L'ASTHME DE VOTRE ENFANT

Conseils pratiques pour un traitement efficace

Hôpitaux Universitaires Genève

Introduction

L'asthme est la maladie chronique de l'enfant la plus fréquente et l'une des principales causes de consultation aux urgences, d'hospitalisation ainsi que d'absentéisme scolaire. Ce dépliant vous apporte les conseils nécessaires pour que votre enfant prenne correctement son traitement et qu'il vive le mieux possible avec cette maladie. **Il s'adresse également aux parents d'enfants de moins de 4 ans ayant des bronchites obstructives à répétition : on ne parle pas d'asthme au vu du jeune âge.** Les conseils restent cependant les mêmes.

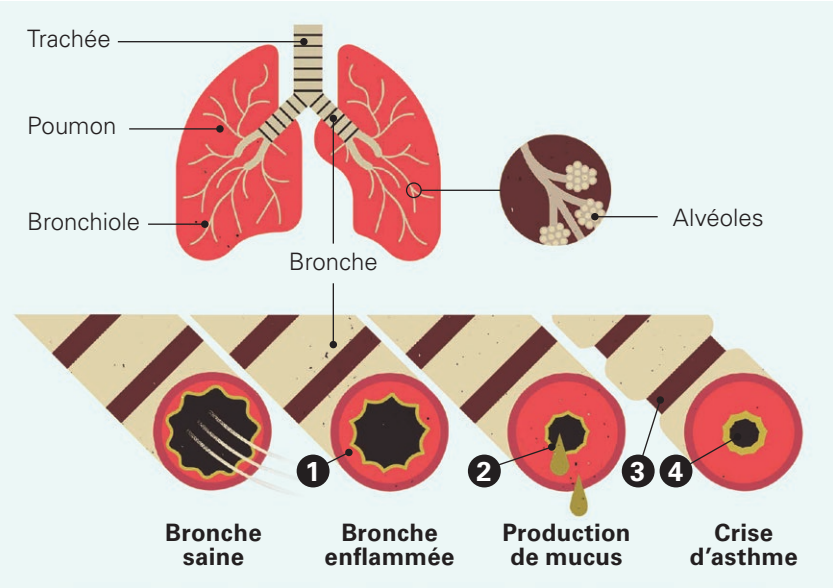
Qu'est-ce que l'asthme ?

L'asthme est une maladie du système respiratoire qui entraîne une inflammation chronique des bronches, les conduits qui servent à véhiculer l'air.

L'inflammation favorise la production des sécrétions. Leur accumulation et la contraction des muscles entourant les bronches amènent ensuite à une obstruction. L'air passe mal dans les conduits et votre enfant est gêné pour respirer.

+ INFO

La crise d'asthme est l'apparition brutale des signes cliniques de l'asthme (difficulté expiratoire, sifflements, toux). L'intensité peut être légère à sévère et engager le pronostic vital en cas de crise grave.



1 Inflammation
Des facteurs très divers, comme des allergies (aux pollens, aux poils d'animaux…), la pollution ou des virus, font épaissir les tissus qui se trouvent sur la paroi des bronches.

2 Production de mucus
L'inflammation entraîne une production accrue de sécrétions (mucus) à l'intérieur des bronches.

3 Contraction des muscles
L'inflammation rend plus sensibles les muscles qui entourent les bronches. Ils se contractent plus facilement. On parle de bronchospasme.

4 Rétrécissement du conduit
L'inflammation et la contraction des muscles rétrécissent le canal qui transporte l'air vers les alvéoles, ce qui rend sa circulation plus difficile.

Symptômes et traitements de l'asthme

Quelles en sont les causes ?

Les causes de l'asthme ne sont pas bien connues, mais on sait qu'il existe à la fois des facteurs de risque génétiques, infectieux et environnementaux.

Qu'est-ce qui peut déclencher une crise ?

- Le contact avec des allergènes tels que pollens, poils d'animaux, acariens de la poussière de maison, spores et moisissures.
- Les infections virales à répétition (rhume, bronchite).
- L'exposition au tabagisme passif, notamment lorsque les parents sont fumeurs, ou à des irritants (pollution intérieure et extérieure).
- L'effort.
- L'exposition au froid.

Bien connaître ce qui déclenche une crise d'asthme chez votre enfant vous permet de la prévenir et d'améliorer sa santé et son bien-être.

Quels sont les symptômes de la crise d'asthme ?

Ils sont différents d'un enfant à l'autre. Un ou plusieurs signes peuvent être présents.

- La toux est souvent le principal symptôme de l'asthme (et parfois le seul). Elle peut être présente le jour, tôt le matin, la nuit provoquant des troubles du sommeil, ou lors d'un effort (activité physique). Parfois, elle est aussi continuelle.
- Une respiration sifflante et rapide.
- Une gêne respiratoire permanente.
- Un essoufflement qui peut amener à une diminution des activités et de l'appétit avec une incapacité à boire et à parler en cas de crise sévère.

Comment évaluer l'état de votre enfant ?

	Signes de maîtrise de l'asthme	Signes de détérioration de l'asthme
Nuit	▸ Dort la nuit ▸ Pas de toux	▸ Toux la nuit qui peut souvent réveiller l'enfant ▸ Toux tôt le matin
Jour	▸ Est actif·ve et enjoué·e ▸ Pas d'essoufflement ▸ Pas de toux	▸ Diminution des activités ▸ Essoufflement ▸ Toux au repos ▸ Toux à l'effort
Utilisation d'un broncho-dilatateur	▸ Moins de 4 fois/semaine sauf avant le sport	▸ Plus de 4 fois/semaine

Même s'ils vous semblent légers, ne sous-estimez pas ces symptômes, car on sait que l'état de santé d'un enfant peut s'aggraver plus rapidement que celui d'un adulte. En présence de signes de détérioration, débutez le traitement selon le plan d'action remis par votre médecin.

Pourquoi traiter l'asthme ?

Le traitement quotidien permet de contrôler l'asthme et de réduire les crises, ce qui améliore la qualité de vie, la santé et le bien-être de votre enfant ainsi que les éventuelles complications à long terme.

INFO

Pour toute question, n'hésitez pas à contacter votre pédiatre.

Comment contrôler l'asthme de votre enfant ?

La prise en charge de l'asthme de votre enfant repose sur trois axes principaux.

La prévention des crises
Elle consiste à réduire l'exposition aux facteurs déclenchants comme les allergènes (acariens, pollens, moisissures, animaux), la fumée de tabac, la pollution, les particules inhalées irritantes et les infections virales.

Pour certains enfants, sur prescription médicale, l'utilisation d'une housse anti-acariens peut aussi diminuer les symptômes de l'asthme.

Le traitement de fond
Le traitement quotidien, à base de corticoïdes (par exemple Axotide®), diminue l'inflammation des bronches. Il améliore la capacité respiratoire et évite l'apparition des crises. L'effet n'est pas ressenti tout de suite : il faut le prendre durant plusieurs semaines pour voir une amélioration des symptômes. Ces médicaments anti-inflammatoires agissent aussi comme protecteurs des bronches en réduisant leur réactivité aux agressions extérieures (pollens, moisissures, poils d'animaux, infections, irritants, etc.).

Certains médicaments contiennent en plus un bronchodilatateur (par exemple Seretide®, Symbicort®, Vannair®, Relvar®) qui maintiennent les bronches ouvertes durant 12 à 24 heures.

Le traitement de la crise aiguë
Le traitement de secours est un bronchodilatateur d'action rapide (par exemple Ventolin®) efficace après 5-10 minutes et dont la durée d'action est de 3-4 heures. Il provoque une dilatation des bronches, par action sur le muscle bronchique, ce qui permet à l'air de passer à nouveau.

!

ATTENTION

En cas de crise sévère, référez-vous au plan de traitement qui vous a été remis. Si besoin, consultez rapidement un ou une médecin.

Les différentes techniques d'inhalation

Les médicaments existent sous plusieurs formes, avec des techniques de prise différentes. Votre médecin choisit avec vous la forme la plus adaptée pour votre enfant, en fonction notamment de son âge. Mieux vous et votre enfant savez utiliser le dispositif d'inhalation, plus le traitement est efficace.

L'aérosol-doseur et la chambre d'inhalation

Un aérosol-doseur est composé de trois éléments : une cartouche contenant le médicament (réservoir), une partie amovible en plastique et un capuchon. La cartouche de médicament doit être insérée dans la partie amovible en plastique. Plusieurs modèles existent, il est également conseillé de lire la notice correspondant à celle qui vous est prescrite.

? LE **SAVIEZ-VOUS**

Le traitement de l'asthme ayant beaucoup progressé ces 30 dernières années, les principaux échecs sont dus à une mauvaise observance ou à une utilisation inadéquate des dispositifs.

Enfant de moins de 5 ans

Utilisez un masque adapté à la taille du visage de votre enfant.

1. Installez votre enfant éveillé sur vos genoux, dos contre vous, pour administrer les doses de façon confortable.

2. Otez les capuchons de la chambre d'inhalation et de l'aérosol-doseur. Agitez ce dernier à plusieurs reprises avant la première utilisation. Introduisez-le dans la chambre d'inhalation.

3. Placez le masque en recouvrant la bouche et le nez de manière hermétique.

4. Administrez une dose de médicament, chambre à l'horizontal. Votre enfant doit alors respirer dans l'appareil à 10 reprises. Une valve permet de compter le nombre de respirations et de vérifier que la manœuvre est bien effectuée.

5. Selon le nombre de doses prescrites, renouvelez l'opération en faisant 10 respirations après chaque dose. Il n'est pas nécessaire d'agiter l'aérosol doseur entre chaque dose.

6. Retirez l'aérosol-doseur et remettez en place les deux capuchons.

7. Lors d'un traitement de fond, lavez son visage à l'eau et rincez bien sa bouche en évitant, dans la mesure du possible, qu'il avale l'eau, car le médicament inhalé (corticoïdes) peut favoriser le développement de candidose (infection provoquée par un champignon). Pour les petits enfants, donnez un biberon d'eau.

Dès 5 ans

Utilisez l'embout buccal de la chambre à inhaler en contrôlant que votre enfant ne respire que par la bouche. Si besoin, pincez légèrement le nez durant la prise du médicament.

1. Otez les capuchons de la chambre d'inhalation et de l'aérosol-doseur. Agitez ce dernier à plusieurs reprises avant la première utilisation. Introduisez-le dans la chambre d'inhalation.

2. Placez l'embout dans la bouche et maintenez la chambre à l'horizontal.

3. Demandez à votre enfant, en position assise ou debout, de souffler (vider son air) dans la chambre.

4. À la fin de l'expiration, administrez un spray de médicament : votre enfant doit alors inspirer (prendre son air) profondément et lentement dans la chambre, puis respirer à 5 reprises. Une valve permet de compter le nombre de respirations et de vérifier que la manœuvre est bien effectuée.

5. Selon le nombre de doses prescrites, renouvelez l'opération en faisant 5 respirations après chaque dose. Il n'est pas nécessaire d'agiter l'aérosol-doseur entre chaque dose.

6. Retirez l'aérosol-doseur et remettez en place les deux capuchons.

7. Lors d'un traitement de fond, rincez bien la bouche en évitant, dans la mesure du possible, d'avaler l'eau car le médicament inhalé (corticoïdes) peut favoriser le développement de candidose (infection provoquée par un champignon).

! ATTENTION

Pour un traitement efficace, utilisez uniquement les aérosols-doseurs avec une chambre d'inhalation, avec ou sans masque selon l'âge de votre enfant.

Le Turbuhaler

Ce dispositif renferme le médicament sous forme de poudre sèche.

1 Dévissez le capuchon.

2 Soulevez le capuchon.

3 Tournez la base vers la droite, puis vers la gauche jusqu'au clic.

4 Videz bien les poumons en soufflant. N'expirez jamais dans l'embout buccal.

5 Mettez en bouche le Turbuhaler. Remplissez les poumons rapidement. Bloquez la respiration 5 secondes.

6 Enlevez le Turbuhaler de la bouche. Videz les poumons. Revissez bien le capuchon après utilisation.

7 Rincez bien la bouche à l'eau.

!

ATTENTION

Une seule dose est délivrée, même si par erreur vous avez tourné plusieurs fois la base.

Le Diskus

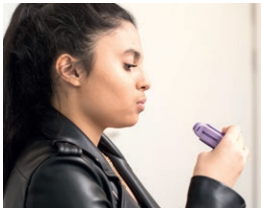
Ce dispositif délivre également le médicament sous forme de poudre sèche.

1 Ouvrez le diskus.

2 Armez pour perforer la capsule.

3 Videz bien les poumons en soufflant.

4 Mettez en bouche le Diskus. Remplissez bien les poumons avec une inspiration profonde et rapide. Bloquez la respiration pendant 5 secondes.



5 Enlevez le Diskus de la bouche. Videz les poumons.

6 Fermez le Diskus.

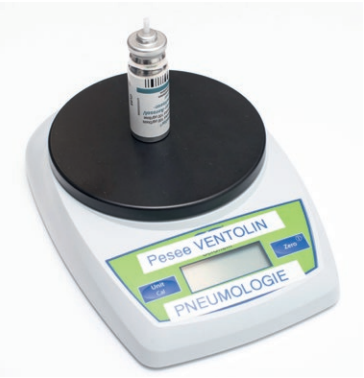
7 Rincez bien la bouche à l'eau.

INFO

Pour les grands enfants, autonomes, laissez un dispositif d'inhalation supplémentaire dans le sac d'école ou le sac de sport pour une utilisation en dehors de la maison. Pensez à vérifier régulièrement la date de péremption.

Questions fréquentes

Mon aérosol-doseur est-il vide ?



Pesez la cartouche de Ventolin® sur la balance sans la partie amovible en plastique ni le capuchon.

28 g	25 g	21 g	18 g
plein	¾ plein	½ plein	¼ plein
Non			

≤ 15 g
vide
Oui

Pour les aérosols-doseurs avec compteur, fiez-vous au chiffre du compteur.

Pour les autres, suivez les recommandations du fabriquant.

Comment nettoyer la chambre d'inhalation ?

Référez-vous toujours aux instructions de la firme pharmaceutique sur la notice jointe à l'appareil.

De manière générale, **une fois par semaine :**

- démontez le matériel
- trempez les pièces durant 15 minutes dans de l'eau avec du produit vaisselle ou passez sous l'eau chaude du robinet avec peu de produit vaisselle
- rincez avec soin toutes les pièces à l'eau claire
- laissez sécher à l'air sur une serviette propre sans frotter les pièces avec une serviette.

Recommandations

Les allergènes sont des substances qui peuvent provoquer une réaction allergique. Voici quelques mesures simples pour y faire face.

Pollens

- Renseignez-vous sur la quantité de pollens dans l'air et les conditions météorologiques (vent, orage, etc.). Informez-vous de la saison durant laquelle les pollens des graminées, des arbustes et des arbres se multiplient dans l'air.
- Gardez les fenêtres fermées si l'air est riche en pollens (ouvrir ses fenêtres de préférence tôt le matin et tard le soir).
- Lavez les cheveux de votre enfant au retour d'une promenade et changez ses habits pour éviter de garder du pollen sur lui.
- Évitez que votre enfant dorme la fenêtre ouverte.
- Ne faites pas sécher votre linge à l'extérieur en période de pic pollinique.
- Consultez ↗ www.pollenundallergie.ch

Poils d'animaux

- Évitez la présence des animaux dans la maison, surtout dans la chambre à coucher.
- Brossez les animaux à l'extérieur.
- Lavez les animaux régulièrement (idéalement une fois par semaine).

Moisissures

- Recherchez les causes d'humidité (fuite, condensation, infiltrations) et procédez aux réparations.
- Aérez toutes les pièces de votre logement au moins deux fois par jour.

Acariens

- Limitez la température de la chambre à coucher et aérez au moins matin et soir.
- N'utilisez pas d'oreiller en plumes.
- Préférez une literie (matelas, duvet, couette) en synthétique et des draps en coton.
- Utilisez si possible des housses anti-acariens intégrales pour les oreillers, les matelas et les couettes.
- Lavez les draps et les couvertures régulièrement à plus de 55° C.
- Évitez les tissus muraux, les doubles rideaux, les tentures.
- Privilégiez les sols lisses (parquet, linoléum, etc.) aux moquettes.
- Limitez les peluches dans le lit et lavez-les régulièrement à 60° C.

Irritants

- Évitez les produits aérosols qui contiennent des gaz irritants.
- Évitez les parfums d'intérieur, les bougies parfumées, l'encens, le papier d'Arménie, les huiles essentielles.

Tabagisme et vapotage

- N'exposez pas votre enfant à la fumée de la cigarette ou de la cigarette électronique.
- Ne fumez pas à l'intérieur de votre habitation ou de votre voiture.
- Changez vos habits et lavez-vous les mains avant de retourner vers votre enfant.

? LE SAVIEZ-VOUS

N'oubliez pas qu'un enfant dont l'asthme est maîtrisé peut mener une vie tout à fait normale et active.

Notes

Informations pratiques

Adresse

Service des spécialités pédiatriques
Unité de pneumologie pédiatrique
Rue Willy-Donzé 6
1205 Genève

Contacts

Consultations ambulatoires sur rendez-vous
022 372 40 01

Équipe infirmière de pneumologie
079 553 41 49

Urgences pédiatriques
022 372 45 55

Sites Internet

Mon enfant est malade
www.monenfantestmalade.ch/fiches/crise-d-asthme

Société suisse de pneumologie pédiatrique
www.sgpp-sspp.ch/fr/asthme.html
www.sgpp-sspp.ch/fr/Thérapie-par-inhalation.html
(vidéo présentant la thérapie par inhalation)

Ligue pulmonaire suisse
www.liguepulmonaire.ch

Association asthme et allergies
https://asthme-allergies.org

Cette brochure, testée auprès des proches, a été réalisée par l'Unité de pneumologie pédiatrique en collaboration avec le Groupe d'information pour patients, patientes et proches (GIPP) des HUG.

DFEA • L'asthme de votre enfant • Photos : © Julien Gregorio • Novembre 2023