



L'ASTHME CHEZ L'ENFANT

Sais-tu que tu n'es pas le seul enfant à être asthmatique ? Environ 1 enfant sur 10 a de l'asthme.

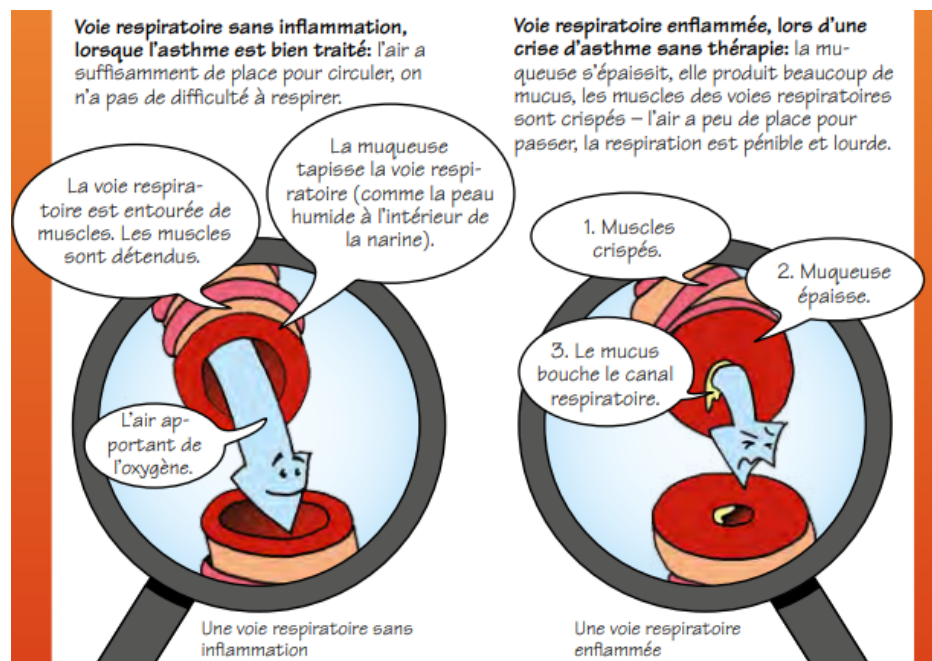
**Mais qu'est-ce que l'asthme? Quels sont les symptômes ?
Quels en sont les traitements? Que faire en cas de crise?
Comment bien prendre son traitement?**



QU'EST CE QUE L'ASTHME ?

L'asthme est une maladie chronique des bronches: les voies respiratoires sont enflammées. Le diamètre des voies respiratoires enflammées est plus petit et rend donc la respiration plus difficile.

Lors d'une crise d'asthme, la muqueuse s'épaissit, elle produit beaucoup de mucus et les muscles des voies respiratoires sont crispés. L'air a donc peu de place pour passer, la respiration devient pénible et lourde.



L'inflammation est causée par des agents irritants qui parviennent dans les voies respiratoires.

Les voies respiratoires des asthmatiques sont très sensibles aux irritations : une toute petite irritation suffit déjà à déclencher un processus inflammatoire.

Qu'est-ce qui déclenche l'asthme ?



Si tu es aussi allergique, dans certaines situations comme les classes vertes ou les camps scouts par exemple, n'oublie pas d'emmener tes médicaments avec toi. Avant de partir, revois avec tes parents comment tu dois les prendre (par exemple en cas de logement poussiéreux si tu es allergique aux acariens). En faisant cela, tu pourras éviter des crises d'asthme.

Qu'est-ce qu'un allergène ?

Un **allergène** est une substance inoffensive qui ne déclenche une inflammation que chez les personnes allergiques. Pas tous les asthmatiques sont des allergiques!

Une allergie est une **mauvaise programmation** des défenses du corps: celles-ci prennent à tort une substance inoffensive pour un agent nocif, ce qui déclenche une inflammation.

Tu n'as rien à faire ici! Ouste, loin d'ici!

Je suis un allergène. Je ne suis pas nocif pour le corps!

Allergènes fréquents:

- Le pollen et les herbes!
- Certains éléments des œufs et d'autres aliments.
- Les poils!
- Les acariens!
- Les moisissures sur les tentes et à la cave.
- Parfois, il faut effectuer un vrai travail de détective pour découvrir la cause d'une allergie!

Et toi, souffres-tu d'une allergie? Si oui, coche la case qui te concerne ou note ici le(s) produit(s) au(x)quel(s) tu es allergique:

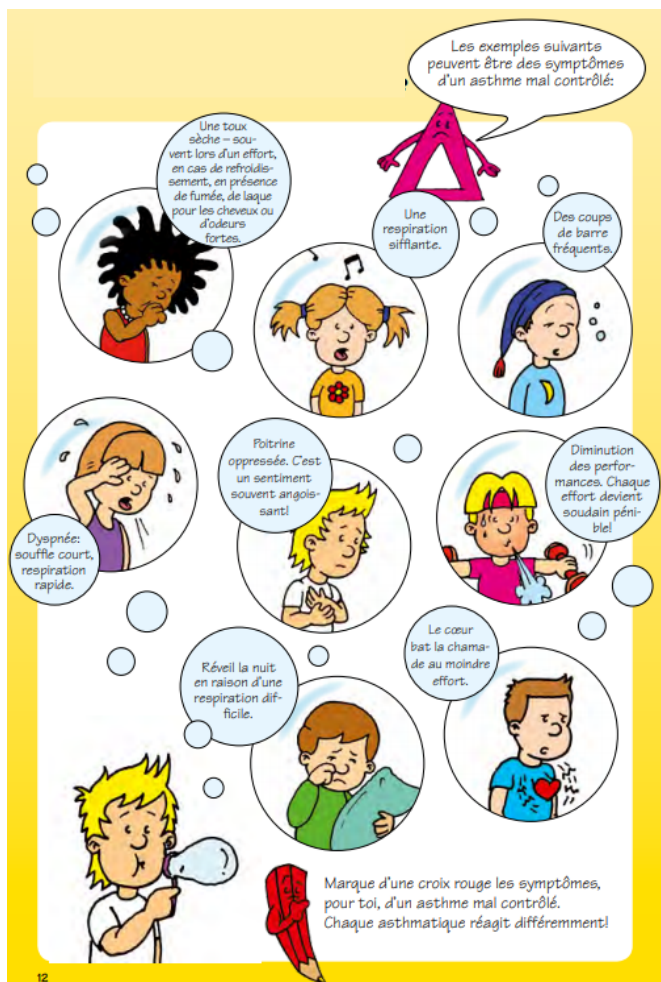
.....

Certains asthmatiques, qui sont aussi allergiques, réagissent même à des substances naturelles normalement inoffensives (allergènes).

LES SIGNES ET SYMPTÔMES DE L'ASTHME

- Toux sèche, souvent lors d'un effort ou en présence de facteurs irritants.
- Difficultés à respirer: souffle court, respiration rapide, sensation d'être oppressé-e.
- Respiration sifflante.

A quoi remarque-t-on que l'on a de l'asthme ?



QUELS SONT LES TRAITEMENTS DE L'ASTHME ?

A. Le traitement **des crises d'asthme** : lorsque tu as des difficultés à respirer ou si tu sais que tu vas faire un gros effort physique (avant le sport par exemple), il faut prendre un **bronchodilatate** (bêta 2 mimétique à courte durée d'action). Le puff est **BLEU**.

- Exemples : **Ventolin** ou **Salbutamol**.

Le but de ce médicament est d'avoir un effet rapide et d'ouvrir les voies respiratoires grâce à son action sur les muscles de ces voies respiratoires, en facilitant ainsi le passage de l'air.

Ce médicament agit en quelques minutes et son effet dure environ 4 heures. Il est utile pour toi de l'avoir toujours à portée de main, au cas où tu en aurais besoin. Cependant, il n'agit pas sur l'inflammation !

B. Pour le traitement de fond, ce sont des **corticoïdes inhalés**.

- Exemple : **Flixotide**, **Budesonide**.

Le puff est **ORANGE** (Flixotide) ou **ROUGE** (Novolizer Budesonide).

L'inflammation des bronches est comme un feu qui couve constamment. Afin qu'il ne prenne pas trop d'ampleur, il faut prendre tous les jours un traitement qui va calmer l'inflammation et permettre à la muqueuse de guérir et de se reconstituer.

Ce médicament préventif est à prendre tous les jours. Il faut un certain temps pour que le médicament agisse (plusieurs semaines voire, plusieurs mois).

Étant administré de manière inhalée, il agit localement et a très peu d'effets secondaires (sauf de favoriser les champignons de la bouche). Tu dois donc te rincer la bouche après avoir fait ce traitement, ou te brosser les dents après. Ce médicament de fond n'est pas à prendre à vie : une fois qu'on a obtenu l'amélioration des symptômes et une normalisation des épreuves fonctionnelles respiratoires (mesure de ta capacité respiratoire), le·la médecin peut le diminuer progressivement et ensuite l'arrêter, en réévaluant par la suite sa nécessité.

C. Traitements supplémentaires parfois nécessaires

- **Montelukast** (antagoniste des récepteurs des leucotriènes). Ce médicament exerce une action anti-inflammatoire. Il doit être pris à jeun 1 h avant ou 2h après le repas.
- Un **bêta2-mimétique** à longue durée d'action (exemple : **Formotérol**). C'est un bronchodilatateur qui agit pendant 12 heures. Il est de couleur **VERTE**.
- Il arrive parfois que le médecin te prescrive un traitement qui contient deux médicaments en même temps ; par exemple le **Sérétide** qui contient un bronchodilatateur de longue durée d'action et un **corticoïde**. Il est de couleur **MAUVE**.

D. Cas particulier (en cas de rhino-conjonctivite allergique associée à l'asthme)

Pour la conjonctivite allergique (yeux qui coulent, chatouillent et qui sont rouges) :

- **Traitement général** : Zyrtec, Cétirizine ou Aérius (anti-histaminiques)
- **Traitement local** : Livostin ou Allergodil (antihistaminiques)

Pour la rhinite allergique (nez qui coule, qui chatouille) :

- **Traitement général** : Zyrtec, Cétirizine ou Aérius (anti-histaminiques)
- **Traitement local** : Nasonex ou Flixonase (corticoïdes)

QUE FAIRE EN CAS DE CRISE ?

(VOIR PLAN D'URGENCE À LA PAGE SUIVANTE)

1. Reste calme et prends une position confortable pour mieux respirer (assis).
2. Prends le médicament de crise (**Ventolin, Salbutamol**).

Dosage

Ventolin ou Salbutamol 1puff/10kg (maximum 4 puffs)

OU

Ventolin solution 1 goutte/ Kg

(minimum 10 gouttes et maximum 25 gouttes)

+ 2 ml de Sérum physiologique en aérosol

3. Avertis un·e adulte.
4. Si tu ne ressens pas d'amélioration après 20 minutes, prends à nouveau ton médicament et ainsi de suite jusqu'à 3 fois maximum si nécessaire.
5. Si après 3 prises consécutives à 20 minutes de distance cela ne va pas mieux, il faut consulter en urgence un·e médecin.

En cas de doute ou de question, n'hésitez pas à nous contacter au **010 43 73 70** pour une consultation d'urgence en pédiatrie.

QUELS SONT LES SIGNES QUI MONTRENT QUE TON ASTHME N'EST PLUS BIEN CONTRÔLÉ ET QUE TU N'ES PAS STABLE ?

Comme tu as de l'asthme, tu reçois un traitement de manière continue, ou parfois tu ne prends plus du tout de médicaments, à part le Ventolin en cas de crise.

Malheureusement, parfois, cela ne suffit plus et certains signes te montrent que ton asthme n'est plus bien contrôlé.

Ceux-ci sont :

- L'emploi de Ventolin ou Salbutamol plus de 2 fois par semaine en journée en dehors des efforts physiques.
- Une augmentation des besoins en Ventolin lors des efforts physiques.
- L'emploi de Ventolin la nuit 2 fois ou plus par mois.
- L'impression que tu présentes des sifflements respiratoires ou que tu es à court d'haleine de manière répétée (plus de 2 fois par semaine). Ton entourage peut parfois s'en rendre compte même si toi tu ne t'en plains pas. Tu peux en effet t'être habitué-e à vivre comme cela et tu ne vas alors rien signaler spontanément.

Si tu présentes certains de ces signes, il faut rapidement revoir ton·ta médecin traitant ou ton·ta pédiatre pour s'assurer qu'il n'y a pas de crise d'asthme aiguë.

Il faut aussi prendre un rendez-vous en consultation d'allergo-pneumologie pour réévaluer et adapter ton traitement.

Cela aidera à bien contrôler ton asthme et diminuera le risque des crises aiguës.

QUELQUES CONSEILS PRATIQUES POUR BIEN PRENDRE TON TRAITEMENT

Utilisation d'une chambre d'inhalation



Comment l'utiliser ?

1. Ote le capuchon du puff.
2. Secoue le puff.
3. Insère le puff dans la chambre d'inhalation.
4. Applique le masque sur ton visage en évitant les fuites (couvrir la bouche et le nez).
5. Appuie sur le puff pour libérer une bouffée dans la chambre d'inhalation.
6. Respire calmement 5 à 10 fois dans la chambre d'inhalation. Il est possible de suivre tes respirations en observant la valve.

Si le-la médecin a prescrit deux doses, recommence ! ;)

Informations utiles

- Si tu es bien calme et pas malade, 5 respirations calmes suffisent.
- Si par contre, tu n'as pas du tout envie de le faire ou que tu es malade, respire 10x dans ta chambre d'inhalation pour être certain que tu reçoives toute ta dose.
- Si tu es assez grand pour le faire sans le masque, tu peux placer l'embout dans ta bouche et respirer par la bouche.
- On peut utiliser des puffs différents dans la même chambre d'inhalation.

Entretien

Pour la chambre d'inhalation transparente, il faut la laver 1 x/semaine avec du liquide de vaisselle. **NE PAS RINCER ET NE PAS SECHER !**

- Il suffit de l'ouvrir en deux, de bien la nettoyer et de la déposer sur le côté en laissant sécher tout seul. L'utiliser une fois qu'elle est bien sèche.
- Le but est de former une fine pellicule de produit vaisselle qui, en séchant, tapisse la paroi de la chambre d'inhalation. On évite ainsi que le médicament s'accumule sur les parois et que l'enfant ne reçoive pas toute sa dose.

RESSOURCES ET RÉFÉRENCES

Ce document a été réalisé à l'aide de la bande dessinée « De bien mystérieuses traces ! », réalisée par Marie-Angela Schnyder et Raphael Santschi pour la Ligue pulmonaire suisse, disponible sur le site

http://www.lungenliga.ch/uploads/tx_pubshop/Bande_dessinee_mysterieuses_traces_01.pdf

Certaines illustrations reprises dans le présent document, modifiées ou non, proviennent de cette référence.

Nous conseillons vivement aux parents de lire cette bande dessinée avec leur enfant et de s'attarder sur les illustrations (infobox), et en particulier sur l'infobox 13 : sport/école et l'infobox 14 : voyages et camps.

Ceux-ci trouveront également ci-dessous un lien vers une brochure de la Ligue pulmonaire suisse, brochure qu'ils pourront donner aux professeurs de l'école de leur enfant:

« L'enfant asthmatique à l'école, une information pour enseignantes et enseignants », disponible sur le site

http://www.liguepulmonaire.ch/uploads/tx_pubshop/L_enfant_asthmatique_a_l_ecole.pdf



ANNEXES

1. TRAITER MON ASTHME
2. MODE D'INHALATION DU PUFF
3. MODE D'INHALATION DU NOVOLIZER
4. COMMENT RÉAGIR À UNE CRISE D'ASTHME ?

1.TRAITER MON ASTHME

En cas de symptômes d'asthme, tu dois prendre :

- **Ventolin en puff**
- **Ventolin en puff avec une chambre d'inhalation**
- **Novolizer salbutamol**

- Si tu ne te sens pas suffisamment soulagé·e après 20 min, reprends la même chose.
- Si cela ne va toujours pas mieux après 20 min, reprends encore la même chose et il est nécessaire de contacter un·e médecin.



2. MODE D'INHALATION DU PUFF

1

Retire le capuchon du puff et secoue le.

2

Souffle un maximum d'air en dehors de l'appareil.



3

Mets le puff dans ta bouche, en serrant bien tes lèvres autour.

4

Appuie fort sur le puff pour recevoir le médicament et en même temps, inspire fort d'un coup. Continue à inspirer tant que tu sais.



5

Quand tu ne sais plus inspirer, enlève le puff de ta bouche, garde la bouche fermée et bloque ta respiration en comptant lentement jusqu'à 5.



6

Une fois que c'est fait, souffle lentement.



RECOMMENCE TOUT ÇA AUTANT DE FOIS QUE LE NOMBRE DE PUFFS QUE TU AS À FAIRE. SI TU AS 2 PUFFS À FAIRE PAR EXEMPLE, IL NE FAUT PAS APPUYER 2 FOIS D'AFFILÉE SUR TON PUFF, MAIS RECOMMENCER TOUT À CHAQUE FOIS.

3. MODE D'INHALATION DU NOVOLIZER

1

Avant de faire ton puff, souffle en dehors de l'appareil et enlève le capuchon.



2

Appuie sur le bouton coloré pour préparer la dose de médicament : la fenêtre de contrôle devient verte : « Feu vert : tu peux y aller ».

Si ça reste rouge, c'est que tu n'as pas bien appuyé et que le médicament n'est pas prêt. Tu dois tout simplement bien réappuyer sur le gros bouton coloré.



3

C'est vert : mets l'appareil en bouche. Inspire très vite d'un coup, comme si tu avais très soif et que tu buvais très vite à travers une paille. Si tu entends le clic, c'est bon, continue encore un peu à inspirer pour que le médicament descende bien bas dans tes poumons.

Si ça reste rouge, c'est que tu n'as pas bien appuyé, et que le médicament n'est pas prêt. Tu dois tout simplement bien réappuyer sur le gros bouton coloré.



4

Une fois que tu ne sais plus inspirer, tu peux enlever l'appareil de ta bouche et bloquer ta respiration en comptant lentement jusque 5.



5

Une fois que c'est fait, tu souffles et tu recommences tout ça si tu dois faire plusieurs puffs.



IL Y A UN CHIFFRE SUR L'APPAREIL : C'EST LE NOMBRE DE DOSES QU'IL TE RESTE. N'OUBLIE PAS DE PRÉVENIR TES PARENTS QUAND L'APPAREIL EST PRESQUE VIDE, AFIN QU'ILS T'EN RACHÈTENT UN NOUVEAU.

4. COMMENT RÉAGIR À UNE CRISE D'ASTHME ?

Comment réagir à une crise d'asthme?



Il est utile d'avoir sur soi un plan d'urgence. Complète la page en y inscrivant le nom de ton médicament et les numéros de téléphone à appeler en cas d'urgence.



- 

Reste calme et prend une position confortable pour mieux respirer.


- 

Inhale le médicament à prendre en cas d'urgence généralement, il s'agit de Ventolin

Nom du médicament: pressions
- 

Avertis dans tous les cas un adulte (ton papa ou ta maman, ton enseignant).

Numéros de téléphone:



Si cela ne va pas mieux après 20 minutes, inhale de nouveau (..... pressions).



Si, après encore 20 minutes, cela ne va toujours pas mieux, inhale encore une fois (..... pressions) et avertis un médecin. Même si c'est la nuit, même si tu es en vacances, il faut avertir un médecin, car il s'agit d'une urgence.

NOTES



Ce livret d'information, destiné aux parents, de la Clinique
St Pierre d'Ottignies.

*Brochure éditée par l'équipe de Pédiatrie de la Clinique
Saint-Pierre Ottignies
09/24*

Membre du réseau
Lid van het netwerk

Huni