ASTHME : JE GARDE LE CONTRÔLE...
EN REPÉRANT LES SIGNES D'AGGRAVATION

RECONNAÎTRE QUAND L'ASTHME EST INSUFFISAMMENT CONTRÔLÉ

Asthme contrôlé, non contrôlé, exacerbation : quelle différence ?

Contrôle

Le contrôle de l'asthme correspond à la façon dont votre asthme se manifeste au quotidien. Il peut être évalué notamment à partir : [1,2]

- de la **fréquence des symptômes au cours des 4 dernières semaines ;**
- des **réveils nocturnes ;**
- de **la limitation de vos activités ;**
- de la **fréquence d'utilisation du traitement de secours**.

Non contrôle

La présence d'un ou de plusieurs de ces manifestations peut traduire un asthme **insuffisamment contrôlé**. [1]

Exacerbation

Si les symptômes persistent, se répètent fréquemment ou s'aggravent, on parle d'**exacerbation** qui nécessite une adaptation de la prise en charge voire un recours aux urgences ou une hospitalisation. [1,3]

Quels signes peuvent annoncer une aggravation de mon asthme ?

Une aggravation peut se manifester par l'apparition de nouveaux symptômes ou par une augmentation de symptômes déjà présents. Le premier signal à repérer est donc un changement par rapport à votre état habituel. Soyez notamment attentif à : [1,3,4]

- une **toux** qui devient plus fréquente ou plus importante ;
- une **respiration sifflante** ;
- une **gêne respiratoire** ou un essoufflement plus important ;
- une oppression ou une sensation de poids dans la poitrine ;
- des symptômes qui **vous réveillent la nuit** ;
- des activités habituelles qui deviennent **plus difficiles à réaliser** ;
- un **besoin plus fréquent de votre traitement de secours** ou un soulagement moins efficace qu'habituellement.

Certains facteurs peuvent favoriser une aggravation

Parmi les facteurs à connaître : [1,3,4]

- des **erreurs de manipulation** de l'inhalateur
- une **infection virale**
- le **tabac** ou la fumée des autres
- une **prise irrégulière ou un arrêt du traitement de fond**
- l'exposition à des **allergènes**, notamment aux pollens, ou à la pollution

Avoir déjà présenté une exacerbation, notamment au cours des 12 derniers mois, augmente également le risque d'en présenter une nouvelle. [1,4]

À RETENIR

Ne banalisez pas un changement de vos symptômes. Plus tôt vous repérez que votre asthme se comporte différemment, plus tôt vous pouvez suivre les consignes prévues avec votre professionnel de santé.

AGGRAVATION DE L'ASTHME : COMMENT RÉAGIR ?



J'agis dès les premiers signes

Si vos symptômes s'aggravent : [1,4,5]

- **Si vous avez un plan d'action personnalisé, suivez les consignes qu'il prévoit en cas d'aggravation** : il vous aide notamment à savoir comment réagir et quand demander un avis médical ;
- Utilisez votre **traitement de secours selon les consignes qui vous ont été prescrites** ;
- Suivez les consignes prévues concernant votre **traitement de fond** ;
- Surveillez **l'évolution de vos symptômes** et leur réponse au traitement.



Vous n'avez pas de plan d'action personnalisé ? Parlez-en à votre médecin.



Quand consulter mon médecin ?



Contactez rapidement votre médecin si vos symptômes ne s'améliorent pas malgré les mesures prévues ou s'ils continuent à s'aggraver.
N'attendez pas en pensant que « cela va passer ». [1,4,6]

Après une exacerbation, même si vos symptômes se sont améliorés, **un suivi médical dans les 2 à 7 jours après la visite initiale reste important**. Il permet notamment de : [1,4,5]

- vérifier l'observance et votre réponse au traitement ;
- rechercher ce qui a pu favoriser l'aggravation ;
- revoir la bonne utilisation de votre inhalateur et la prise de votre traitement ;
- revoir votre plan d'action si nécessaire.



Quand est-ce une urgence ?

Une crise d'asthme intense et inhabituelle, appelée asthme aigu grave, est une urgence.
Appelez immédiatement les services d'urgence (**Samu : 15 ; numéro d'urgence européen : 112**) si vous présentez : [1,3,6]

- **une grande difficulté à respirer** ;
- des difficultés à **parler ou à marcher à cause de votre respiration** ;
- **des lèvres ou ongles qui bleuissent** ;
- **une confusion ou une perte de connaissance** ;
- des symptômes qui continuent à s'aggraver ou ne s'améliorent pas malgré le traitement prévu.



Repérez les changements, agissez tôt et suivez votre plan d'action. Ces bons réflexes vous aident à mieux gérer votre asthme et à savoir quand demander de l'aide.

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. Global Initiative for Asthma (GINA). Global Strategy for Asthma Management and Prevention. 2026. **2.** Ameli. Traitement des symptômes de l'asthme ou crise d'asthme. 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 : 25/08/2026. **3.** Ameli. Crise d'asthme, exacerbation, asthme aigu grave. 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 : 25/08/2026. **4.** Ameli. Asthme et exacerbation : repérer et traiter. Février 2025. Disponible sur : Asthme et exacerbation : repérer et traiter | ameli.fr | Assuré. Consulté le 26/08/2026. **5.** Raherison-Semjen C, *et al.* Mise à jour des recommandations (2021) pour la prise en charge et le suivi des patients asthmatiques adultes sous l'égide de la SPLF et de la SP2A. Rev Mal Respir. 2021;38. **6.** Association Asthme & Allergies. Ce qu'il faut faire en cas d'aggravation de l'asthme.

2026/09-E-19322



Chiesi