



# Asthme sévère et difficile à traiter

L'objectif du traitement de l'asthme est de contrôler des symptômes tels que l'essoufflement et la respiration sifflante, afin qu'ils ne vous empêchent pas dans vos activités quotidiennes.#

Beaucoup de personnes peuvent atteindre cet objectif. Néanmoins, certaines peuvent avoir du mal à contrôler leur asthme. Si vous ne pouvez pas empêcher votre asthme d'impacter négativement sur votre vie quotidienne, les professionnels de la santé pourront alors décrire votre asthme comme « difficile à traiter ».

Cette fiche technique explique en quoi l'asthme diffère d'une personne à l'autre, pourquoi il est difficile à traiter chez certains et quel traitement pourrait être proposé pour permettre de le contrôler.

## En quoi l'asthme diffère-t-il selon chacun ?

L'asthme affecte les gens de diverses manières. Il peut exister plusieurs raisons à cela, incluant les facteurs génétiques d'une personne, si elle souffre d'autres maladies, comme des allergies qui peuvent aussi affecter l'asthme, ou les facteurs liés au mode de vie comme le niveau de stress et l'activité physique.

Par conséquent, le traitement doit être personnalisé. Les professionnels de la santé suivent un processus de traitement par étapes pour contrôler l'asthme. Si la première étape ne permet pas de contrôler vos symptômes, ils chercheront à savoir pourquoi les médicaments ne fonctionnent pas. Ils pourront aussi essayer d'autres médicaments ou augmenter la dose jusqu'à ce que votre asthme soit contrôlé.



©iStockphoto.com/energy

Malgré l'essai de différentes options de traitement, l'asthme peut parfois rester difficile à traiter.

## Quels facteurs peuvent influencer le contrôle de l'asthme ?

Il existe divers facteurs qui peuvent affecter l'asthme et ceux-ci doivent être pris en considération si vos symptômes sont difficiles à contrôler.

### Fumer



Si vous fumez, vous avez presque trois fois plus de risques, par rapport à quelqu'un qui ne fume pas, de vous retrouver aux urgences à cause de votre asthme. Vous êtes aussi plus susceptible, qu'une personne qui ne fume pas, de moins bien réagir aux médicaments. Si vous arrêtez de fumer, vous augmenterez vos chances de réussir à contrôler vos symptômes d'asthme.

### Allergies



Si vous souffrez d'allergies, vous pouvez avoir plus de mal à contrôler votre asthme. Il est important d'essayer de comprendre ce à quoi vous êtes allergique et ce que vous devez éviter. Vous pourriez également avoir un traitement pour vos allergies, ce qui vous aiderait à contrôler votre asthme.

## Autres facteurs liés au mode de vie

D'autres facteurs peuvent affecter votre asthme, notamment

- des états psychologiques, comme l'anxiété, le stress ou la dépression
- des facteurs environnementaux, comme par exemple vivre dans un endroit où la pollution de l'air est élevée, vivre dans un bâtiment avec beaucoup d'humidité ou de moisissures, ou encore se trouver exposé passivement à la fumée.
- des facteurs professionnels, comme par exemple l'exposition à des poussières, à la farine de boulangerie, à des produits chimiques ou d'autres déclencheurs de l'asthme sur le lieu de travail
- l'inactivité. Il est prouvé qu'une activité physique régulière ou faire de l'exercice à un niveau auquel vous êtes confortable, peut contribuer à diminuer les symptômes de l'asthme

« Mon asthme n'a pas pu être contrôlé pendant plus d'un an et demi. Durant cette période, je surveillais les facteurs susceptibles d'avoir un impact sur mon asthme : être entourée de personnes qui fument, être exposée à la fumée et la fréquence à laquelle je faisais de l'exercice. Je me suis rendue compte qu'un facteur qui semblait réduire mon asthme était de nager régulièrement. Il était important pour moi de déterminer mes propres limites. Tout le monde est capable d'atteindre un niveau différent. Néanmoins, faire de l'exercice peut grandement aider à contrôler ses symptômes. »

Betty Frankemölle des Pays-Bas souffre d'un asthme sévère.

## Suivre votre régime de traitement

Il existe deux types de médicaments pour le traitement de l'asthme :

- Le traitement de fond qui doit être pris tous les jours pour traiter l'inflammation de vos poumons et réduire les symptômes et les risques de crise d'asthme.
- Le médicament de secours qui permet un soulagement rapide mais transitoire de l'essoufflement ou de la respiration sifflante.

Une fois que vous avez trouvé avec votre médecin ou votre infirmière un type de traitement qui vous convient, vous devriez continuer de le suivre afin de garder le contrôle sur vos symptômes. Il peut être tentant d'arrêter le traitement de fond, une fois que les symptômes sont atténués, mais si vous ne le prenez plus, votre situation de dégradera à nouveau.

## La technique d'inhalation



©iStockphoto.com/ia\_64

Il est vraiment important que vous appreniez à bien utiliser votre inhalateur. Cela peut être difficile au début et il est possible que vous ayez besoin du conseil de votre professionnel de santé pour bien apprendre à vous en servir.

Si vous n'utilisez pas correctement votre inhalateur, vous risquez de ne pas recevoir la bonne dose de médicament. C'est une raison fréquente pour laquelle les personnes asthmatiques n'arrivent pas contrôler leur asthme.

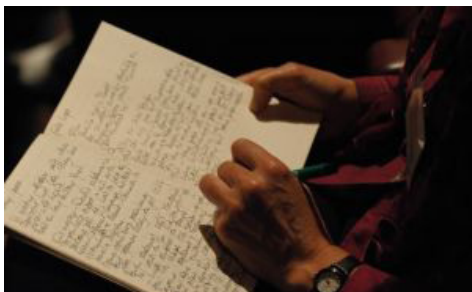
## Autres maladies

Il est possible que vous souffriez d'une autre maladie, en plus de votre asthme, que votre professionnel de la santé peut appeler affection concomitante ou comorbidité. Certaines comorbidités peuvent avoir un impact sur le contrôle de l'asthme et incluent :

- le reflux acide
- des polypes nasaux
- une intolérance à l'aspirine (environ 5 % des personnes souffrant d'asthme sont allergiques à l'aspirine)
- l'obésité
- une toux chronique
- l'apnée obstructive du sommeil
- le rhume des foins ou la rhinite (souvent décrit comme un rhume banal persistant, avec le nez bouché ou le nez qui coule, des démangeaisons du nez et/ou des éternuements)

## ▶ Que puis-je faire ?

### Connaitre et comprendre



Après le diagnostic initial de l'asthme, il peut être difficile de comprendre ce qui déclenche l'aggravation de vos symptômes et quels facteurs pourraient vous empêcher de contrôler votre asthme.

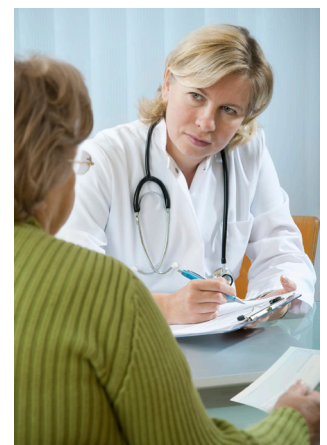
Un moyen de comprendre est de prendre le temps d'observer votre mode de vie. Vous pouvez par exemple conserver un journal de vos valeurs de débit expiratoire de pointe, noter à quel moments et où vos symptômes augmentent, et discuter avec votre professionnel de santé afin de trouver un mode de vie et un régime de traitement qui vous sont adaptés.

### Soutien

Si votre asthme n'est toujours pas contrôlé, des rendez-vous réguliers avec votre professionnel de santé peuvent vous aider à trouver des manières d'améliorer vos symptômes. Cela pourrait amener à modifier votre traitement ou apporter des changements à votre mode de vie.

Vous devriez continuer de consulter votre professionnel de santé régulièrement jusqu'à ce que vous soyez sûr que vos symptômes soient contrôlés et que vous êtes satisfait de votre type de traitement. Si vous et votre professionnel de santé n'arrivez pas à atteindre cet objectif, il est possible que vous soyez adressé à une consultation spécialisée en mesure d'analyser de manière plus approfondie vos symptômes et les facteurs qui les influencent.

Recevoir de votre médecin un plan d'action est aussi une bonne aide. Ce plan doit indiquer en détail comment vous pouvez reconnaître les signes avant-coureurs d'une crise d'asthme et les mesures que vous pouvez alors prendre.



Il est parfois aisé d'identifier les facteurs qui affectent le contrôle de ses symptômes d'asthme. Le fait de noter dans un agenda les symptômes, afin d'en déceler les tendances, pourra aider à déterminer ces facteurs. En ce qui me concerne, j'ai remarqué une différence notable, lorsque j'étais dans un meilleur climat, comme par exemple en allant de la ville à la campagne, où l'air est plus pur. J'ai également remarqué une nette amélioration de mon asthme, lorsque j'ai changé de travail et que je me suis mise à travailler à l'intérieur, où l'air est plus pur. À d'autres moments, ce n'est pas aussi simple. Il est très important pour moi que je consulte régulièrement mon professionnel de santé lorsque je n'arrive pas à contrôler mon asthme. Il m'apporte un soutien psychologique souvent nécessaire et peut, en outre, identifier un facteur que je n'aurais pas envisagé et m'aider à adapter mon mode de vie afin que je puisse reprendre le contrôle. »

Juliëtte Kamphuis des Pays-Bas, souffre, depuis 2006, d'un asthme difficile à traiter. Elle réussit à contrôler son asthme depuis plus d'un an maintenant.

## ▶ Asthme sévère

Lorsque tous les facteurs précédents ont été examinés, la majorité des personnes arrivent à contrôler leur asthme. Néanmoins, chez un petit nombre de personnes (moins de 10 % de toutes les personnes souffrant d'asthme), les symptômes de l'asthme persistent.

Si c'est votre cas, on parle alors d'« asthme sévère ». La Société européenne de pneumologie (ERS) définit cela comme un asthme nécessitant un haut niveau de traitement, avec un traitement de fond incluant deux types de médicaments afin d'empêcher l'asthme de devenir incontrôlable, ou comme un asthme restant incontrôlable malgré le haut niveau de traitement.

Les professionnels de la santé cherchent toujours à comprendre pourquoi certaines personnes souffrent d'un asthme aussi sévère et quelles sont les meilleurs moyens pour le traiter.

Les experts pensent que l'asthme n'est pas qu'une seule et unique affection, car il affecte les gens de manière différente. Les recherches actuelles s'intéressent aux particularités génétiques observables chez les personnes souffrant d'un asthme sévère, afin d'essayer de comprendre comment chacun réagit aux différents traitements dans le but d'identifier les différentes formes de la maladie. Un exemple de cette recherche est le projet U-BIOPRED financé par l'Union Européenne. De plus amples informations sur ce thème sont disponibles en ligne à l'adresse : [www.ubiopred.eu](http://www.ubiopred.eu).

## Quel traitement dois-je recevoir ?

Si votre professionnel de santé confirme que vous avez un asthme sévère, plusieurs options de traitement sont envisageables. L'ERS a publié des directives sur l'asthme sévère, en apportant des recommandations aux professionnels de la santé sur la manière de traiter cette maladie. Vous pouvez lire la version de ces directives destinée aux patients souffrant d'asthme pour avoir davantage d'informations sur les différentes étapes de traitement. Consultez [www.europeanlung.org/projects-and-research/task-forces/](http://www.europeanlung.org/projects-and-research/task-forces/)



**ELF** EUROPEAN  
LUNG  
FOUNDATION



**ERS** EUROPEAN  
RESPIRATORY  
SOCIETY

every breath counts

L'ELF a été fondée par la Société européenne de pneumologie (European Respiratory Society (ERS)), dans le but de rassembler les patients, le public et les professionnels du domaine pulmonaire afin d'influencer positivement sur la médecine des voies respiratoires. L'ELF se consacre à la santé pulmonaire dans toute l'Europe et réunit les plus grands experts médicaux

Ce document a été rédigé avec l'aide du Docteur Dermot Ryan, de Betty Frankemölle et de Juliëtte Kamphuis.