# ASTHME : JE GARDE LE CONTRÔLE...
# DE MES COMORBIDITÉS

## L'ASTHME NE CONCERNE PAS UNIQUEMENT LES BRONCHES

Il est fréquent que l'asthme coexiste avec **d'autres maladies ou troubles de santé, appelés comorbidités.** Certaines peuvent contribuer à vos symptômes, altérer votre qualité de vie, rendre votre asthme plus difficile à contrôler ou encore favoriser son aggravation.[1,2] **Identifier et prendre en charge ces comorbidités fait donc partie intégrante d'une prise en charge globale de votre asthme.[1]**

## Quelles maladies peuvent être associées à l'asthme*?

### LE NEZ ET LES SINUS

La **rhinite** est une inflammation de la muqueuse du nez, pouvant provoquer un nez bouché, des éternuements ou un écoulement nasal.[1]

**La rhinosinusite chronique**, avec ou sans polypes nasaux**, est une inflammation prolongée du nez et des sinus.[1]

### L'ANXIÉTÉ ET LA DÉPRESSION

Plus fréquentes chez les personnes asthmatiques, elles peuvent être associées à un moins bon contrôle de l'asthme, à une moins bonne prise du traitement, à une qualité de vie altérée et à davantage d'aggravations ou de recours aux urgences.[1,3]
Certaines manifestations, comme les crises de panique, peuvent être confondues avec des symptômes d'asthme.[1]




### LE REFLUX GASTRO-ŒSOPHAGIEN (RGO)

Il correspond à des remontées acides de l'estomac vers l'œsophage et peut provoquer des brûlures d'estomac, des douleurs dans le haut de l'abdomen ou de la poitrine, ainsi qu'une toux sèche.[1]

### L'APNÉE OBSTRUCTIVE DU SOMMEIL

Elle se caractérise par des interruptions répétées de la respiration pendant le sommeil, dues à une obstruction des voies respiratoires.[1]

### LE SURPOIDS ET L'OBÉSITÉ

Ils correspondent à une accumulation excessive de graisse corporelle pouvant avoir des conséquences sur la santé.[1]
Dans une étude française, **plus d'1 personne asthmatique sur 6 était obèse.**[3]

## À RETENIR

Tous vos symptômes ne sont pas forcément dus à votre asthme. Certaines maladies associées peuvent provoquer ou accentuer une toux, un essoufflement ou une gêne respiratoire.[1]

* Cette liste de comorbidités n'est pas exhaustive. D'autres problèmes de santé peuvent également être associés à l'asthme.
** Les polypes nasaux sont de petites excroissances bénignes qui se développent sur la muqueuse du nez ou des sinus.

# COMORBIDITÉS ET ASTHME : LES BONS RÉFLEXES

## Parlez de tous vos symptômes

**Si malgré votre traitement vous présentez :**

- un **essoufflement persistant** à l'effort ;
- une **toux qui dure** ;
- des **troubles du sommeil** ;
- des **brûlures d'estomac** ;
- des **symptômes réguliers** au **niveau du nez** ou **des sinus** ;
- une **anxiété persistante**, une **baisse de moral** ou des **symptômes dépressifs.**

**Parlez-en à votre médecin. Ces symptômes peuvent être liés à l'asthme, mais aussi à une autre maladie associée nécessitant une prise en charge spécifique.**

## Quelles autres maladies peuvent nécessiter une prise en charge spécifique ? :

- Une toux sèche peut être liée à un reflux gastro-œsophagien (RGO).
- Un essoufflement à l'effort peut être favorisé par le surpoids.
- Une crise de panique peut être confondue avec une manifestation de l'asthme.

**Un symptôme respiratoire n'est pas toujours dû à l'asthme. Consultez votre médecin.**

## LES BONS RÉFLEXES À AVOIR :

- Je parle de tous mes symptômes à mon médecin, même ceux qui ne semblent pas directement liés à mon asthme.
- Je signale tout changement : essoufflement plus important, fatigue, troubles du sommeil, stress…
- Je fais régulièrement le point sur : le contrôle de mon asthme, ma technique d'inhalation, la prise de mon traitement, les éventuelles maladies associées.
- Je garde mon plan d'action à jour.

## À RETENIR

Mieux contrôler son asthme, c'est aussi prendre soin de sa santé dans son ensemble. L'asthme peut être associé à d'autres maladies ou situations qui influencent les symptômes. Les identifier et les prendre en charge avec votre médecin peut contribuer à améliorer votre qualité de vie et le contrôle de votre asthme.[1]

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 Strategyfor AsthmaManagement and Prevention. 2026. **2.** 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. **3.** Le Quotidien du Médecin. L'asthme cache souvent de nombreuses comorbidités. Publié le25/01/2011. Disponible sur le site : https://www.lequotidiendumedecin.fr/archives/lasthme-cache-souvent-de-nombreuses-comorbidites Consulté le 03/09/2026.

2026/10-E-19543

Chiesi