



BRÈVES D'EXPERTS

Comment prévenir les crises d'asthme chez l'enfant ?



PAR LE DR JACQUES ROBERT

BRÈVES D'EXPERTS

Comment prévenir les crises d'asthme chez l'enfant ?



Dr Jacques ROBERT
Pédiatre

Education thérapeutique dans la
Dermatite Atopique

Centre Hospitalier Lyon Sud
69495 Pierre Bénite cedex

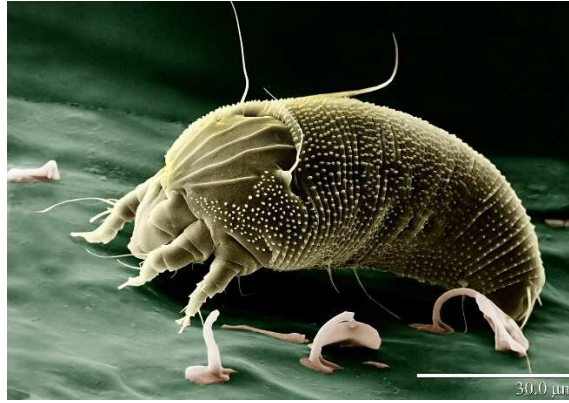
Pour développer un asthme allergique, il faut à l'évidence avoir deux facteurs présents : d'une part une fragilité respiratoire que les médecins nomment « hyperréactivité bronchique » (HRB) et d'autre part un héritage allergique appelé « terrain atopique ». L'HRB se constitue depuis l'enfance souvent à la suite des bronchiolites; elle se traduit par une sensibilité des bronches à divers agresseurs qui déclenchent une inflammation chronique (nécessitant un traitement de fond par corticoïde inhalé) et une broncho-striction (les bronches se resserrent) ou crise d'asthme (à traiter par bronchodilatateur à la demande). L'idéal est donc d'éviter, si possible, les facteurs déclenchants ou aggravants des crises. (Schéma 1 : l'asthme allergique)

Mon enfant a de l'asthme, j'agis :

- je sais reconnaître les crises : il tousse, il siffle, il a du mal à respirer
- je sais traiter la crise : 2 bouffées, au moins, de bronchodilatateur (médicament inhalé de couleur bleue) à répéter ensuite toutes les 15 minutes au moins 3 fois. Fiche *Courlygones* disponible librement sur le site : www.courlygones.net.
- j'ai repéré, aidé du médecin et de l'enfant lui-même, les facteurs déclenchants. Ils sont multiples, différents suivant l'âge du malade (du nourrisson à l'adulte) et de son environnement. Pour simplifier : il existe des causes allergiques et un ensemble de causes non spécifiques que l'on retrouve chez tout asthmatique (l'effort au froid par exemple). Les conseils suivants permettront d'éviter certaines exacerbations de l'asthme.

Éviter les allergènes majeurs

Parmi les allergènes, certains sont évitables : ce sont les allergènes domestiques comme les acariens, les blattes, les moisissures, les animaux.



Vue microscopique d'un acarien

Dans tous les cas il faut aérer la chambre au moins 20 minutes par jour (en dehors des pics de pollution journaliers), faire entrer le soleil, aspirer, avoir une literie synthétique, changer les draps toutes les semaines, mettre une housse au matelas (un matelas neuf est infesté d'acariens en 4 mois), interdire la chambre aux animaux (noter qu'un chat castré et lavé est moins allergisant !). Les acaricides en spray sont efficaces mais doivent être utilisés tous les 3 mois. Repérer les moisissures et leurs trainées noirâtres (*alternaria*) sur les murs des chambres au nord, dans la salle de bain, dans le réfrigérateur et utiliser des antifongiques, de l'eau de Javel pour le frigo. Ne pas faire sécher le linge dans la chambre de l'enfant.

En cas d'asthme sévère allergique, le médecin peut prescrire la visite à domicile d'un Conseiller Médical en Environnement Intérieur qui identifie les allergènes nocifs de la maison et approfondit les mesures d'éviction.



D'autres allergènes sont difficiles ou impossibles à éviter : ce sont les allergènes polliniques et les hyménoptères (abeille, guêpe, frelon). C'est la désensibilisation proposée par l'allergologue qui dans ces cas sera efficace. Il faut simplement éviter la surexposition aux pollens de votre région, pour cela consulter le site du Réseau National de Surveillance Aérobiologique (RNSA) : www.pollens.fr

Connaitre les causes non allergiques responsables de crises

Si la composante allergique existe dans 80% des asthmes de l'enfant, on ne doit pas confondre asthme, maladie inflammatoire des bronches, et allergie qui est un des mécanismes déclenchant la maladie. D'autres agresseurs respiratoires entretiennent cette affection ou initient les crises : les virus, l'effort, l'inhalation d'air froid, le tabac, la pollution, le stress... Comme dans toute maladie chronique la composante psychologique s'installe dans la crainte, la perte du souffle n'est-elle pas l'abandon de la vie ? Asthme est un mot curieux à écrire : il contient quatre consonnes successives et il faut en taire deux pour prononcer le mot. La crise d'asthme n'est-elle pas parfois un cri étouffé ? Pour éviter les crises, c'est une évidence de dire qu'il ne faut pas fumer, ni faire des épreuves d'effort pendant les pics de pollution ou de pollinisation. En revanche il est recommandé aux grands enfants de se faire vacciner contre la grippe et d'inhaler 2 à 3 bouffées de bronchodilatateur avant un jogging personnel.



Bronchodilatateurs (carénage bleu)



Les bons gestes à retenir

Acariens

- Faire le ménage et aérer le logement tous les jours pendant au moins 20 minutes
- Utiliser de literies synthétiques et éviter un amoncellement de peluches !

Alimentation

- Apprendre à lire les étiquettes
- Se renseigner sur la composition des plats préparés, au restaurant, chez des amis
- Avoir toujours avec soi sa trousse d'urgence

Moisissures

- Ne pas boucher la VMC, les entrées d'air et les nettoyer régulièrement
- Nettoyer les moisissures à l'aide d'eau de javel diluée

Médicaments

- Le plus souvent éviction et parfois induction de tolérance sous surveillance médicale

Pollens (pendant les périodes polliniques)

- Éviter la campagne ou les espaces verts et ne pas pique-niquer dans l'herbe
- Rouler les fenêtres fermées en voiture et faire vérifier les filtres à pollens
- Ne pas faire sécher son linge dehors
- Se laver les cheveux avant le coucher

Animaux

- Leur interdire la chambre de l'enfant
- Laver l'animal régulièrement

Conclusion

L'enfant asthmatique a une maladie chronique pour laquelle des solutions existent

L'enfant allergique doit faire attention à son environnement avec l'aide de sa famille

Ne laissons pas les allergies leur compliquer la vie