

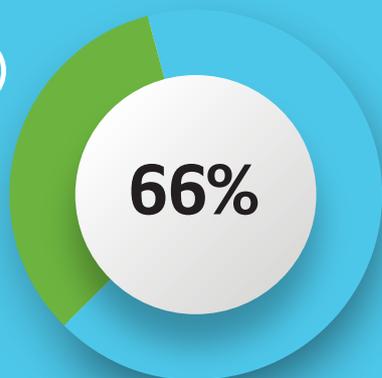
# Asthme

CAUSES, DÉCLENCHEURS ET CONTRÔLES



## 334 millions

de personnes dans le monde souffrent d'asthme



Dans l'enfance, l'asthme touche presque deux fois plus de garçons que de filles.

Bien que l'estimation du nombre de personnes souffrant d'asthme dans le monde demeure difficile en raison des nombreuses lacunes dans les données, l'étude sur la charge mondiale de morbidité publiée en 2012 nous a fourni la dernière estimation de la prévalence de l'asthme : 334 millions de personnes dans le monde souffrent d'asthme, un fardeau lourd à porter.

Si vous ou un membre de votre famille souffrez actuellement d'asthme, voici quelques informations sur cette affection et des conseils pour la gérer.

## Qu'est-ce que l'asthme ?

L'asthme est un trouble pulmonaire qui obstrue la respiration. Il peut toucher n'importe quel groupe d'âge mais débute généralement dans les premières années de vie. Un essoufflement et une respiration sifflante récurrents sont quelques-uns des signes et symptômes courants, dont la gravité peut varier d'une personne à l'autre. Il se produit à cause de l'inflammation des passages d'air dans les poumons et peut irriter les terminaisons nerveuses dans les voies respiratoires. Lors d'une crise d'asthme, la paroi de ces passages enflé, rétrécissant les voies respiratoires et réduisant le flux d'air dans et hors des poumons.

Si vous avez de l'asthme, il est présent en permanence mais les crises d'asthme ne surviennent que lorsque quelque chose perturbe vos poumons.

## Faits marquants

- L'asthme est l'une des principales maladies non transmissibles. Il s'agit d'une affection chronique créant une inflammation et un rétrécissement des passages d'air dans les poumons.
- Environ 334 millions de personnes souffrent actuellement d'asthme. C'est une maladie fréquente chez les enfants.
- La plupart des décès liés à l'asthme se produisent dans les pays à revenu faible et moyen inférieur.
- Les principaux facteurs de risque de développement de l'asthme sont les substances et les particules inhalées qui peuvent provoquer des réactions allergiques ou irriter les voies respiratoires.
- Les médicaments peuvent contrôler l'asthme. Le fait d'éviter les déclencheurs d'asthme peut également réduire sa gravité.
- Une gestion appropriée de l'asthme peut permettre aux personnes qui en sont atteintes de jouir d'une bonne qualité de vie.

## Les causes de l'asthme

Les causes fondamentales de l'asthme ne sont pas encore totalement comprises, mais dans la plupart des cas, il est associé à des facteurs héréditaires et environnementaux.

Les principaux facteurs de risque de développement de l'asthme sont une combinaison de prédisposition génétique et d'exposition environnementale à des substances et particules inhalées pouvant provoquer des réactions allergiques ou irriter les voies respiratoires, telles que :



### Allergènes intérieurs

(par exemple, les acariens de maison dans la literie, les tapis et meubles rembourrés et les squames d'animaux)

01



Assurez-vous que vous ou votre proche ne manquez pas de sommeil. Interrogez votre médecin concernant les traitements disponibles pour réduire les troubles du sommeil causés par l'asthme.



### Allergènes extérieurs

(tels que les pollens et moisissures)

06



### Sulfites dans certains aliments

02



### Fumée de tabac

07



### Irritants chimiques sur le lieu de travail

03



### Pollution atmosphérique

08



### Air froid

04



### Exercice physique

09



### Excitation émotionnelle extrême

(comme la peur, la colère ou le stress)

05

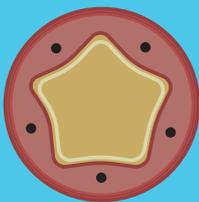


Vous pouvez contrôler votre asthme en connaissant les signes avant-coureurs d'une crise d'asthme, en évitant les atmosphères ou situations susceptibles de provoquer une crise et en suivant les conseils de votre médecin.



Avec l'aide de votre prestataire de soins de santé, créez votre propre plan d'action. Désignez une personne à qui confier un exemplaire de votre plan et le lieu où elle doit le conserver.

## Que se passe-t-il physiquement pendant une crise d'asthme ?



*Fig 01*  
Voie respiratoire normale.  
Muscles mous détendus.



*Fig 02*  
Voie respiratoire asthmatique.  
Muscles mous détendus.  
Paroi enflammée et épaissie.



*Fig 03*  
Voie respiratoire asthmatique pendant une crise.  
Muscles mous tendus.  
Paroi très enflammée et épaissie.



## Qu'est-ce qu'une crise d'asthme ?

**Une crise d'asthme peut se manifester par une toux, une oppression thoracique, une respiration sifflante et des difficultés à respirer. La crise se produit dans les voies aériennes de votre corps via lesquelles l'air circule jusqu'à vos poumons. À mesure que l'air se déplace à travers vos poumons, les voies respiratoires se rétrécissent.**

Pendant une crise d'asthme, les parois des voies aériennes dans vos poumons enflent et les voies respiratoires rétrécissent. Le volume d'air qui entre et sort de vos poumons diminue et le mucus produit par votre corps obstrue encore plus les voies respiratoires.

Une crise d'asthme peut survenir en cas d'exposition à des « déclencheurs d'asthme ». Vos déclencheurs peuvent être très différents de ceux d'une autre personne asthmatique. Connaissez vos déclencheurs et apprenez à les éviter. Lorsque vous ne pouvez pas éviter les déclencheurs, soyez attentif à l'arrivée d'une crise.



## Comment savoir si vous avez de l'asthme ?

**Savoir si une personne souffre d'asthme peut s'avérer difficile, surtout chez les enfants de moins de 5 ans.**

- Toussez-vous beaucoup ? (en particulier la nuit)
- Avez-vous des problèmes respiratoires ?
- Les problèmes respiratoires s'aggravent-ils après une activité physique ou à certaines périodes de l'année ?
- Avez-vous une oppression thoracique ou une respiration sifflante ?
- Avez-vous des antécédents familiaux d'asthme ?

## Traitement et contrôle

**Bien que l'asthme ne puisse pas être guéri, une gestion appropriée peut contrôler la maladie et permettre aux personnes qui en sont atteintes de jouir d'une bonne qualité de vie.**

Les médicaments à court terme sont utilisés pour soulager les symptômes. Des médicaments tels que les stéroïdes inhalés à long terme sont nécessaires pour contrôler la progression de l'asthme sévère.

Les personnes souffrant de symptômes persistants peuvent prendre des médicaments à long terme tous les jours pour contrôler l'inflammation sous-jacente et prévenir les symptômes et les exacerbations.



**Pour contrôler votre asthme et éviter les crises, prenez votre médicament exactement comme vous l'indique votre médecin et restez à distance des déclencheurs.**

## Votre assurance santé internationale

Nous savons qu'il peut être difficile d'obtenir une assurance santé internationale en cas de pathologie préexistante telle que l'asthme. Une pathologie préexistante est une affection médicale ou toute affection associée pour laquelle un ou plusieurs symptômes se sont manifestés à un moment quelconque de votre vie, que vous ayez consulté ou non un médecin ou que vous ayez ou non suivi un traitement.

Le fait d'être expatrié à l'étranger est déjà assez compliqué pour avoir en plus à vous inquiéter de ne pas être couvert pour une pathologie préexistante. Heureusement, nous couvrons une vaste gamme d'affections médicales et dentaires préexistantes pour les particuliers et les employés de petits groupes soumis à une souscription médicale.

Chez Allianz Worldwide Care, la plupart de nos groupes ne sont pas soumis à une souscription médicale, ce qui signifie que peu importe si vous avez une maladie préexistante, vous serez toujours couvert pour les pathologies préexistantes.

## Signes et symptômes de l'asthme



**Souffle court**

01



**Difficultés à respirer**

02



**Toux sèche**

03



**Toux nocturne**

04



**Respiration sifflante**

05



**Douleur ou oppression thoracique**

06