

ASTHME

Traitement par inhalation et mesure
par débitmètre de pointe (peak flow)



Hôpitaux
Universitaires
Genève

Introduction

Qu'est-ce que l'asthme ?

L'asthme est une maladie inflammatoire des bronches qui nécessite un traitement anti-inflammatoire quotidien. Une des manifestations fréquentes est aussi le spasme des bronches.

Pourquoi traiter l'asthme ?

Le traitement quotidien :

- ▶ protège vos bronches
- ▶ agit comme un calmant sur vos bronches
- ▶ diminue votre réactivité aux agressions extérieures (pollens, moisissures, poils d'animaux, infections, irritants, etc.).

Le traitement de l'asthme nécessite souvent le recours à des médicaments que l'on inhale (« respire »). Pour être efficaces, ces derniers doivent parvenir aux bronches et aux poumons. Pour ce faire, il faut utiliser des outils, appelés dispositifs.

Les différentes techniques d'inhalation

Mieux vous savez utiliser votre dispositif d'inhalation, plus le traitement est efficace. Voici les particularités des principaux dispositifs existants sur le marché.

L'aérosol-doseur

Il est composé d'une cartouche et d'un inhalateur. La cartouche est le contenant qui renferme le médicament.



1 Agitez bien avant l'emploi.



2 Enlevez le bouchon.



3 Videz bien les poumons en soufflant.



4 Mettez le spray en bouche. Actionnez la pompe et, en même temps par la bouche, remplissez lentement et profondément les poumons. Bloquez la respiration 10 secondes et enlevez le spray.



5 Rincez bien la bouche à l'eau.

+ INFO

A la fin de chaque traitement, il est important de bien se rincer la bouche à l'eau, car le médicament inhalé peut favoriser le développement de mycoses.

La chambre d'inhalation

Cette partie allongée, en plastique transparent, facilite l'utilisation de l'aérosol-doseur.



- 1 Agitez l'aérosol-doseur et introduisez-le dans l'orifice prévu.



- 2 Videz bien les poumons en soufflant.



- 3 Mettez l'embout en bouche. Appuyez sur la pompe de l'aérosol-doseur. Remplissez les poumons lentement et profondément.

- 4 Rincez bien la bouche à l'eau.

Turbuhaler

Contrairement à l'aérosol-doseur, le Turbuhaler renferme le médicament sous forme de poudre sèche. Cette poudre est tellement fine qu'on ne la sent pas lorsqu'on l'inhale.



- 1 Dévissez le capuchon.



- 2 Soulevez le capuchon.



- 3 Armez vers la droite, puis vers la gauche jusqu'au « clic ».



4 Videz bien les poumons en soufflant.



5 Mettez en bouche le Turbuhaler. Remplissez bien les poumons. Bloquez la respiration 5 secondes. Videz les poumons en enlevant le Turbuhaler de la bouche.

6 Rincez bien la bouche à l'eau.

Diskus

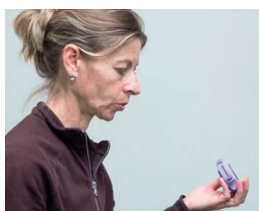
Ce dispositif délivre également le médicament sous forme de poudre sèche.



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. Bloquez la respiration pendant 5 secondes. Videz les poumons en enlevant le Diskus de la bouche.



5 Fermez le Diskus.

6 Rincez bien la bouche à l'eau.

Le débitmètre de pointe

Qu'est-ce qu'un débitmètre de pointe ?

Le débitmètre de pointe (ou peak flow meter en anglais) est un appareil qui mesure la vitesse maximale du souffle (débit expiratoire de pointe) lors d'une expiration forcée. En d'autres termes, cet instrument mesure le degré d'obstruction des bronches pour évaluer la sévérité de l'asthme.

Dans quelles situations l'effectuer ?

Les principales indications à l'utilisation d'un débitmètre de pointe sont :

- ▶ le suivi de l'évolution de la maladie et des symptômes
- ▶ l'évaluation de l'efficacité du bronchodilatateur administré lors d'une crise
- ▶ l'estimation de l'efficacité d'un changement de traitement.

La fréquence des contrôles est décidée avec le médecin traitant et adaptée selon les situations.

Comment utiliser le débitmètre ?



- 1** Mettez-vous debout ou assis. Placez le curseur en bas de la graduation.



- 2** Tenez le débitmètre horizontalement. Videz les poumons.



- 3** Remplissez bien les poumons.



- 4** Serrez les lèvres autour de l'embout. Soufflez d'un coup, fortement et brièvement.



- 5** Notez la valeur obtenue.

+ INFO

De manière générale, vous pouvez constater de légères variations d'une mesure à l'autre. Tant que la variation n'excède pas 20% de votre meilleure valeur de référence, ne vous inquiétez pas. Par contre, si elle dépasse 20%, parlez-en à votre médecin. Généralement, le débit expiratoire de pointe (DEP) du soir est supérieur à celui du matin.

Comment interpréter les résultats ?

Chacun a un DEP de référence personnel. A partir de ce chiffre, il existe un schéma simple qui consiste à définir :

Une zone verte : le DEP obtenu est compris entre 100 et 80% de votre DEP de référence : tout va bien, votre traitement est satisfaisant.

Une zone zone jaune : le DEP obtenu est compris entre 80 et 60% de votre DEP de référence : intensifiez votre traitement qui nécessite probablement un ajustement.

Une zone orange : le DEP obtenu est compris entre 60 et 40% de votre DEP de référence : consultez votre médecin.

Une zone rouge : le DEP obtenu est inférieur à 40% de votre DEP de référence : appelez en urgence un médecin.

Par exemple pour un DEP de référence à 500 l/min :

- ▶ Zone verte : DEP de 500 à 400 l/min
- ▶ Zone jaune : DEP de 400 à 300 l/min
- ▶ Zone orange : DEP de 300 à 200 l/min
- ▶ Zone rouge : DEP inférieur à 200 l/min

Que faire si un résultat est subitement plus bas que d'habitude ?

Avant toute chose, assurez-vous que vous avez bien :

- ▶ soufflé correctement
- ▶ effectué trois mesures successives et pris le meilleur des résultats
- ▶ inséré correctement l'embout et que votre appareil n'est pas défectueux.

Si toutefois votre DEP demeure plus bas que d'habitude, consultez votre médecin.

Ce qu'il faut retenir

Votre traitement de fond

Il est quotidien et améliore votre qualité de vie.

Il s'agit de : _____

- | | |
|--|------------------------------------|
| ▶ Légère toux | Je continue mon traitement de fond |
| ▶ Souffle un peu court | |
| ▶ Quelques sifflements respiratoires | Et je prends _____ si besoin. |
| ▶ Essoufflements et toux nocturne occasionnels | |

- | | |
|--|------------------------------------|
| ▶ Toux importante | Je continue mon traitement de fond |
| ▶ Souffle court | |
| ▶ Sensation d'oppression | Je prends _____ si besoin et |
| ▶ Toux et essoufflements nocturnes fréquents | J'ajoute _____ si nécessaire. |

- | | |
|---------------------------|---|
| ▶ Sensation d'étouffement | Urgence !
Je vais aux urgences
ou j'appelle le 144 |
| ▶ Très forte toux | |
| ▶ Manque d'air au repos | |
| ▶ Difficulté à parler | |

Ayez toujours sur vous votre traitement de crise.