

ENFANT ASTHMATIQUE ? PAS DE PANIQUE

Contrôlez et équilibrez l'asthme de votre enfant



Asthme & Allergies
ASSOCIATION

Membre de la Fédération Française de Pneumologie

FFP
Fédération Française de
Pneumologie



Avec le soutien de la Direction Générale de la Santé et le parrainage de l'EFA



Document réalisé avec le soutien de



Un objectif prioritaire : le contrôle de l'asthme de votre enfant !

On estime que l'asthme de votre enfant est bien contrôlé s'il n'a aucun (ou un minimum de) symptôme, une fonction pulmonaire normale, une scolarisation normale et que ses activités physiques, sportives et de la vie quotidienne ne sont pas limitées. Or, on sait qu'en France 66 % des enfants ont un asthme insuffisamment contrôlé ; parents et enfants ayant souvent tendance à sous-évaluer la sévérité de la maladie. Il était difficile jusqu'à présent d'apprécier de façon objective le contrôle de l'asthme de son enfant. C'est aujourd'hui possible grâce à un questionnaire simple en 7 questions. Faites-le test avec votre enfant, remplissez avec lui ce questionnaire et apportez-le à votre médecin lors de la prochaine consultation. Ce test aidera votre médecin à adapter le traitement si cela est nécessaire afin d'améliorer le contrôle de l'asthme de votre enfant. Un bon contrôle de l'asthme permet une bonne qualité de vie pour votre enfant.



Quels traitements pour l'asthme de votre enfant ?

Le diagnostic a été posé : votre enfant est bien asthmatique. Votre médecin va vous proposer un traitement en fonction de la fréquence et de l'importance des symptômes. Il peut être amené à lui prescrire un traitement à prendre tous les jours pendant plusieurs mois si les crises se répètent souvent. On parle alors de **traitement de fond**. **Pour être efficace, ce traitement doit être pris tous les jours, et sur une longue durée (plusieurs semaines, plusieurs mois ou plusieurs années) même lorsque votre enfant se sent bien. En effet, le traitement de fond est à la fois curatif (il soulage les symptômes) et préventif (il empêche la survenue des crises).** Les principaux médicaments du traitement de fond sont les corticoïdes inhalés, auxquels on ajoute, en cas de besoin, d'autres produits comme les bronchodilatateurs à longue durée d'action et/ou, éventuellement, les antileucotriènes. Dans certains cas, une désensibilisation allergologique peut être proposée. Ce traitement doit reposer sur une prise en charge globale qui inclue le contrôle de l'environnement intérieur (ex : diminuer le taux d'acariens), et la lutte contre le tabagisme passif puis actif à l'adolescence. En effet, le tabac a des effets très néfastes sur les voies respiratoires de l'asthmatique : il faut absolument interdire de fumer en présence ou au domicile d'un enfant asthmatique. De plus, il vous sera également proposé de participer à des séances d'éducation thérapeutique, dans une école de l'asthme par exemple.

Si malgré tout une crise d'asthme survient, il existe des traitements de la crise qui permettent de soulager rapidement les symptômes.

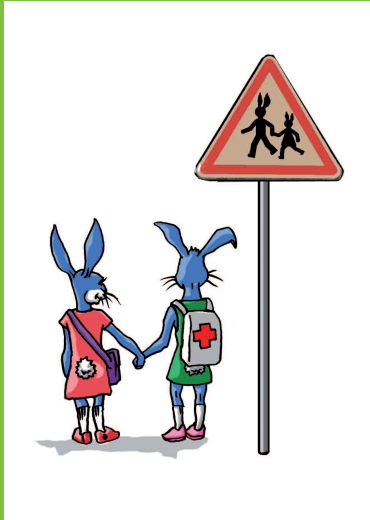
Un traitement de fond à la maison permet, en général, d'éviter les crises et de ne pas avoir à prendre des médicaments à l'école !

Vous pouvez, si besoin, demander à rencontrer le médecin scolaire. Il vous proposera éventuellement de signer un PAI avec le chef d'établissement. Le PAI (Projet d'Accueil Individualisé) établit un partenariat entre vous, le médecin scolaire, le chef d'établissement et votre médecin traitant. Dans le respect du secret médical, ce document contient des informations destinées aux enseignants pour prendre en charge l'enfant concerné pendant son temps scolaire (prise éventuelle de médicaments, précautions à prendre, conduite à tenir en cas d'urgence...)

L'éducation thérapeutique : c'est quoi ?

Il y a beaucoup d'informations à retenir lorsque son enfant est asthmatique. Il faut apprendre à utiliser correctement les médicaments, les chambres d'inhalation, le peak flow, modifier certains comportements, savoir quand appeler le médecin, etc.

Pour vous aider, les écoles de l'asthme proposent des séances d'éducation thérapeutique destinées aux enfants comme aux parents.



Quand l'asthme est d'origine allergique :

Dans environ 80% des cas, l'asthme de l'enfant est d'origine allergique. Il est impératif de réaliser un bilan allergologique dès l'instant où le diagnostic d'allergie a été posé. Ces tests peuvent être pratiqués par des spécialistes dès que l'enfant a quelques mois.

Quel suivi pour votre enfant ?

Il est important de surveiller l'asthme de votre enfant en mesurant régulièrement son souffle. Votre médecin fera pratiquer une mesure du souffle (appelée EFR pour Epreuve Fonctionnelle Respiratoire). Ceci lui permettra de confirmer le diagnostic et d'évaluer le niveau de sévérité de l'asthme. Ces EFR permettront ensuite d'évaluer l'efficacité du traitement de fond. Mais une mesure du souffle peut aussi être pratiquée à la maison à l'aide d'un petit appareil que l'on appelle Débit-

Mètre de Pointe ou Peak Flow. Votre médecin vous expliquera le fonctionnement de ce petit appareil et vous remettra un carnet de suivi qui vous permettra de noter les mesures pendant une période donnée (1 mois par exemple).

Deux situations peuvent se présenter :

- ◆ la mesure du souffle de votre enfant est satisfaisante, elle correspond aux valeurs déterminées avec le médecin : tout va bien ! vous continuez le traitement prescrit
- ◆ la mesure du souffle de votre enfant montre des valeurs inférieures à celles déterminées avec le médecin : il faut réagir car c'est le signe que l'asthme de votre enfant n'est pas bien contrôlé.

Comment réagir ?

Un certain nombre de questions doivent être posées.

Tout d'abord, mon enfant prend-il bien son traitement tous les jours (car des « oublis » sont parfois possibles) ? Sait-il le prendre correctement ? Y-a-t-il eu des modifications récentes dans notre environnement (ex : déménagement récent) ? Mon enfant a-t-il eu un stress particulier ? Le traitement est-il toujours efficace ou bien nécessite-t-il d'être réévalué ?

Dans tous les cas, n'hésitez pas à consulter votre médecin qui vérifiera l'état respiratoire de votre enfant, adaptera éventuellement son traitement et vous proposera un plan d'action personnalisé écrit qui vous permettra d'agir le plus tôt possible en cas d'aggravation de l'asthme ou en cas de crise.

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.

Score

Comment va ton asthme aujourd'hui ?

0



Très mal

1



Mal

2



Bien

3



Très bien



Est-ce que ton asthme est un problème quand tu cours, quand tu fais de la gymnastique ou quand tu fais du sport ?

0



C'est un gros problème, je ne peux pas faire ce que je veux.

1



C'est un problème et je n'aime pas ça.

2



C'est un petit problème, mais ça va.

3



Ce n'est pas un problème.



Est-ce que tu tousses à cause de ton asthme ?

0



Oui, tout le temps.

1



Oui, la plupart du temps.

2



Oui, parfois.

3



Non, jamais.



Est-ce que tu te réveilles pendant la nuit à cause de ton asthme ?

0



Oui, tout le temps.

1



Oui, la plupart du temps.

2



Oui, parfois.

3



Non, jamais.



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 ?

5 Aucun

4 Entre 1 et 3 jours

3 Entre 4 et 10 jours

2 Entre 11 et 18 jours

1 Entre 19 et 24 jours

0 Tous les jours



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 ?

5 Aucun

4 Entre 1 et 3 jours

3 Entre 4 et 10 jours

2 Entre 11 et 18 jours

1 Entre 19 et 24 jours

0 Tous les jours



Au cours des 4 dernières semaines, combien de jours votre enfant s'est-il réveillé pendant la nuit à cause de son asthme ?

5 Aucun

4 Entre 1 et 3 jours

3 Entre 4 et 10 jours

2 Entre 11 et 18 jours

1 Entre 19 et 24 jours

0 Tous les jours



Additionnez chaque case pour obtenir le 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.

Score total



L'asthme de votre enfant

L'asthme est la maladie chronique la plus fréquente chez les enfants. On estime en effet que 10% des enfants souffrent d'asthme (soit 3 enfants dans une classe de 30 élèves...)

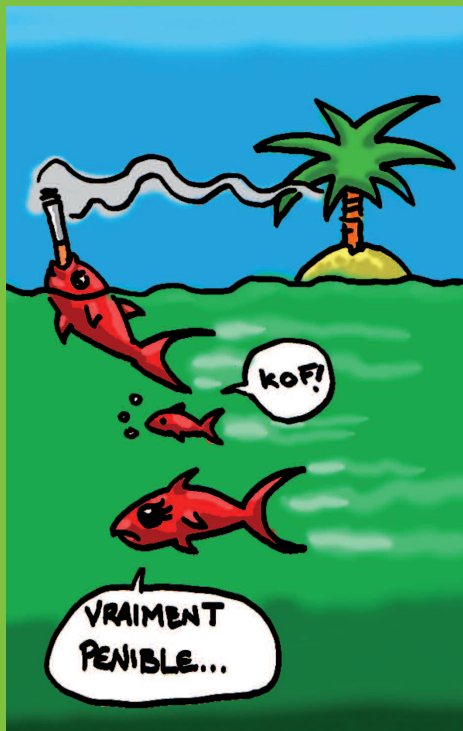
Qu'est-ce que l'asthme ?

C'est un état dans lequel les bronches (ce sont les « tuyaux » qui apportent l'air aux poumons) sont hypersensibles. Dans certaines circonstances (contact avec un animal ou d'autres allergènes, un polluant, lors d'un effort, ou d'un rhume... ou plusieurs à la fois), les bronches réagissent par une inflammation et par un spasme (la bronche se resserre). Les bronches sont enflammées, la muqueuse - l'intérieur des bronches - est épaisse et fabrique davantage de glaires. Lorsque la gêne est fréquente ou quand les crises sont graves cette inflammation persiste entre les crises, même quand l'enfant se sent bien.

Quels sont les signes qui doivent vous alerter ?

L'asthme se manifeste le plus souvent par des épisodes de gêne respiratoire accompagnée de sifflements. Parfois l'enfant est essoufflé lors d'un effort ou d'un fou rire, il tousse, surtout la nuit et éprouve des difficultés à respirer.

En présence de l'un de ces signes, n'hésitez pas à consulter votre médecin. En effet, l'asthme est une maladie qui aujourd'hui se soigne très bien grâce à des traitements très efficaces, à condition que le bon diagnostic ait été posé ! Il est important de dépister l'asthme de votre enfant le plus tôt possible afin de mettre en route un traitement qui lui permettra de vivre normalement et d'utiliser au mieux son capital respiratoire à l'avenir. C'est en soignant correctement l'asthme de l'enfant que l'on a toutes les chances d'en atténuer la gravité à l'âge adulte.



3, rue de l'Amiral Hamelin - 75116 PARIS

Pour en savoir plus : ► N° Vert 0 800 19 20 21 (appel gratuit)

www.asthme-allergies.org