos forces dans l'embout buccal, un chiffre indique l'efficacité de vos voies aériennes au moment du test. En faisant l'exercice régulièrement et en notant les résultats, vous pourrez repérer les changements dans votre fonction respiratoire. Un résultat inférieur de 50 % à vos valeurs de référence signale une crise grave.



## Le plan d'action

Si vous perdez du terrain dans la maîtrise de votre asthme, élaborer un plan d'action précis avant d'être victime d'une crise majeure. Le cas échéant, suivez ces étapes pour soulager vos symptômes et sur-



## INDICES D'UNE EXACERBATION

- Vous devez augmenter votre médication pour maîtriser les symptômes.
- Une crise d'asthme vous a conduit à l'urgence.
- Votre médicament a entraîné des complications.
- Un apport moindre d'oxygène dû à l'asthme s'est traduit par des palpitations ou une confusion mentale.

veiller votre réaction à la médication :

1. Faire disparaître le stimulus déclenchant tel que fumée, poussière ou animal responsable de la crise.
2. Prendre votre médicament.
3. Évaluer son efficacité à calmer vos symptômes.

Essayez de noter dans un petit calepin les éléments qui ont déclenché votre crise, le nombre de bouffées de votre bronchodilatateur que vous avez prises et le temps qui s'est écoulé avant que vous vous sentiez mieux.

## Reprendre le dessus

La plupart des exacerbations de l'asthme sont relativement bénignes et se traitent grâce à votre aérosol-doseur ou à un court traitement aux corticostéroïdes par voie orale. Ne manquez pas de consulter votre médecin après une crise grave — il vous aidera à retrouver la maîtrise de votre asthme. Très probablement, il augmentera graduellement votre dose quotidienne de corticostéroïdes en aérosol-doseur, de même que la dose et la fréquence de vos bronchodilatateurs. On pourra aussi corriger votre technique d'inhalation.

## Comment savoir ?

Comme bien des asthmatiques, vous trouvez peut-être difficile d'évaluer objectivement la gravité de votre état. Alors fiez-vous à votre débit maximal expiratoire (DME). Selon les normes canadiennes, vous devriez recevoir des soins immédiatement si le résultat du test est inférieur à 25 % de votre meilleur DME (ou à 100 mL/min). Un résultat inférieur à 40 % de votre meilleur DME (ou à 200 mL/min), cinq à quinze minutes après avoir utilisé votre pompe, dénote une obstruction des voies aériennes ou une faiblesse respiratoire qui nécessitera probablement une hospitalisation. Va-t-on vous admettre à l'hôpital ? Cela dépendra de votre réaction au traitement d'urgence, de la gravité de vos exacerbations antérieures, de la disponibilité (supervision) d'un aidant naturel et de votre milieu de vie.

Il est facile de sous-estimer la gravité de son état. Tenez un journal afin d'assurer la maîtrise continue de vos symptômes.

## Le meilleur remède : comprendre

Il est facile de sous-estimer la gravité de son état. Consultez votre médecin après chaque crise grave et tenez un journal de votre fonction respiratoire et de votre réaction aux médicaments afin d'assurer la maîtrise continue de vos symptômes. Selon une récente étude canadienne, près de la moitié des personnes qui maîtrisent mal leur asthme avec une corticothérapie en inhalation ne savent pas comment leur médicament agit, et 32 % de celles qui utilisent un bronchodilatateur à action brève saisissent mal que ce médicament a un effet ponctuel. Un éducateur certifié dans le domaine de l'asthme peut vous aider à comprendre votre asthme et à garder la main haute sur vos symptômes. 🌀

## ÊTES-VOUS À RISQUE ÉLEVÉ ?

Vous êtes considéré comme présentant un risque élevé si vous...

- êtes souvent hospitalisé;
- allez souvent à l'urgence;
- prenez depuis peu des stéroïdes en comprimé;
- prenez plusieurs médicaments contre l'asthme;
- avez eu une crise qui a mis votre vie en danger;
- prenez trop de bêta-agonistes à action brève (plus de deux jets quatre fois par jour).