

## Asthme et grossesse

L'asthme est l'une des affections les plus fréquentes pendant la grossesse. Outre l'impact de l'asthme sur votre grossesse, celle-ci peut également avoir une influence sur vos symptômes d'asthme.

Cette fiche d'information vise à vous donner un aperçu des changements qui peuvent s'opérer et de la façon dont vous devez les prendre en charge.

### ► Comment l'asthme affecte-t-il la grossesse ?

Si vous êtes asthmatique, le risque de complications pour vous et votre bébé pendant la grossesse est très faible si votre asthme est bien contrôlé.

S'il peut être tentant d'arrêter votre traitement en début de grossesse, il est indispensable que vous continuiez de le prendre pour contrôler votre asthme. Des études ont montré qu'il est plus dangereux de ne pas prendre votre traitement.

Pour que vos poumons continuent de bien fonctionner, il est important de prendre régulièrement votre traitement. Ceci permettra d'éviter les crises ou l'aggravation de votre asthme qui pourrait nuire à l'apport d'oxygène à votre bébé.

### ► Comment la grossesse affecte-t-elle l'asthme ?

Compte tenu de la production accrue d'hormones pendant la grossesse, vous remarquerez de nombreux changements de votre corps, dont au niveau respiratoire. Chez toutes les femmes, il est normal de remarquer un essoufflement accru ou un nez bouché, en particulier pendant les trois derniers mois de grossesse.

La grossesse affecte les femmes asthmatiques de différentes façons. Les preuves actuelles suggèrent qu'un tiers des asthmatiques présente une amélioration des symptômes pendant la grossesse, un tiers ne présente aucun changement et un tiers présente une aggravation des symptômes. Si vous souffrez d'asthme sévère, vos symptômes sont plus susceptibles d'empirer tandis que les personnes souffrant d'asthme léger observent généralement une amélioration.



**Conseil important :** L'arrêt de vos corticoïdes inhalés peut aggraver vos symptômes d'asthme pendant la grossesse, ce qui peut entraîner des complications.

Il est plus sûr de continuer de prendre votre traitement et important que votre asthme soit contrôlé.

Vous pouvez vous sentir plus stressée ou angoissée pendant votre grossesse. Ceci peut parfois affecter vos symptômes d'asthme.

Il est important que vous essayiez de vous détendre pendant votre grossesse et que vous consultiez votre médecin si vous avez besoin de plus de conseils.

« Mes symptômes d'asthme n'ont pas empiré pendant ma grossesse. Je consultais régulièrement mon médecin pour m'assurer que mon asthme était le mieux contrôlé possible. J'ai également suivi des cours de yoga prénatal qui m'ont permis de me détendre et appris quelques exercices respiratoires utiles pour me préparer à l'accouchement. »

*Rebecca Elder, une jeune mère asthmatique*

## ► Votre traitement

Votre traitement de l'asthme vous permet de contrôler vos symptômes et ainsi de réduire le risque de complications. Pour des raisons d'éthique, les médicaments ne peuvent pas être étudiés chez



la femme enceinte, mais les études portant sur l'utilisation régulière de tous les antiasthmiques traditionnels, comme les agonistes bêta-adrénergiques (p. ex. salbutamol, salmétérol, terbutaline et formotérol) et les corticoïdes inhalés (p. ex. béclométasone, budésonide, fluticasone et mométasone), n'ont soulevé aucune inquiétude.

Il existe moins d'informations sur les médicaments plus récents comme les antagonistes des leucotriènes (puisque moins de femmes les ont utilisés), c'est pourquoi la plupart des médecins ne préconisent pas leur initiation pendant la grossesse. Cependant, ils n'ont présenté aucun effet indésirable ; il est donc inutile d'arrêter votre traitement si vous prenez déjà ces médicaments et qu'ils vous aident à contrôler votre asthme.

En prenant votre traitement régulièrement, la plupart des crises aiguës peuvent être évitées, mais en cas de crise, les corticoïdes oraux (prednisolone), qui se présentent sous forme de comprimés, peuvent être utilisés en toute sûreté.

Votre traitement de l'asthme vous permet de contrôler vos symptômes et de réduire ainsi le risque de complications pour vous et votre bébé. Le bénéfice de la prise du traitement pour contrôler votre asthme est supérieur au risque associé à la prise d'un traitement régulier.

**Conseil important :** Demandez à votre médecin ou votre infirmière de vérifier comment vous utilisez votre inhalateur et de s'assurer que vous utilisez le dispositif le mieux adapté à votre cas. L'utilisation d'un dispositif plus efficace pour délivrer le traitement dans vos poumons peut conduire à une prise moins fréquente de votre traitement.

**Il est important que vous preniez exclusivement le traitement que vous a prescrit votre médecin pour traiter votre asthme.**



## Étude de cas : Kirsty Warwick

*Kirsty a deux enfants et souffre d'asthme léger*

« Mon asthme s'est en fait amélioré pendant la grossesse, même si mon rhume des foins a empiré. J'ai reçu un grand nombre de conseils et beaucoup de soutien de la part des professionnels de santé auxquels j'ai parlé. C'était rassurant d'entendre mon médecin, ma sage-femme et mon obstétricien me donner le même conseil : continuez de prendre votre traitement de l'asthme. Après la naissance de mon fils et de ma fille, mon asthme est redevenu normal.

Mon conseil aux autres femmes dans mon cas serait de continuer d'utiliser vos inhalateurs. Si vous présentez des symptômes inhabituels, veuillez à consulter votre médecin ou un professionnel de santé pour discuter du meilleur moyen de les prendre en charge. »

## Quel soutien devez-vous recevoir ?

En premier lieu, il est important que vous consultiez votre médecin. Vous serez ensuite suivie par une sage-femme, qui vous apportera un soutien pendant votre grossesse. Vous devez également demander conseil à la personne qui soigne votre asthme si vous avez besoin d'aide supplémentaire pour contrôler vos symptômes.

Pour s'assurer que la grossesse se déroule dans de bonnes conditions, il est important que tous les professionnels de santé travaillent ensemble afin de vous prodiguer les meilleurs soins.

Même si vous consultez une sage-femme pour avoir des conseils sur votre grossesse, veillez à lui parler également de vos symptômes d'asthme.

Demandez à votre médecin d'établir un plan d'action contre l'asthme. Ceci peut vous fournir un moyen structuré de gérer votre asthme et vous aider à ajuster votre traitement si vos symptômes changent pendant la grossesse.



## Questions fréquentes

### Je m'inquiète de mon asthme pendant l'accouchement, comment dois-je me préparer ?

Les crises d'asthme sont rares pendant l'accouchement puisque votre organisme produit des hormones stéroïdiennes naturelles qui contribuent à prévenir une crise. Cependant, veillez à emporter votre inhalateur en salle d'accouchement au cas où vous en auriez besoin.

Donner la vie peut être une perspective déconcertante et vous pouvez vous y préparer psychologiquement et physiquement de différentes manières. Celles-ci incluent le yoga, les exercices respiratoires et la méditation. Parlez des options disponibles près de chez vous avec votre sage-femme.



©iStockphoto.com/dejanristovski



### Puis-je allaiter mon bébé si je prends des médicaments contre l'asthme ?

Vous pouvez allaiter votre bébé si vous souffrez d'asthme. En effet, un grand nombre d'études ont souligné les bienfaits de l'allaitement et ont démontré qu'il pouvait éviter à votre enfant de souffrir d'asthme et d'allergies.

Vous devez continuer de prendre votre traitement de l'asthme normalement pendant l'allaitement et poser toutes vos questions à votre médecin.

### Outre mon traitement, que puis-je faire d'autre pour contrôler mon asthme pendant la grossesse ?

Si vous fumez, vous augmentez le risque pour votre bébé pendant la grossesse et vous pouvez exacerber vos symptômes d'asthme, ce qui entraînerait d'autres complications. Si vous arrêtez de fumer, vous pouvez éviter ce risque pendant la grossesse et améliorer votre état de santé à long terme. En plus de votre traitement, vous pouvez consommer des aliments qualifiés de bénéfiques pour les mères asthmatiques.

Une alimentation pauvre en sel et riche en antioxydants peut être associée à un bon contrôle de l'asthme et un renforcement du système immunitaire. Il a été suggéré qu'une consommation accrue en vitamine E et en huile d'olive pendant la grossesse pouvait réduire le risque de développement de symptômes asthmatiques chez votre bébé.



L'ELF a été fondée par la « European Respiratory Society (ERS) » dans l'objectif de rassembler les patients, le grand public et les professionnels de santé de la respiration pour promouvoir la pneumologie. L'ELF fait la promotion de la santé respiratoire dans toute l'Europe et rassemble les plus grands spécialistes européens pour apporter des informations aux patients et renforcer la prise de conscience du public à propos des maladies respiratoires.



Ce document a été compilé avec l'aide d'une spécialiste d'ERS, le Dr Mina Gaga, ainsi que Rebecca Elder et Kirsty Warwick, qui ont toutes deux souffert d'asthme pendant la grossesse.