



GLOBAL INITIATIVE
FOR ASTHMA



Journée Mondiale de l'Asthme

mercredi 5 mai 2021

Luttez contre les idées reçues !

Quand je ne fais pas de « crises » : pas d'inquiétude c'est que mon asthme va bien

L'asthme est un facteur de risque vis à vis du Covid19

Quand je n'ai plus de symptôme d'asthme, je peux arrêter mon traitement de fond

Quand on est asthmatique il vaut mieux éviter de faire du sport

Avoir des symptômes c'est normal, ce n'est pas grave car ils vont disparaître

Il faut arrêter de prendre les médicaments de l'asthme en cas de grossesse

La **Journée Mondiale de l'Asthme** créée à l'initiative de *Global Initiative for Asthma* (GINA) a pour objectif de sensibiliser et d'informer sur l'asthme. La thématique choisie pour la campagne 2021 est "*Luttez contre les idées reçues !*"

L'asthme est une maladie qui touche plus de 4 millions de personnes en France ⁽¹⁾. Des traitements efficaces existent et cependant une grande majorité des personnes asthmatiques continuent de souffrir de **symptômes** qui les gênent dans leur **vie quotidienne** car leur asthme n'est **pas suffisamment contrôlé** ⁽¹⁾. Une des raisons de ce mauvais contrôle de la maladie est le **manque d'observance des traitements**, c'est-à-dire le fait d'arrêter, de suspendre ou de ne pas respecter les prescriptions médicales ⁽²⁾. Une **mauvaise connaissance de la maladie** peut également conduire certaines personnes à adhérer à des **idées préconçues**, largement diffusées et pourtant fausses.

A l'occasion de la Journée Mondiale de l'Asthme 2021, **l'association Asthme & Allergies** aborde les principales questions liées à ce thème par la publication d'informations sur son site internet <https://asthme-allergies.org/> et organisera un **Webinaire le 5 mai de 18h à 19h**.

(1) Questions d'économie de la Santé – IRDES n°138 – Décembre 2008

(2) Global Strategy for Asthma Management and Prevention 2015. Available from: www.ginasthma.org

Contact-Press Association ASTHME & ALLERGIES :
Marie-Caroline LAFAY tél : 06 16 56 46 56 mclafay@gmail.com

Voici un aperçu des questions développées sur le site <https://asthme-allergies.org/> :

Idée reçue n°1 : « *Quand je ne fais pas de « crises » : pas d'inquiétude c'est que mon asthme va bien* »

L'asthme est une maladie respiratoire chronique qui provoque une inflammation permanente des bronches ⁽³⁾. Cette inflammation entraîne une obstruction des bronches, variable dans le temps. Cette obstruction provoque des difficultés à respirer, de l'essoufflement, de la toux, une respiration sifflante ou encore un sentiment d'oppression sur la poitrine.

Les personnes asthmatiques s'habituent à ces **symptômes respiratoires** et les considèrent comme « normaux », comme faisant partie de leur vie quotidienne.

Ils ne tiennent souvent compte que des **crises d'asthme** qui correspondent déjà à l'aggravation de ces symptômes et donc de leur asthme.

- . Comment améliorer votre qualité de vie malgré votre asthme ?
- . Vous avez le sentiment que votre asthme n'est pas bien contrôlé ?
- . Comment préparer votre consultation avec votre médecin ?

>> les réponses sur <https://asthme-allergies.org/>

(3) www.ameli.fr/assure/sante/themes/asthme

Idée reçue n°2 : « *Avoir des symptômes d'asthme c'est normal pour un asthmatique, ce n'est pas grave car ils vont disparaître tous seuls* »

Certaines personnes pensent que leurs symptômes d'asthme vont s'améliorer spontanément, parfois en se mettant au calme ou en ouvrant la fenêtre et en respirant de l'air frais ...

Elles considèrent ne devoir prendre leur traitement de secours que lorsqu'elles sont très gênées pour respirer ou lorsque les symptômes persistent dans le temps.

D'autres patients pensent qu'il ne faut pas prendre trop souvent leur traitement secours au risque de lui faire perdre de son efficacité.

- . Comment soulager le plus efficacement possible vos symptômes d'asthme ?
- . Que dire ou demander à votre médecin ?

>> les réponses sur <https://asthme-allergies.org/>

Idée reçue n°3 : « *Quand je n'ai plus de symptôme d'asthme, je peux arrêter mon traitement de fond* »

Les personnes asthmatiques peuvent rencontrer des difficultés à prendre régulièrement leur traitement de fond, et ce pour des raisons multiples :

- > Méconnaissance de la maladie et du rôle des médicaments :
 - « *pourquoi prendre un médicament tous les jours alors que je vais bien* » ?
 - « *j'ai l'impression que cela ne me soulage pas* »
 - « *mon asthme va disparaître ou du moins s'améliorer avec le temps* »
- > Lassitude ou oubli :
 - « *j'ai du mal à prendre mon traitement tous les jours, j'oublie régulièrement et j'en ai assez* »
- > Peurs des effets indésirables et/ou de perte d'efficacité :
 - « *à force de prendre des médicaments, on devient dépendant* »
 - « *j'ai peur des effets secondaires* »

- . Pourquoi et comment mieux contrôler votre asthme sur le long terme ?
- . Que dire ou demander à votre médecin ?

>> les réponses sur <https://asthme-allergies.org/>

Idée reçue n°4 :

« Quand on est asthmatique il vaut mieux éviter de faire du sport » ⁽⁴⁾

Non seulement le sport n'est pas contre indiqué pour les personnes asthmatiques, il peut même leur être bénéfique ! En effet, le sport permet de développer la capacité respiratoire et de renforcer les muscles, y compris ceux qui interviennent dans la respiration. Il est cependant nécessaire de prendre quelques précautions.

Tout d'abord, avant de pratiquer une activité physique ou sportive, assurez-vous que votre asthme est bien contrôlé. Choisissez le sport que vous aimez ! Il est important de se faire plaisir ! N'oubliez pas de bien vous échauffer et de vous hydrater pendant et après l'effort.

. Et l'asthme d'effort ?

>> la réponse sur <https://asthme-allergies.org/>

(4) ANAES- Recommandations pour la pratique Clinique. Education thérapeutique du patient asthmatique. Juin 2001

Idée reçue n°5 :

« Il faut arrêter de prendre les médicaments de l'asthme en cas de grossesse »

En période de grossesse, un tiers des femmes voit leur asthme s'améliorer, un autre tiers voit leur asthme s'aggraver, tandis que pour le tiers restant, l'asthme ne se modifie pas particulièrement durant cette période ⁽⁵⁾.

Plusieurs causes peuvent expliquer une aggravation de l'asthme :

> Il n'est pas rare pendant la grossesse, de souffrir de reflux gastro-œsophagien, surtout dans les derniers mois : des sécrétions acides de l'estomac remontent dans l'œsophage et la gorge. Ce reflux est favorisé par les bouleversements hormonaux de la grossesse et aussi par la pression que le bébé exerce sur l'estomac, favorisant les remontées acides.

> La prise de poids (pendant la grossesse, mais aussi en cas d'obésité) contribue à favoriser l'asthme.

Un autre élément se trouve souvent à l'origine des aggravations : c'est le fait d'arrêter son traitement pour l'asthme de manière inadaptée, sans demander au médecin, en pensant bien faire parce que l'on est enceinte. C'est un quasi-réflexe chez de nombreuses futures mamans et c'est une erreur grave. Il faut maintenir l'asthme stable tout au long de la grossesse, et la prise du traitement de fond est primordiale.

La survenue de crises d'asthme pendant la grossesse peut favoriser un retard de croissance et un petit poids de l'enfant à naître. C'est pour cette raison qu'il faut que l'asthme soit contrôlé au mieux pendant la grossesse. Si l'asthme est mal équilibré, un suivi mensuel par le médecin traitant ou le pneumologue est recommandé.

La plupart des traitements de l'asthme peuvent continuer d'être utilisés au cours de la grossesse sans aucun danger pour le bébé.

Si vous vous posez des questions sur les médicaments de l'asthme ou de l'allergie alors que vous êtes enceinte, vous pouvez consulter le site du Centre de référence sur les agents tératogènes (CRAT) : <http://www.lecrat.org>.

. Que dire ou demander à votre médecin ?

>> la réponse sur <https://asthme-allergies.org/>

(5) Kircher S et al. Variables affecting asthma course during pregnancy. Ann Allergy Asthma Immunol 2002 ; 89 : 463-6

Idée reçue n°6 :**« L'asthme est un facteur de risque vis à vis du Covid19 »**

Au début de la pandémie on a beaucoup redouté que le Covid entraîne des complications graves chez les personnes asthmatiques. Mais rapidement, on a constaté que les asthmatiques ne développaient pas plus que les autres une forme sévère du Covid, et ne subissaient pas davantage d'hospitalisations que le reste de la population ⁽¹⁾. Par ailleurs, il a été démontré que les asthmatiques n'avaient pas plus de risques d'attraper le Covid que les autres ⁽¹⁾.

Comme pour toutes les personnes ayant été contaminées par le Covid, le risque d'hospitalisation des asthmatiques est principalement lié à l'âge (plus de 65 ans) et aux comorbidités (autres que l'asthme) ⁽²⁾.

Il est possible que les asthmatiques recevant quotidiennement des corticoïdes inhalés comme traitement de fond pour leur asthme étaient plutôt moins souvent hospitalisés que les autres à cause du Covid ⁽³⁾.

Pour les asthmatiques sévères sous biothérapies (anticorps monoclonaux) les études ont montré qu'il n'y a pas de risque supplémentaire de contracter le Covid et pas non-plus de risque de développer une forme grave ^(4,5).

En conclusion :

L'asthme n'est pas un facteur de risque majeur de développer une forme sévère du Covid. Seuls les asthmatiques sévères font partie de la liste des personnes "vulnérables" à vacciner en priorité. L'asthme reste néanmoins une maladie chronique et il faut rester prudent vis à vis des liens entre asthme et Covid surtout pour les personnes âgées de plus de 65 ans. La vaccination reste pour l'instant le seul moyen de faire baisser le risque de développer une forme grave de Covid.

(1) Characteristics and outcomes of asthmatic patients with COVID-19 pneumonia who require hospitalisation. Beurnier A et al. Eur Respir J. 2020 Nov 5;56(5):2001875.

(2) The Impact of COVID-19 on Patients with Asthma . Izquierdo JL et al. European Respiratory Journal 2020; 2021 Mar 4;57(3)

(3) Inhaled budesonide in the treatment of early COVID-19 (STOIC): a phase 2, open-label, randomised controlled trial Ramakrishnan s, Lancet Respir Med 2021 Published Online April 9, 2021

(4) COVID-19 and biologics in severe asthma: data from the Belgian Severe Asthma Registry Hanon S et al. European Respiratory Journal 2020 56: 2002857; DOI: 10.1183/13993003.02857-20

(5) Clinical characteristics in 545 patients with severe asthma on biological treatment during the COVID-19 outbreak Rial MJ et al ,J Allergy Clin Immunol Pract. 2021 Jan; 9(1): 487–489



Asthme & Allergies Infos Service

N° Vert 0 800 19 20 21

APPEL GRATUIT



<https://www.facebook.com/associationasthmeetallergies>



<https://twitter.com/AsthmeAllergies>

Contact-Press Association ASTHME & ALLERGIES :
Marie-Caroline LAFAY - Tél : 06 16 56 46 56 - mclafay@gmail.com