



**MON ENFANT A DE L'ASTHME**

Tu n'es pas le seul à être asthmatique: 1 enfant sur 10 environ a de l'asthme.

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

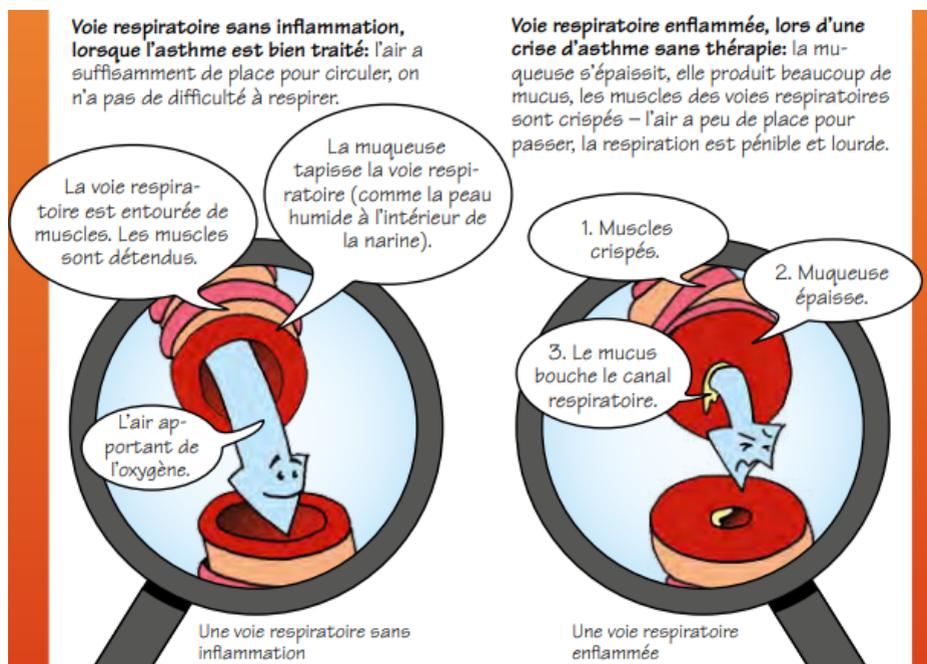
Voici quelques questions auxquelles nous allons répondre...



# 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, les muscles des voies respiratoires sont crispés → l'air a peu de place pour passer, la respiration est 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 et revois avant avec tes parents comment tu dois les prendre (par exemple en cas de logement poussiéreux si tu es allergique aux acariens). Tu pourras ainsi éviter des crises d'asthme.



## 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:

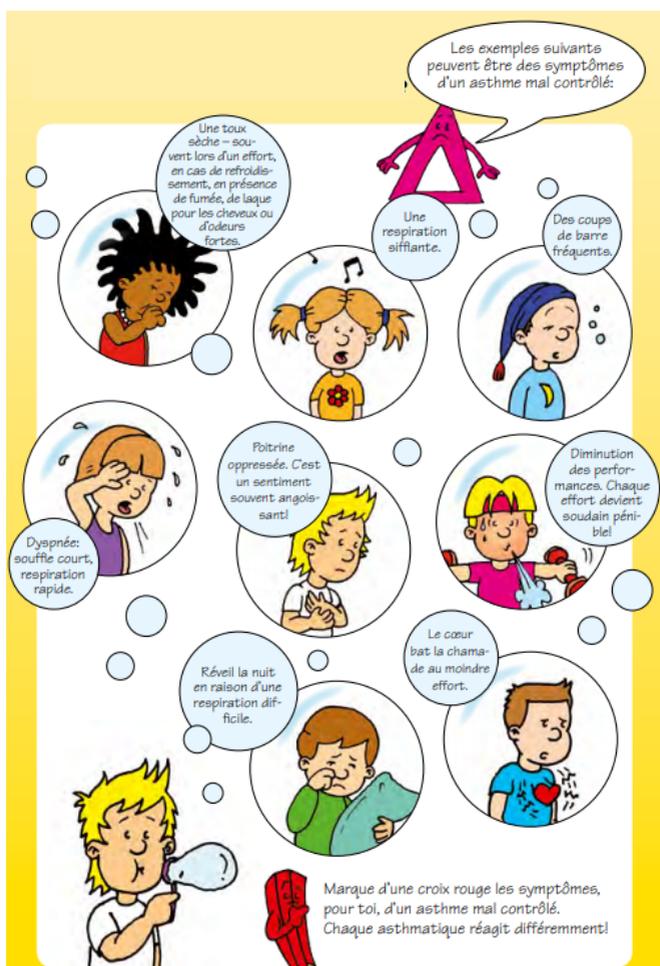
.....

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, ce qui est angoissant.
- 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 de la peine à respirer ou si tu sais que tu vas faire un gros effort physique, avant le sport par exemple : un bronchodilatate (bêta2 mimétique à courte durée d'action)  
Exemples : Ventolin, Salbutamol. Le puff est **BLEU**.

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.** Le traitement de fond (corticoïdes inhalés), par 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. Tu peux éventuellement 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 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.

### 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 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 si nécessaire.
5. Si après 3 prises consécutives à 20 minutes de distance cela ne va pas mieux, il faut consulter en urgence le médecin.

Il ne faut pas hésiter à nous recontacter  
en cas de doute ou de question.

Téléphoner au 010 437 424 et demander le bip:

- 7848 - Dr Bilem
- 7907 - Infirmière d'allergo-pneumologie
- 7837- Pédiatre de garde

## QUELS SONT LES SIGNES QUI MONTRENT QUE TON ASTHME N'EST PLUS BIEN CONTRÔLÉ ET QUE TU DOIS REVOIR LE DOCTEUR ?

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 :

- 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.
- 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). Tes parents, professeurs,... peuvent parfois s'en rendre compte même si toi tu ne t'en plains pas. Tu peux en effet t'être habitué à vivre comme cela et tu ne vas alors rien signaler spontanément.

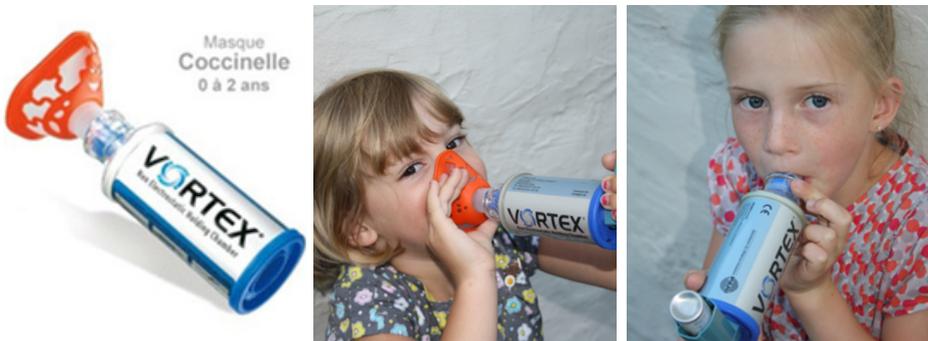
Si tu présentes certains de ces signes, il faut rapidement revoir ton médecin traitant ou ton pédiatre pour s'assurer qu'il n'y a pas de crise d'asthme aiguë.

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

## A. Mode d'inhalation du puff avec chambre d'inhalation (chambre type Vortex ou en plastique)



Il existe 2 tailles de masques, adaptées à l'âge. Quand tu es plus grand, tu peux faire ton traitement avec le Vortex en mettant directement l'embout dans ta bouche.

Tu peux utiliser des puffs différents dans le même Vortex.

Le Vortex ne se lave pas. On peut de temps en temps juste nettoyer le masque lui-même avec du liquide de vaisselle.

Il est chaque fois prêt à l'emploi pour faire le nombre de puffs prescrit par le médecin. Du coup, pas besoin de faire un puff en plus.

Pour préparer le médicament, on prend le puff, on enlève le capuchon, on secoue un peu le puff et on le place à l'endroit prévu dans la chambre d'inhalation.

Pour faire ton puff, tu mets le masque bien plaqué contre ta peau, pour éviter les fuites. Le masque doit couvrir ta bouche et ton nez.

Si tu es bien calme, et pas malade, tu peux respirer 5 fois calmement, normalement, après que tu aies appuyé sur le puff. Tu vois alors la valve qui bouge.

Si pas contre tu n'as pas du tout envie de le faire et que tu ne te laisses pas faire, ou bien que tu es malade par exemple, alors il faudra respirer 10 fois pour être certain que tu reçois bien tout ton médicament...

Si le docteur a demandé que tu fasses plusieurs puffs au même moment de la journée, alors il faut appuyer une fois sur le puff, respirer 5 à 10 fois, ré-appuyer sur le puff et respirer à nouveau 5 à 10 fois (et ainsi de suite). Si tu es assez grand(e) pour le faire sans le masque, tu mets l'embout dans ta bouche, tu appuies sur le puff et tu respirez 5 à 10 fois par puff par la bouche !

### *B. Chambre d'inhalation transparente en plastique*



Le principe pour faire le puff est le même que pour le Vortex.

Par contre, le nettoyage est différent : lorsqu'on utilise une 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 2, de bien 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 que ce soit le liquide de vaisselle qui, en séchant, forme une fine pellicule qui tapisse alors la paroi de la chambre d'inhalation. On évite ainsi que ce soit le puff qui se dépose sur les parois ; et que dans ces cas, l'enfant ne reçoive pas la dose de médicament demandée...

En nettoyant ainsi la chambre d'inhalation, elle est prête à l'emploi : pas besoin de faire de puff supplémentaire...

## 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](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](http://www.liguepulmonaire.ch/uploads/tx_pubshop/L_enfant_asthmatique_a_l_ecole.pdf)





# ANNEXES

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

# 1. MON PLAN DE THÉRAPIE

## Thérapie quotidienne:

1. Médicament bronchodilatateur:

Nom: .....

Dosage: .....



Inhaler tous les jours permet de prévenir l'asthme.

2. Médicament anti-inflammatoire:

Nom: .....

Dosage: .....

Ou bien médicament à la fois bronchodilatateur et anti-inflammatoire:

Nom: .....

3. Médicament anti-inflammatoire complémentaire:

Nom: .....

Dosage: .....

Dosage: .....

## Thérapie complémentaire

avant un effort ou lorsque l'asthme n'est pas bien contrôlé

Inhaler avant un effort a une action préventive supplémentaire sur l'asthme.



Médicament bronchodilatateur:

Nom: .....

Dosage: .....

Inhaler lorsqu'on a un peu de peine à respirer empêche d'évoluer vers la crise d'asthme.



## Thérapie en cas d'urgence

lors de grande difficulté à respirer

Médicament bronchodilatateur:

Nom: .....

Dosage: .....

Il faut inhaler en cas de crise!



Si aucune amélioration ne se fait sentir après 20 minutes, renouveler l'inhalation, maximum 3 fois de suite.

Si après 3 prises répétées à 20 minutes, il n'y a toujours pas d'amélioration, consulter rapidement le médecin.

## 2. MODE D'INHALATION DU PUFF



Avant de faire ton puff, tu souffles en dehors de l'appareil. Tu enlèves le capuchon et tu secoues ton puff un peu avant.



Tu mets ensuite le puff dans ta bouche, en serrant bien tes lèvres autour. Tu appuies fort sur le puff pour recevoir le médicament et en même temps, tu inspires fort et d'un coup, tu continues à inspirer tant que tu sais, pour que le médicament descende bien.



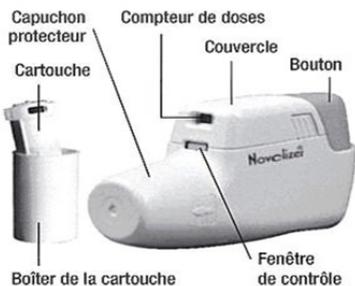
Quand tu ne sais plus inspirer, tu peux enlever le puff de ta bouche, bouche fermée, et tu bloques ta respiration en comptant lentement jusque 5.

Une fois que c'est fait, tu souffles lentement.



Tu recommences tout ça autant de fois que le nombre de puffs que tu as à faire ....  
Par contre, si tu as 2 puffs à faire, par exemple, il ne faut surtout pas appuyer 2 fois de suite sur ton puff, car ce n'est pas correct...

# 3. MODE D'INHALATION DU NOVOLIZER



Si tu es plus grand, le docteur te donnera peut-être un puff à faire de manière différente. Il est tout petit, très pratique, et l'avantage est que toi et tes parents peuvent être certains que tu as bien reçu le médicament comme il faut.



Avant de faire ton puff, tu souffles en dehors de l'appareil et tu enlèves le capuchon



Tu appuies sur le bouton coloré pour préparer la dose de médicament : la fenêtre de contrôle devient verte ; c'est comme le feu vert : tu peux y aller.

Si par contre 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...



Une fois que c'est vert, tu mets l'appareil dans ta bouche. Tu inspires 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, tu continues encore un peu à inspirer pour que le médicament descende bien bas dans tes poumons.



Si tu n'entends pas le clic, c'est que tu n'as pas inspiré assez fort : ce n'est pas grave : il faut juste recommencer car tu n'as pas reçu ton médicament.

Une fois que tu ne sais plus inspirer, tu peux enlever l'appareil de ta bouche, tu fermes bien ta bouche et tu bloques directement ta respiration en faisant la statue et en comptant lentement jusque



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

Tu sauras que tu as pris correctement le médicament car tu auras entendu le clic et la fenêtre de contrôle est de nouveau devenue rouge..

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 ?



Il ne faut jamais prendre à la légère une crise d'asthme. Voici comment il faut réagir!

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, de Bricanyl ou de Atrovent).

Nom du médicament: ..... 1 ou 2 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 5 à 10 minutes, inhale de nouveau (1 ou 2 pressions).



Si, après encore 5 à 10 minutes, cela ne va toujours pas mieux, inhale encore une fois (1 ou 2 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.



Lors d'une crise d'asthme, c'est avant tout l'expiration qui est rendue plus difficile. La technique du «frein labial» te permet de mieux expirer et de laisser un peu plus de place dans les poumons pour l'air frais.

## La technique du frein labial:

expire lentement à travers tes lèvres resserrées de sorte à ne laisser qu'une petite fente, un peu comme si tu voulais faire une grande bulle de savon.

# 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  
Août 2021*

Membre du réseau  
Lid van het netwerk

**Huni**