# ASTHME : JE GARDE LE CONTRÔLE...
# EN COMPRENANT MON ASTHME

## COMPRENDRE LA MALADIE ET SON DIAGNOSTIC

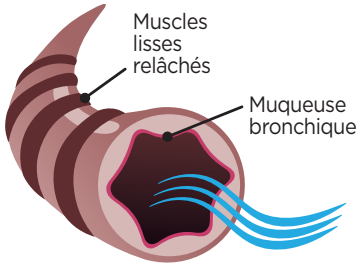
## Qu'est-ce que l'asthme ?

L'asthme est une **maladie respiratoire chronique** due à une **inflammation permanente des bronches**. [1]

En France, l'asthme touche environ **4 millions de personnes**, y compris les enfants. Chez l'adulte, **15 à 20 %** des cas d'asthme seraient **d'origine professionnelle**. [1]

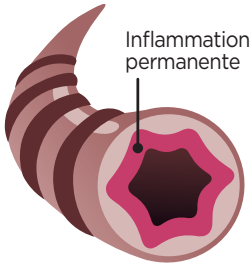
Lors de la respiration, l'air circule par les bronches pour entrer dans les poumons. Chez une personne asthmatique, la paroi interne de ces conduits est **irritée et épaissie**. Cette inflammation permanente rend les bronches **très sensibles et réactives** à certains facteurs. **Une crise d'asthme** peut alors survenir : le passage de l'air dans les bronches devient difficile. [1]

**BRONCHE SAINE**




**PASSAGE DE L'AIR NORMAL**

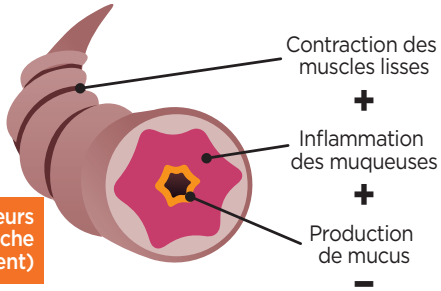
**BRONCHE ASTHMATIQUE**
*en dehors d'une crise d'asthme*




**MUQUEUSE TRÈS SENSIBLE ET RÉACTIVE**

Présence de facteurs déclenchants (voir fiche asthme & environnement)

**BRONCHE ASTHMATIQUE**
*pendant une crise d'asthme*




**PASSAGE DE L'AIR DIFFICILE**

**L'asthme se manifeste par des épisodes de :** [1,2]

**Essoufflement**



**Respiration sifflante**



**Toux**



**Oppression dans la poitrine**



Ces symptômes, regroupés sous le nom de **crises d'asthme**, sont plus fréquents la nuit ou tôt le matin et peuvent persister au réveil, avec une durée et une intensité variables. [3]

Les symptômes peuvent disparaître spontanément ou en réponse au traitement de la crise. S'ils persistent, se répètent fréquemment ou s'aggravent, on parle d'**exacerbation**. [3]

## Comment le diagnostic et le bilan sont-ils réalisés ? [4]

**1** **LE BILAN MÉDICAL :** en cas de symptômes pouvant évoquer un asthme, le médecin traitant effectue un 1er bilan médical qui permet de faire le point sur **les symptômes et leur évolution** (fréquence et intensité des crises) ; **les circonstances dans lesquelles les crises se déclenchent** (à domicile, sur le lieu de travail, lors de pics de pollution...) ; **les facteurs favorisants et les antécédents familiaux** (asthme, allergies, eczéma) prédisposant à l'asthme ; **les habitudes de vie** (consommation de tabac, pratique d'une activité physique...) et **les autres maladies éventuelles** (rhume des foins, sinusite, surpoids ou obésité, reflux gastro-œsophagien...).

**2** **LA MESURE DU SOUFFLE :** pour confirmer le diagnostic, le médecin peut prescrire des tests respiratoires :

- **La spirométrie** est un examen rapide et non douloureux. Elle consiste à mesurer la quantité d'air que les poumons peuvent contenir et celle que le patient peut inspirer ou souffler en un temps donné. Le patient respire uniquement par la bouche dans un embout relié à un appareil de mesure appelé spiromètre.
- **Les explorations fonctionnelles respiratoires complémentaires** permettent d'évaluer précisément le souffle.
- Dans certains cas, d'autres examens peuvent être proposés pour compléter le bilan et identifier le type d'asthme.

# COMPRENDRE LES TRAITEMENTS DE L'ASTHME

## Comment traiter mon asthme ?

La plupart des traitements de l'asthme sont inhalés afin d'agir directement au niveau des bronches.
Il existe **deux grands types de traitements, aux rôles différents** : [5]

### LE TRAITEMENT DE FOND [6]

- soigne la cause de l'asthme, notamment l'inflammation chronique des bronches,
- permet de contrôler l'asthme dans la durée,
- prévient **la survenue des crises**,
- permet de **maintenir une bonne capacité respiratoire**,
- vise à rendre l'asthme compatible avec une **vie la plus normale possible**.

**À RETENIR**

Le traitement de fond doit être pris **tous les jours pour protéger vos bronches au long cours**, même lorsque vous vous sentez bien. [6]

### LE TRAITEMENT D'UNE CRISE D'ASTHME OU TRAITEMENT DE SECOURS [7]

- permet de **soulager rapidement les symptômes** en quelques minutes,
- agit sur **une courte durée**,
- permet de **dilater les bronches** pour faciliter le passage de l'air,
- doit être **inhalé** dès que la crise apparaît,
- doit être utilisé selon les **recommandations du médecin**,
- doit être **facilement accessible**, en cas de gêne respiratoire.

**À RETENIR**

Le traitement de secours aide à **respirer rapidement en cas de gêne**, mais il ne remplace pas forcément le traitement de fond.
**Une utilisation fréquente peut être le signe d'un asthme insuffisamment contrôlé** : parlez-en à un professionnel de santé. [7]

L'objectif est de garder l'asthme sous contrôle, avoir peu ou pas de symptômes, rester actif au quotidien et limiter le risque de crise.

**Asthme contrôlé = qualité de vie préservée [2,8]**

### MES 3 RÉFLEXES POUR MIEUX COMPRENDRE MON ASTHME

1. Je connais mes symptômes habituels.
2. Je sais à quoi sert chacun de mes traitements.
3. J'en parle à mon médecin si mes symptômes reviennent souvent.

Si la gêne respiratoire s'aggrave ou ne passe pas malgré le traitement de secours, il faut appeler les urgences :



**15** (SAMU)
**18** (pompiers)
**112** (appel d'urgence européen) [7]

Cette fiche ne remplace pas l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien.
En cas de doute, demandez conseil à un professionnel de santé.

**Références : 1.** Ameli. Comprendre l'asthme de l'adulte. Publié le 06 novembre 2025. Disponible sur : https://www.ameli.fr/seine-saint-denis/assure/sante/themes/asthme-adulte/asthme-comprendre - Consulté le 27/04/2026. **2.** GINA. Global Strategy for Asthma Management and Prevention (2026 update). **3.** Ameli. Crise d'asthme, exacerbation, asthme aigu grave. Publié le 14 octobre 2025. Disponible sur : https://www.ameli.fr/seine-saint-denis/assure/sante/themes/asthme-adulte/asthme-symptomes-diagnostic/crises-asthme-exacerbation-asthme-aigu-grave – Consulté le 27/04/2026. **4.** Ameli. Diagnostic de l'asthme de l'adulte. Publié le 05 novembre 2025. Disponible sur : https://www.ameli.fr/seine-saint-denis/assure/sante/themes/asthme-adulte/asthme-symptomes-diagnostic/diagnostic – Consulté le 27/04/2026. **5.** Ameli. Asthme : bien utiliser son inhalateur. Publié le 28/04/2026. Disponible sur : https://www.ameli.fr/seine-saint-denis/assure/sante/themes/asthme-adulte/asthme-traitement/utiliser-inhalateur – Consulté le 28/04/2026. **6.** Ameli. Traitement de fond de l'asthme. Publié le 23 avril 2025. Disponible sur : https://www.ameli.fr/seine-saint-denis/assure/sante/themes/asthme-adulte/asthme-traitement/traitement-fond - Consulté le 28/04/2026. **7.** Ameli. Traitement des symptômes de l'asthme ou crise d'asthme. Publié le 03 février 2025. Disponible sur : https://www.ameli.fr/seine-saint-denis/assure/sante/themes/asthme-adulte/asthme-traitement/la-prise-en-charge-de-l-asthme. Consulté le 28/04/2026 ; **8.** Kritikos, V. *et al.* A multinational observational study identifying primary care patients at risk of overestimation of asthma control. NPJ Prim. Care Respir. Med. 29, 43 (2019).

2026/07-F-18750

Chiesi