

**JOURNÉE MONDIALE de l'ASTHME****- Mardi 3 Mai 2016 -**

coordonnée en France par

**avec le parrainage de l'EFA***European Federation of Allergy and Airways Diseases Patients Associations***et le soutien du laboratoire GSK****Journée Mondiale de l'Asthme**

**Votre enfant est asthmatique ?**  
**Des conseils pratiques pour l'aider au quotidien.**



- ✓ Aidez-le à prendre régulièrement et correctement son traitement
- ✓ Choisissez avec lui le sport qui lui convient
- ✓ Ne fumez pas dans la maison et lutez contre les allergènes et polluants de l'habitat
- ✓ Participez à des séances d'éducation dans les Écoles de l'Asthme



N° Vert 0 800 19 20 21

[www.asthme-allergies.org](http://www.asthme-allergies.org)

Membre de la Fédération Française de Pneumologie



Avec le parrainage de l'EFA



Document réalisé avec le soutien du laboratoire



**Contact-Press Association ASTHME & ALLERGIES :**  
 Marie-Caroline LAFAY - Tél : 06 16 56 46 56 - [mclafay@gmail.com](mailto:mclafay@gmail.com)

## Encore trop d'enfants asthmatiques ne sont pas dépistés et/ou insuffisamment traités

L'asthme est la maladie chronique la plus fréquente chez les enfants. On estime que plus de 10% des enfants sont asthmatiques, et cette fréquence tend à augmenter<sup>(1)</sup>.

Une mauvaise connaissance de l'asthme, et des idées préconçues encore trop nombreuses, constituent des freins importants à la bonne prise en charge de cette maladie qui touche **plus de 4 millions de personnes en France**. A cause de cela, le diagnostic est souvent retardé, les symptômes sont sous-estimés, et les traitements ne sont pas pris comme ils le devraient. Au cours des 5 dernières années, le nombre d'hospitalisations pour asthme a augmenté, tout particulièrement chez les enfants entre la naissance et 14 ans.

(2) Dress- Juin 2015 n°920- p5

### **VOTRE ENFANT EST ASTHMATIQUE ?** **Des conseils pratiques pour l'aider au quotidien** est le thème choisi pour la JOURNÉE MONDIALE de l'ASTHME 2016

Pour ne pas en rester sur des idées fausses qui vont à l'encontre des progrès accomplis dans la maîtrise de l'asthme, il faut les combattre. Le meilleur moyen : **informer !**

La **Journée Mondiale de l'Asthme**, permet chaque année de communiquer largement autour de l'asthme, grâce à la déclinaison d'actions en régions, à la diffusion d'une **brochure gratuite** et à la participation des médias qui relayent les messages d'information.

#### Liste des actions

<http://asthme-allergies.org/actions/journee-mondiale-de-lasthme/>

La JOURNÉE MONDIALE de l'ASTHME a pour objectif de sensibiliser et d'informer, pour combattre les idées reçues et faire évoluer les mentalités, afin que l'asthme soit davantage diagnostiqué, mieux maîtrisé et mieux pris en charge

Toutes informations pour le public : Numéro Vert ASTHME & ALLERGIES INFOS SERVICE 0800 19 20 21 et site [www.asthme-allergies.org](http://www.asthme-allergies.org)

Un Tchat sera animé en ligne sur le site [www.asthme-allergies.org](http://www.asthme-allergies.org)  
le 3 Mai de 13h à 19h  
pour poser en direct toutes ses questions sur l'asthme



## LA JOURNÉE MONDIALE de l'ASTHME

est une journée organisée au niveau mondial par la *Global Initiative for Asthma* (GINA). C'est un **évènement annuel de sensibilisation et d'information** coordonné chaque année en France par l'**Association ASTHME & ALLERGIES** pour tous ceux et celles qui sont concernés - de près ou de loin - par l'asthme, qu'ils soient eux-mêmes asthmatiques, ou que des personnes de leur entourage soient concernées.

**Chaque année, le 1<sup>er</sup> Mardi du mois de Mai >> Mardi 3 Mai 2016**

- ✓ **Une thématique, un slogan** > édition 2016 : *"Votre enfant est asthmatique ? Des conseils pratiques pour l'aider au quotidien !!"*
- ✓ **80.000 Brochures gratuites** *"Votre enfant est asthmatique ? Des conseils pratiques pour l'aider au quotidien !"* mises à la disposition du public : lieux de vie, centres de santé, salles d'attente... et des professionnels de santé **sur simple appel au Numéro Vert ASTHME & ALLERGIES INFOS SERVICE 0800 19 20 21 ou sur le site [www.asthme-allergies.org](http://www.asthme-allergies.org)**
- ✓ **15.000 Posters**
- ✓ **Des actions locales dans toute la France métropolitaine et dans les Dom-Tom** : stands, expos, conférences, portes ouvertes dans les Ecoles de l'Asthme, animations sportives, mesures du souffle, animations enfants, goûters...
- ✓ **Un Numéro Vert** (appel gratuit) fonctionnant toute l'année, et particulièrement à la disposition du public à l'occasion de la Journée Mondiale de l'Asthme **ASTHME & ALLERGIES INFOS SERVICE : 0800 19 20 21**
- ✓ **Un Site Internet [www.asthme-allergies.org](http://www.asthme-allergies.org)** pour s'informer sur la thématique, connaître les actions en régions, prendre contact
- ✓ **Un Tchat en ligne sur [www.asthme-allergies.org](http://www.asthme-allergies.org)** pour **poser ses questions en direct aux experts de l'Association Asthme & Allergies**
- ✓ **Une mobilisation des acteurs de santé et des partenaires**, qui organisent des **actions** et des **animations**, ainsi que des **médias** qui relayent l'information.

**Plus de 4 millions de Français sont asthmatiques<sup>(1)</sup> soit 6,7% de la population et plus de 10% des enfants<sup>(2)</sup>. L'asthme est la maladie chronique la plus fréquente chez l'enfant. Il reste sous-diagnostiqué, insuffisamment pris en charge, et incomplètement contrôlé chez 6 asthmatiques sur 10<sup>(3)</sup>.**

De multiples facteurs sont en cause :

- ✓ Encore trop d'asthmatiques sont non-diagnostiqués et sous-traités, ou ne recourent pas à des traitements adaptés à la gravité de leur asthme.
- ✓ Il persiste de nombreuses craintes vis-à-vis des traitements, des idées fausses, des croyances erronées, qui retardent la prise en charge.
- ✓ Des enfants, des jeunes, des adultes se trouvent trop souvent restreints dans leurs activités à cause de leur asthme.
- ✓ De nombreux adolescents méprisent leur traitement, et s'exposent à des aggravations.
- ✓ On dénombre encore un trop grand nombre de décès par asthme, pourtant évitables.

**LA JOURNÉE MONDIALE DE L'ASTHME** consiste en une **JOURNÉE annuelle de sensibilisation et d'information pour comprendre l'asthme et faire évoluer les idées reçues**. Les actions menées à l'occasion de la JOURNÉE MONDIALE de l'ASTHME doivent permettre de véhiculer des messages qui contribuent peu à peu à faire évoluer la vision de tous vis-à-vis de l'asthme et notamment d'aller à l'encontre des idées reçues.

**Des ACTIONS dans toute la FRANCE**

**LA JOURNÉE MONDIALE DE L'ASTHME** repose sur une **campagne nationale de communication** autour d'un thème principal.

(1) Afrite A, Allonier C, Com-Ruelle L, Le Guen N. L'asthme en France en 2006 : prévalence et contrôle des symptômes. Questions d'économie de la santé IRDES décembre 2008

(2) Dress- Juin 2015 n°920- p5

(3) Etude IRDES réalisée en janvier 2009

## BROCHURE

### ***VOTRE ENFANT EST ASTHMATIQUE ? Des conseils pratiques pour l'aider au quotidien"***

envoi gratuit sur simple demande  
en appelant le Numéro Vert **ASTHME & ALLERGIES INFOS SERVICE : 0800 19 20 21** (appel gratuit)



**Asthme & Allergies**  
ASSOCIATION

Membre de la Fédération Française de Pneumologie

**FFP**

Avec le soutien de l'EFA



Document réalisé avec le soutien du laboratoire **gsk**



L'asthme est la maladie chronique la plus fréquente chez les enfants. On estime que plus de 10 % des enfants sont asthmatiques, et cette fréquence tend à augmenter<sup>(1)</sup>. Pour aider votre enfant à vivre le mieux possible avec cette maladie, ces quelques conseils pourront vous aider.

### *Bien connaître l'asthme pour bien le prendre en charge*

L'origine de cet asthme est multiple car plusieurs facteurs entrent en ligne de compte : l'hérédité, le terrain allergique, l'environnement...

L'asthme est une maladie chronique des bronches (les bronches ont la forme de "tuyaux" qui permettent à l'air d'arriver dans les poumons). Elle est caractérisée par une inflammation qui diminue le calibre des bronches : l'air passe mal et votre enfant est gêné pour respirer, sa respiration est sifflante, il tousse, en particulier la nuit et il se réveille, il est essoufflé et peut ressentir l'impression d'avoir un poids sur la poitrine.

La crise d'asthme correspond à l'aggravation subite de ces signes. Chez de nombreux enfants, l'asthme ne se manifeste que lors de crises occasionnelles et en dehors des crises la respiration est normale. Cependant il arrive que, chez certains enfants, l'asthme provoque une gêne respiratoire permanente ce qui limite considérablement leurs activités quotidiennes. L'objectif du traitement de l'asthme est de contrôler cette maladie.



(1) DRESS- Juin 2015 n°920- p5

### Qu'est-ce qui peut déclencher l'asthme de mon enfant ?

L'allergie constitue le facteur de risque essentiel de l'asthme chez l'enfant. En effet, pour la majorité des enfants, l'asthme a une composante allergique (entre 40 et 80 % des cas selon l'âge).<sup>(2)</sup>

Les infections virales à répétition (rhumes, bronchiolites, bronchites) ainsi que l'exposition au tabagisme passif (notamment lorsque les parents sont fumeurs) sont souvent mis en cause. Le reflux gastro-œsophagien (RGO) peut aussi être une cause de l'asthme.

De plus, chez un enfant asthmatique il est fréquent que l'effort entraîne des signes d'asthme.

**Le tabagisme passif peut déclencher l'asthme chez votre enfant**



### Comment contrôler l'asthme de mon enfant ?

Si un traitement de fond a été prescrit à votre enfant vous devez veiller à ce que le traitement soit pris correctement tous les jours sans interruption même pendant les vacances ou lors de classe transplantée ou de voyage scolaire. Pour cela, il peut être nécessaire de faire établir un P.A.I. (Projet d'Accueil Individualisé) qui permettra à votre enfant d'avoir accès à son traitement dans le cadre scolaire ou péri-scolaire. Parlez-en avec son médecin.

Si malgré le traitement de fond des signes de déclenchement d'une crise apparaissent cela signifie que son asthme n'est pas bien contrôlé. Prenez rendez-vous avec son médecin afin qu'il vérifie l'état respiratoire de votre enfant en pratiquant une mesure de son souffle et modifie éventuellement le traitement. En cas de crise sévère, n'hésitez pas à contacter les services d'urgence en appelant le 15 ou le 112 depuis un téléphone mobile.

<sup>(2)</sup> Rance et al. Prévention secondaire et tertiaire de l'asthme allergique de l'enfant. Rev Mal Resp (2010) 27, 1221-1230

Il est important pour vous de bien connaître les médicaments de votre enfant, de savoir à quel usage ils sont destinés (traitement de fond, traitement de crise) et de savoir les utiliser correctement. N'hésitez pas à poser des questions à votre médecin ou à votre pharmacien. Vous pouvez également participer à des séances d'éducation dans les écoles de l'asthme. Des ateliers y sont organisés pour apprendre à bien manipuler les différents systèmes d'inhalation, mais aussi à connaître les facteurs déclenchants des crises, à gérer la crise, à contrôler son environnement, etc. Certaines écoles de l'asthme proposent des ateliers réservés aux enfants ou aux adolescents.

Pour connaître la liste des écoles de l'asthme, rendez-vous sur :

**[www.asthme-allergies.org](http://www.asthme-allergies.org)**

Pour savoir si l'asthme de votre enfant est bien contrôlé, remplissez avec lui le questionnaire proposé dans cette brochure et discutez-en avec son médecin.

### *Comment savoir si l'asthme de mon enfant est d'origine allergique ?*

Lorsqu'un enfant a de l'asthme, il est important de faire réaliser un bilan allergologique avec des tests cutanés pour vérifier l'origine allergique des symptômes. Pour cela le médecin va tout d'abord réaliser un interrogatoire très précis pour déterminer à quelle substance votre enfant est allergique. Il pratiquera ensuite des tests cutanés et demandera éventuellement une analyse de sang.

Si votre enfant est gêné tout au long de l'année il faudra rechercher les allergènes présents dans son environnement quotidien (acariens, moisissures, animaux, cafards...).

Si votre enfant est plutôt gêné au printemps et en été le médecin recherchera plus volontiers les pollens d'arbres ou de graminées.





## Des mesures simples pour lutter contre les allergènes et irritants

Allergènes	
Acariens	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Limitez la température de la chambre et aérez au moins matin et soir</li><li>✓ N'utilisez pas d'oreiller en plumes</li><li>✓ Privilégiez une literie synthétique</li><li>✓ Utilisez des housses anti-acariens intégrales pour les oreillers, les matelas et les couettes</li><li>✓ Lavez les draps et les couvertures régulièrement à plus de 55 °C.</li><li>✓ Évitez les tissus muraux, les doubles rideaux, les tentures et "nids à poussière"</li><li>✓ Privilégiez les sols lisses (parquet, linoléum, etc.)</li></ul>
Pollens	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Renseignez-vous sur la quantité de pollens dans l'air et les conditions météorologiques (vent, orage, etc.) sur <b>www.pollens.fr</b></li><li>✓ Gardez les fenêtres fermées si l'air est riche en pollens (ouvrir ses fenêtres de préférence tôt le matin et tard le soir).</li><li>✓ Lavez les cheveux longs au retour d'une promenade si l'air est riche en pollens</li><li>✓ Évitez de dormir la fenêtre ouverte</li><li>✓ Ne faites pas sécher votre linge à l'extérieur en période de pic pollinique</li></ul>
Poils d'animaux	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Brossez les animaux à l'extérieur</li><li>✓ Lavez les animaux régulièrement, y compris les chats (idéalement une fois par semaine)</li><li>✓ Évitez la présence des animaux dans la maison, surtout dans la chambre</li></ul>
Moisissures	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Recherchez les causes d'humidité (fuite, condensation, infiltrations) et procédez aux réparations</li><li>✓ Aérez toutes les pièces de votre logement au moins deux fois par jour</li><li>✓ Évitez si possible de faire sécher le linge à l'intérieur</li></ul>
Cafards/blattes	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Gardez les denrées alimentaires dans des boîtes hermétiques</li><li>✓ Envisagez une désinsectisation de la maison ou de l'immeuble</li></ul>
Irritants	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Ne fumez pas dans la maison</li><li>✓ Évitez les produits aérosols qui contiennent des gaz irritants</li><li>✓ Évitez les parfums d'intérieur, les bougies parfumées, l'encens, le papier d'Arménie, les huiles essentielles</li></ul>





Mesure simple pour lutter contre les acariens :  
privilégier des sols lisses

### *L'asthme d'effort*

Les enfants asthmatiques ont souvent des signes d'asthme lorsqu'ils font un effort. Ces signes apparaissent habituellement cinq à dix minutes après l'arrêt de l'effort. Trop souvent, les enfants asthmatiques sont dispensés d'activités sportives à l'école. Or, la pratique régulière d'un sport améliore la qualité de vie de l'enfant asthmatique, diminue l'intensité des crises et améliore sa tolérance à l'effort. À l'inverse, l'absence d'activités physiques peut aggraver la condition physique de votre enfant et aggraver son asthme<sup>(3)</sup>.

Si votre enfant présente des signes qui peuvent faire penser à un asthme d'effort, parlez-en avec son médecin. Il pourra vous aider à choisir le sport le plus adapté à votre enfant et pourra également lui prescrire un traitement préventif. Sachez que les sports sont classés selon leur risque asthmogène (risque de provoquer de l'asthme d'effort). Certains sports nécessitent un niveau de ventilation faible comme le handball, d'autres se pratiquent dans un environnement favorable, comme la natation, ils sont moins asthmogènes.

Dans tous les cas, il est important de prendre en compte le goût de votre enfant pour qu'il s'épanouisse dans la pratique régulière de son sport<sup>(3)</sup>.



<sup>(3)</sup> Karila C. Conseils pratiques pour l'asthme de l'enfant déclenché par l'exercice physique : expérience du centre de réentraînement à l'effort de l'hôpital Necker-Enfants-Malades. Archives de Pédiatrie Vol 12 (2005) p 105-109

# Test de Contrôle de l'Asthme\*

Test réservé aux enfants asthmatiques de 4 à 11 ans.

FAITES CE TEST AVEC VOTRE ENFANT PUIS  
DISCUTEZ DES RÉSULTATS AVEC VOTRE MÉDECIN

Date : ..... Nom du patient : .....

Demandez à votre enfant de répondre aux 4 questions suivantes (en l'aidant si besoin mais sans l'influencer). Inscrivez le chiffre correspondant à chaque réponse dans la case prévue à cet effet.

	0	1	2	3	Score
Comment va ton asthme aujourd'hui ?	 Très mal	 Mal	 Bien	 Très bien	<input type="text"/>
Est-ce que ton asthme est un problème quand tu cours, quand tu fais de la gymnastique ou quand tu fais du sport ?	 C'est un gros problème, je ne peux pas faire ce que je veux.	 C'est un problème et je n'aime pas ça.	 C'est un petit problème, mais ça va.	 Ce n'est pas un problème.	<input type="text"/>
Est-ce que tu tousses à cause de ton asthme ?	 Oui, tout le temps.	 Oui, la plupart du temps.	 Oui, parfois.	 Non, jamais.	<input type="text"/>
Est-ce que tu te réveilles pendant la nuit à cause de ton asthme ?	 Oui, tout le temps.	 Oui, la plupart du temps.	 Oui, parfois.	 Non, jamais.	<input type="text"/>

Veillez répondre seul(e) aux 3 questions suivantes (sans vous laisser influencer par les réponses de votre enfant aux questions précédentes).

Au cours des 4 dernières semaines, combien de jours votre enfant a-t-il eu des symptômes d'asthme dans la journée ?	<input type="radio"/> Aucun	<input type="radio"/> Entre 1 et 3 jours	<input type="radio"/> Entre 4 et 10 jours	<input type="radio"/> Entre 11 et 18 jours	<input type="radio"/> Entre 19 et 24 jours	<input type="radio"/> Tous les jours	<input type="text"/>
Au cours des 4 dernières semaines, combien de jours votre enfant a-t-il eu une respiration sifflante dans la journée à cause de son asthme ?	<input type="radio"/> Aucun	<input type="radio"/> Entre 1 et 3 jours	<input type="radio"/> Entre 4 et 10 jours	<input type="radio"/> Entre 11 et 18 jours	<input type="radio"/> Entre 19 et 24 jours	<input type="radio"/> Tous les jours	<input type="text"/>
Au cours des 4 dernières semaines, combien de jours votre enfant s'est-il réveillé pendant la nuit à cause de son asthme ?	<input type="radio"/> Aucun	<input type="radio"/> Entre 1 et 3 jours	<input type="radio"/> Entre 4 et 10 jours	<input type="radio"/> Entre 11 et 18 jours	<input type="radio"/> Entre 19 et 24 jours	<input type="radio"/> Tous les jours	<input type="text"/>


Additionnez les points pour obtenir le score total.

Score total

Si le score de votre enfant est inférieur à 20, son asthme n'est peut-être pas aussi bien contrôlé qu'il pourrait l'être. Prenez rendez-vous avec votre médecin pour discuter des résultats du Test de Contrôle de l'Asthme de votre enfant.


\* Childhood Asthma Control Test.



Document réalisé grâce au soutien du laboratoire 



66, rue des Tilleuls - 92100 Boulogne Billancourt  
[www.asthme-allergies.org](http://www.asthme-allergies.org)

Pour en savoir plus :  **N° Vert 0 800 19 20 21** (appel gratuit depuis un poste fixe)

FPAAST/00/09/16 - Avril 2016 © Laboratoire GlaxoSmithKline K. Perbular - Illustrations Tristam

**Contact-Press Association ASTHME & ALLERGIES :**  
**Marie-Caroline LAFAY - Tél : 06 16 56 46 56 - [mclafay@gmail.com](mailto:mclafay@gmail.com)**

**Association ASTHME & ALLERGIES**  
**66 rue des Tilleuls – 92100 BOULOGNE - Tél : 01 41 31 61 60 - [www.asthme-allergies.org](http://www.asthme-allergies.org)**  
**Numéro Vert "ASTHME & ALLERGIES INFOS SERVICE" : 0800 19 20 21 (appel gratuit)**