



LES CAUSES DE L'ASTHME

L'ASTHME EST-IL LIÉ AU TABAC ?

6

Le tabagisme joue un rôle aggravant indiscutable de l'asthme. Parmi les éléments toxiques constituant la fumée de cigarette, certains agents irritants sont très agressifs pour le revêtement protecteur bronchique. Ce dernier étant déjà fragilisé par terrain génétique en particulier de l'hyperréactivité bronchique, il en résulte une potentialisation de l'inflammation : une cigarette chez un asthmatique équivaut à un paquet de 20 cigarettes chez un individu sain. Le tabagisme au cours de la grossesse favorise l'apparition d'un asthme chez l'enfant à naître (en plus des autres risques : prématurité, petit poids du bébé). Un enfant asthmatique soumis au tabagisme passif d'un de ses parents, risque d'avoir un asthme plus grave, des crises plus fréquentes et un traitement plus lourd. Pour que la situation de l'enfant s'améliore, il ne doit plus être soumis au tabagisme passif dans son logement. Un patient asthmatique qui fume aggrave l'inflammation des bronches et les symptômes de l'asthme ; à terme il peut développer une maladie plus grave avec une diminution des capacités respiratoires qui peuvent le conduire à l'insuffisance respiratoire. Par ailleurs, les médicaments utilisés dans l'asthme sont moins efficaces chez les fumeurs.

“

7**MON ASTHME EST-IL LIÉ À MES ALLERGIES ?**

L'inflammation des bronches peut être déclenchée par de nombreuses allergies : les pollens, les acariens, les animaux domestiques, les moisissures, les blattes... Souvent, ces asthmes allergiques s'accompagnent d'autres manifestations en rapport avec les allergies comme la rhinite (« rhume des foins »), la conjonctivite et la dermatite atopique. D'après une enquête récente, 67 % des asthmatiques adultes allergiques ont également une rhinite et 25 % des patients porteurs de rhinite ont de l'asthme.

L'ASTHME EST-IL DÛ À MON STRESS OU À UNE CAUSE PSYCHOLOGIQUE ?

8

L'asthme n'est pas une maladie psychologique ! En revanche, le stress ou des émotions intenses (joie, deuil...) peuvent déclencher des crises d'asthme chez un asthmatique : lorsqu'on ressent de tels sentiments, notre respiration s'accélère ; et chez les sujets asthmatiques cela peut entraîner une contraction des muscles autour des bronches et favoriser l'apparition d'une crise. En effet, notre système nerveux est intimement lié à la commande nerveuse des bronches. Par exemple, un corps étranger qui pénètre dans une bronche (si on avale « de travers ») déclenche une quinte de toux par « reflexe ». De plus, lorsqu'un asthmatique fait une crise, il est très angoissé car il a la sensation d'étouffer : cette angoisse ressentie est donc bien légitime ; d'autant plus si le patient a déjà fait une crise grave dans le passé. Un cercle vicieux s'installe, et dans ce cas, les techniques de relaxation, le yoga, la sophrologie, ou la consultation d'un psychologue peuvent aider les patients à gérer de telles situations.

“

9

PUIS-JE ÊTRE ASTHMATIQUE ALORS QUE JE N'AI PAS D'ALLERGIES ?

70 % des enfants asthmatiques sont allergiques, chez l'adulte ce n'est pas le cas (50 %). Un asthme peut se déclarer à l'âge adulte et n'avoir aucune composante allergique ; même si elle est à rechercher systématiquement ; aucune cause allergique n'existe une fois sur deux. En dehors des asthmes allergiques, d'autres causes sont possibles : les asthmes avec une composante hormonale (par exemple déclenché lors de la ménopause), les asthmes déclenchés par les infections, par des médicaments (aspirine). Dans certains cas, l'asthme fait partie d'une maladie plus générale, qui touche d'autres organes ; dans d'autres, aucune cause n'est identifiée.

LES INFECTIONS PEUVENT-ELLES AGGRAVER OU DÉCLENCHER MON ASTHME ?

10

Les infections touchant le nez, la gorge, les sinus ou les bronches peuvent aggraver votre asthme. Le plus souvent, elles sont dues à des virus. Si les symptômes d'asthme augmentent lors d'une telle infection, il est important de majorer votre traitement ou de consulter votre médecin. Comme au niveau de l'intestin, des bactéries « utiles » sont présentes dans nos bronches, et des virus, d'autres microbes agressifs, ou encore la pollution, peuvent altérer cet équilibre qui existe entre nos bronches et ces bactéries utiles. Il est également important que l'utilisation des antibiotiques soit raisonnée et raisonnable, pour ne pas altérer ces bactéries.

**11****LA POLLUTION PEUT-ELLE AGGRAVER
MON ASTHME ?**

Chez l'asthmatique la fragilité de la bronche peut être assimilée à une mauvaise cicatrisation. La pollution est un frein à la cicatrisation. La pollution atmosphérique n'est pas directement responsable de l'apparition d'un asthme, mais elle peut aggraver les maladies respiratoires. Lors des pics de pollution, on observe une augmentation du nombre de consultations et d'hospitalisations pour des crises d'asthmes. Les particules en cause sont le dioxyde de soufre, le dioxyde d'azote, l'ozone, les particules fines du diesel. Il ne faudrait pas croire que seule la pollution des villes est un problème ; en effet en milieu agricole les poussières de céréales, les allergènes animaux, les pesticides sont également délétères. La pollution intérieure est également importante à prendre en compte : certaines substances chimiques contenues dans les colles, les peintures, les produits d'entretien peuvent être irritantes ; ainsi que les fumées de cuisson ou de cheminée. Bien évidemment, la première pollution intérieure est le tabagisme même passif.

CERTAINS MÉDICAMENTS PEUVENT-ILS AGGRAVER MON ASTHME ?

12

Certains médicaments sont contraindiqués chez les asthmatiques : il s'agit des bêtabloquants, utilisés dans les pathologies cardiaques comme l'hypertension artérielle par exemple. Dans 15 à 20 % des cas, certains patients présentent une allergie à l'aspirine (et aux anti-inflammatoires non stéroïdiens qui appartiennent à la même classe de médicaments), qui peut déclencher lors de la prise une rhinite ou de l'asthme. Il s'agit souvent de patients qui présentent également une polypose naso-sinusienne, et l'association asthme-allergie à l'aspirine et polypose s'appelle le syndrome de Fernand Vidal. L'allergie ou plus exactement l'intolérance à l'aspirine ou aux anti-inflammatoires peut être responsable d'un asthme très grave. Des tests de réintroduction, réalisés sous surveillance en milieu hospitalier sont indispensables pour connaître les risques réels de ces malades. Enfin, dans certains cas, des allergies à certains médicaments (par exemple la pénicilline) peuvent déclencher des symptômes : il est nécessaire de faire des tests pour confirmer l'allergie vraie pour ne pas contraindre définitivement des médicaments qui peuvent être utiles et qui parfois ont donné des réactions bénignes.