



## ASTHME DE L'ADOLESCENT : LES RÈGLES D'OR

### TRAITEMENT ADAPTÉ et BIEN PRIS par un ADOLESCENT BIEN SUIVI = VIE NORMALE

#### Il faut tout de suite AGIR devant :

- un essoufflement anormal (difficulté à respirer)
- un sifflement (surtout à l'expiration)
- une oppression thoracique
- une toux (sèche et prolongée), une toux à l'arrêt de l'effort, une toux au rire.

Un seul de ces signes, consulter son médecin. Si diagnostic d'asthme posé, traitement de la crise par bronchodilatateur inhalé et recommandation de consulter un pneumologue qui va :

- confirmer le diagnostic et évaluer le degré de l'asthme
- rechercher les facteurs déclenchants pour mieux les identifier et les prévenir
- rechercher des allergies associées aggravantes
- instituer le traitement adapté
- assurer le suivi, très important dans cette tranche d'âge à risque, car l'adolescent est moins respectueux de son traitement et l'utilise insuffisamment.

#### Comment PREVENIR une CRISE d'ASTHME ?

Par l'utilisation d'un traitement avant le facteur déclenchant identifié, par exemple avant d'aller au sport ou dans une soirée avec des amis fumeurs.

#### Comment PREVENIR des CRISES d'ASTHME TROP FRÉQUENTES ?

Par recours à un traitement de fond à base de corticoïdes inhalés (GINA\* 2017) si :

- utilisation du traitement de la crise > à 2 fois/semaine
- survenue d'une toux nocturne qui réveille
- limitation de l'activité liée à l'asthme
- plus de 2 symptômes/semaine liés à l'asthme

**Ne pas hésiter à en parler avec son médecin.**

### TRAITEMENT MAL INHALE = PAS DE TRAITEMENT

#### BIEN APPRENDRE à UTILISER SON ou SES INHALATEURS

Gestes à répéter avec son médecin jusqu'à ce qu'ils soient parfaitement intégrés :

- enlever l'embout, expirer à fond
- appuyer sur l'inhalateur en inspirant
- attendre 10 secondes puis respirer normalement

#### L'ASTHME et LE SPORT

Le sport est bénéfique à tout âge à la condition de suivre les recommandations de son pneumologue, particulièrement en cas d'effort intense prolongé, ou d'exposition au froid qui peut être un facteur aggravant.

Ainsi l'adolescent pourra avoir de bonnes performances sportives, comme s'il n'était pas asthmatique.

#### BIEN CONNAITRE LES FACTEURS DE GRAVITE POTENTIELLE (GINA\* 2017) qui font que l'adolescent est particulièrement à risque.

- utilisation de son inhalateur > 2 fois/semaine
- tabagisme actif ou passif
- persistance d'allergènes (animaux, tapis...)
- obésité, rhinosinusite, allergie alimentaire vraie
- problèmes psychosociaux ou économiques
- déjà un épisode d'hospitalisation pour crise grave

#### QUAND APPELER le SAMU ?

Composer le **15** (ou le **112** dans l'ensemble de l'Union Européenne) pour transfert aux urgences, en cas de crise aiguë ne guérissant pas malgré la prise du traitement d'urgence : **2 bouffées ou inhalations** de bronchodilatateur à renouveler **3 fois**, espacées **de 5 à 10mn** en position assise, respiration calme, lente et régulière.

La difficulté de l'adolescent à parler sans s'interrompre est un signe associé qui doit alerter.

**L'asthme est une maladie trompeuse, il faut "toujours en faire un peu plus qu'un peu moins".**

**Ne jamais négliger une crise d'asthme et voir au moins une fois un pneumologue pour établir le diagnostic et les recommandations de traitement. Un suivi annuel est recommandé.**

(\* GINA = Global Initiative for Asthma)