

« J'ai de la peine à respirer »

Toi-même ou peut-être une personne dans ton entourage souffre d'asthme, la maladie chronique la plus fréquente chez les jeunes. Un enfant sur dix est touché. Prendre son traitement correctement permet toutefois de mener une vie normale.



C'est quoi comme maladie ?

L'asthme est une maladie du système respiratoire qui entraîne une contraction des muscles qui entourent les bronches, les « tuyaux » qui amènent l'oxygène dans les poumons. Elle provoque également une inflammation (réaction de défense de l'organisme) qui peut devenir permanente (ou chronique). Celle-ci favorise la production de sécrétions qui, à force, peuvent s'accumuler, s'épaissir et empêcher l'air de circuler correctement. La contraction des muscles finit par rétrécir les bronches.



Quels sont les signes de l'asthme ?

La toux sèche (sans sécrétions) est l'un des principaux symptômes chez l'enfant. Elle peut être présente le jour comme la nuit ou lors d'un effort physique. Une respiration sifflante et rapide, une gêne respiratoire permanente ou un essoufflement sont d'autres symptômes que tu peux remarquer.

Experte

Dre Isabelle Ruchonnet-Métraiiller, médecin adjointe agrégée responsable de l'Unité de pneumologie pédiatrique



Qu'est-ce qui peut déclencher une crise ?

Les virus, les pollens, les poils d'animaux, les acariens, les moisissures, l'effort physique, le tabac, les produits irritants (encens, parfum d'intérieur, pollution, etc.) et le froid peuvent provoquer une crise d'asthme.

En partenariat avec

RIS Découverte



Junior

À quoi ressemble une crise d'asthme ?

La personne a de la peine à respirer et doit faire des efforts pour sortir l'air de ses poumons, un peu comme si elle essayait de souffler dans une paille. Elle peut aussi se sentir oppressée au niveau de la poitrine, comme si elle portait un pull trop petit. C'est une situation d'urgence pour laquelle il faut réagir vite.



Comment réagir ?

Les personnes asthmatiques doivent toujours avoir sur elles un traitement de secours : une chambre d'inhalation (sorte de tube) à travers laquelle on inhale par la bouche un spray bronchodilatateur (qui ouvre les bronches) ou une poudre pour les enfants plus grands. Le bronchodilatateur agit rapidement en ouvrant les bronches pour que l'air puisse passer à nouveau. Si tu sens une crise arriver, prévien un ou une adulte et prends rapidement ton traitement. Si un ou une camarade a une crise d'asthme, il faut également appeler une grande personne pour l'aider à prendre ses médicaments.



Comment se soigner ?

Pour prévenir les crises, il faut, si possible, éviter les situations qui les déclenchent. Le ou la médecin peut également prescrire, en plus de ton bronchodilatateur, un traitement à prendre tous les jours pour réduire l'inflammation des bronches et améliorer les capacités respiratoires. Ce médicament, à base entre autres de corticoïdes, se présente soit sous la forme d'un spray à utiliser avec une chambre d'inhalation, soit sous la forme d'une poudre, pour les enfants plus âgés. Il peut contenir également un super bronchodilatateur qui agit pendant douze heures.



Est-ce que je peux faire du sport ?

Oui. Il y a aussi des asthmatiques parmi les grands sportifs. Si la maladie est bien contrôlée, il est possible de vivre tout à fait normalement.