

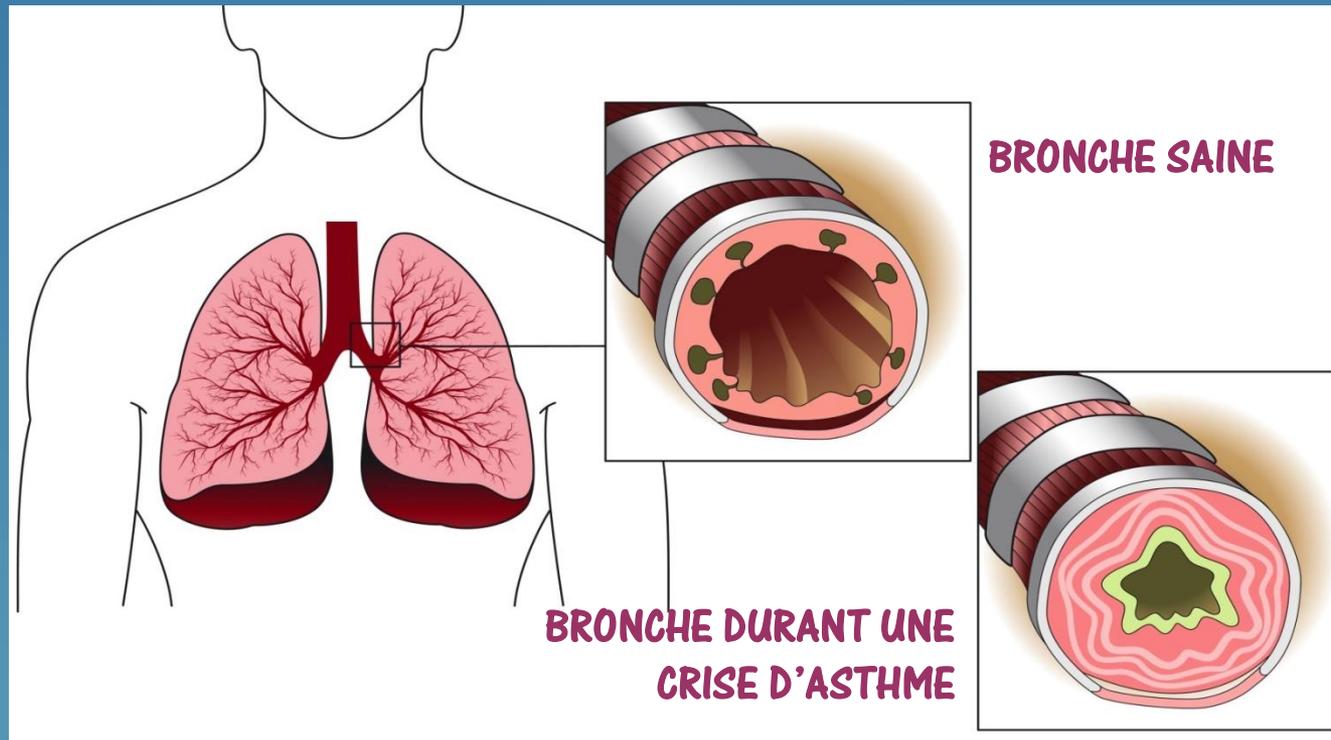
PRISE EN CHARGE DE L'ENFANT ASTHMATIQUE LORS DE LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE



Docteur Florence ANFRAY
Pneumo-Pédiatre
Coordinateur Réseau Asthme 76

L'ASTHME C'EST QUOI ?

- ▶ Affection chronique des bronches
- ▶ Affection chronique la + fréquente chez enfant et adolescent
- ▶ Touche toutes les classes de population et tous les âges
- ▶ Débute souvent dans enfance et petite enfance



ÉPIDÉMIOLOGIE

- 3,5 millions d'asthmatiques en France
La plus fréquente des maladies chroniques de l'enfant :
 - 6 à 9% des enfants scolarisés en CE 1
 - 13 / 14 ans : 13%
 - Adultes : 5%

Plus de garçons avant la puberté, plus de filles après la puberté

- Problème de santé publique
- Motif quotidien de consultation chez le médecin traitant
- Source de préoccupation dans les écoles

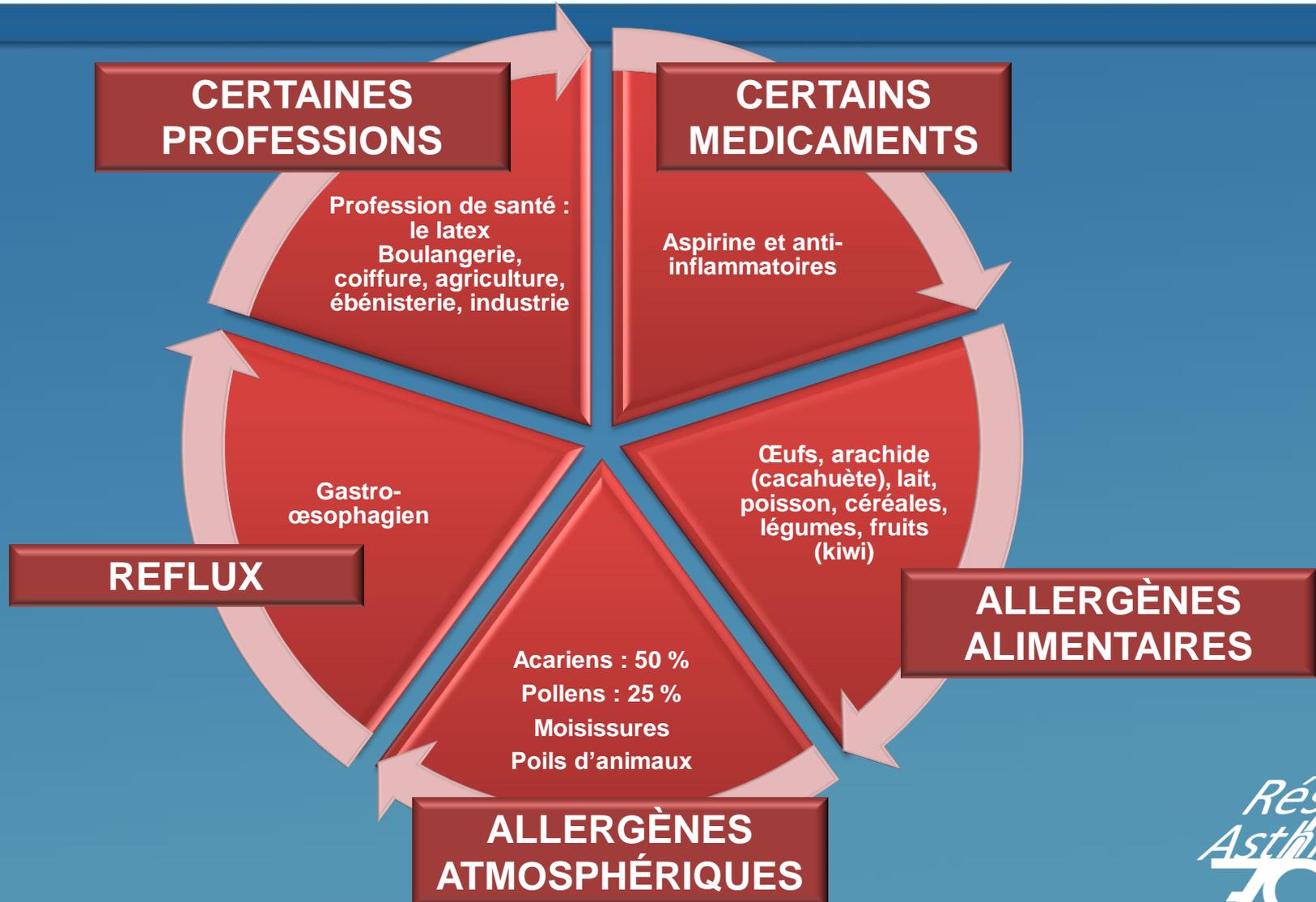
QU'EST-CE QU'UNE CRISE D'ASTHME ?

Petit toux irritante,
sèche,
toux incessante,
augmentation anormale
de l'essoufflement,
sifflements, oppression
thoracique, difficulté à
bouger, à parler ...

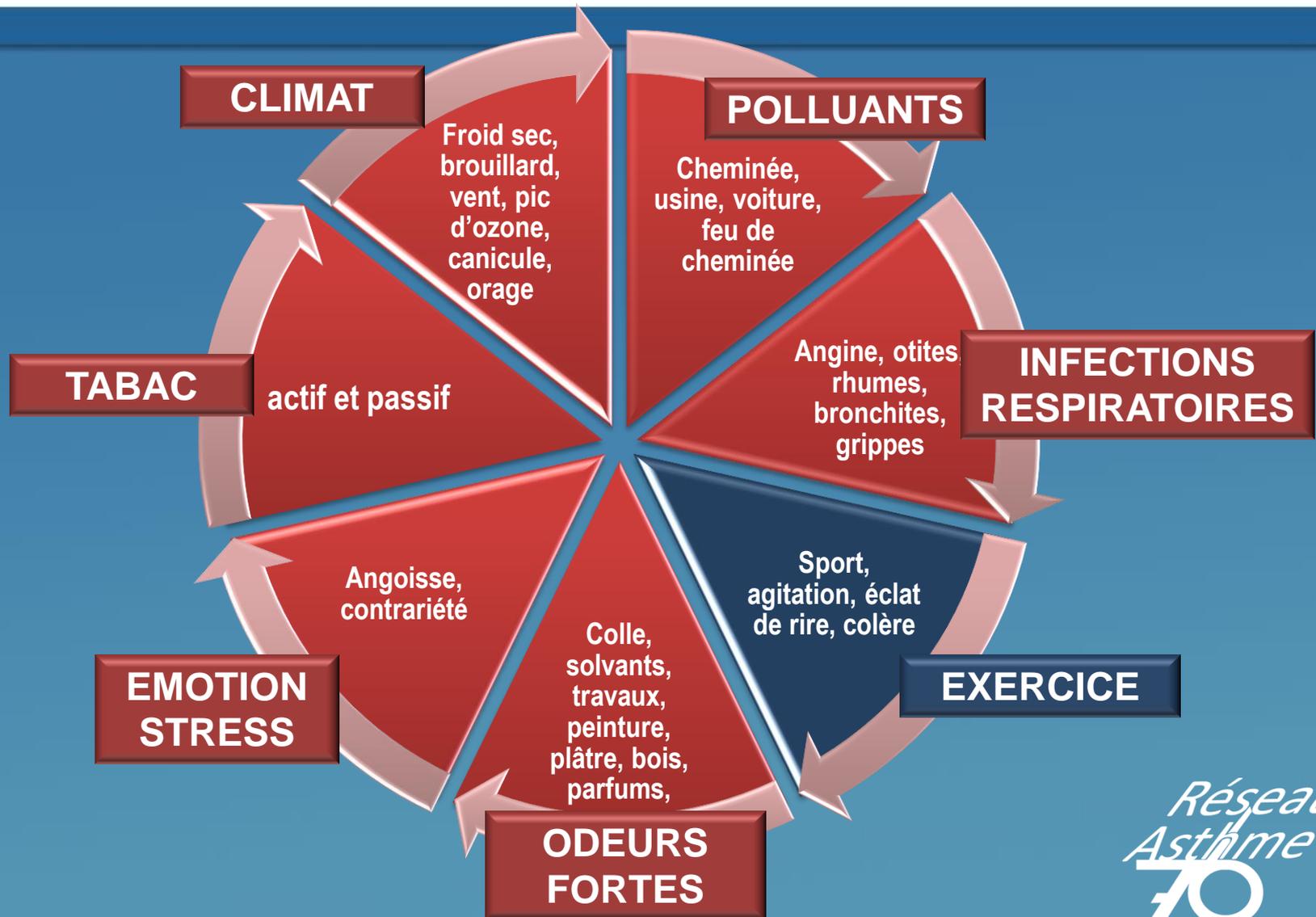


- réversibles
- récidivants
- déclenchés par facteurs identifiés : généraux ou spécifiques

LES FACTEURS SPÉCIFIQUES



LES FACTEURS GÉNÉRAUX



ASTHME & SPORT

Une crise d'asthme peut apparaître à l'occasion d'un effort physique



suite à un exercice physique ou en cours d'effort

- ▶ chez 70 à 90% des enfants asthmatiques,
- ▶ Mais 40 % des asthmes d'effort se voient chez des enfants n'ayant, par ailleurs, aucun signe d'asthme
- ▶ certains asthmes n'apparaissent qu'à l'effort

LA CRISE D'ASTHME D'EFFORT

- ▶ Son maximum survient 5 à 10 min après l'arrêt de l'exercice
- ▶ disparaît spontanément en 30 à 60 mn
- ▶ a une intensité proportionnelle à celle de l'exercice
- ▶ peut disparaître au cours d'un exercice qui dure
- ▶ est aggravée par l'inspiration d'air froid et sec
- ▶ est suivie d'une période de « protection » qui dure de 2 à 4 heures



ASTHME ET SPORT



UN ASTHMATIQUE PEUT FAIRE DU SPORT

- ▶ avec un bon entraînement, les crises à l'effort diminuent
- ▶ les sports d'endurance sont à conseiller
- ▶ il faut éviter le risque allergique (équitation ...)

Il faut apprendre à gérer

- ▶ un échauffement très soigneux
- ▶ un entraînement « personnalisé »
- ▶ la prise de broncho-dilatateurs si besoin

UN ASTHMATIQUE PEUT FAIRE DU SPORT



- ▶ Appliquer les conseils du PAI, du Plan d'Action ou de l'ordonnance
- ▶ prévoir une période d'échauffement très soigneuse
- ▶ laissez faire l'exercice à son propre rythme
- ▶ en cas de pollution atmosphérique ou d'air froid, préférez les activités en intérieur, ou couvrir le nez et la bouche avec une écharpe
- ▶ en cas de symptômes d'asthme, ne pas faire débuter d'activité physique (toux, gêne respiratoire)
- ▶ arrêtez l'exercice si une crise survient
- ▶ pour la pratique de nouvelles activités, demandez à l'enfant de prendre conseil auprès de son médecin

... PRENDRE SI NÉCESSAIRE UN TRAITEMENT PRÉVENTIF

- ▶ Soit un bronchodilatateur de courte durée d'action à prendre 15 mn avant l'activité physique (protection 2 h)
- ▶ Lors de la pratique sportive s'assurer que l'enfant ait toujours dans sa poche son bronchodilatateur : médicament protecteur « bleu » et **ne pas attendre pour l'utiliser** (toux, gêne respiratoire)



CAT DEVANT UNE CRISE D'ASTHME

- ▶ Y penser devant un enfant qui tousse, ressent une gêne respiratoire, une oppression thoracique, un essoufflement
- ▶ Traiter la crise sans attendre
- ▶ rester calme et rassurer l'enfant
- ▶ Arrêter l'effort en cours
- ▶ administrer le traitement de secours que l'enfant doit avoir sur lui
- ▶ 2 bouffées, une par une, à renouveler si besoin 10 minutes après si persistance des symptômes
- ▶ Laisser l'enfant au calme, le surveiller
- ▶ Prévenir les parents
- ▶ Prévenir un médecin si la crise dure ou si la crise est sévère (gêne respiratoire importante, malaise, toux incessante)

LES DIFFÉRENTS SYSTÈMES D'INHALATION DISPONIBLES

- ▶ Chambres d'inhalation
- ▶ Sprays seuls ou avec autodéclenchement
- ▶ Inhalateurs de poudre



ADMINISTRATION DES SPRAYS



1. **Agiter le flacon +++**
Enlever le capuchon protecteur



2. Expirer profondément



3. Prendre l'appareil, cartouche dirigée vers le haut à 3 cm de la bouche



4. **Coordonner le déclenchement du spray et l'inspiration**
L'inspiration doit être profonde et sans à-coup



5. Apnée de 5 à 10 secondes en fin d'inspiration

ADMINISTRATION DES SPRAYS À L'AIDE D'UNE CHAMBRE D'INHALATION

Cette technique permet une meilleure efficacité de la prise du traitement

- ▶ Différentes chambres disponibles : Babyhaler[®], Aerochamber[®], Abble Spacer[®], Vortex[®], FLO+[®]
- ▶ Masque jusqu'à 4 ans puis embout buccal chez le grand
- ▶ Technique
 - agitation des sprays,
 - bouffées séparées,
 - 5 à 10 cycles respiratoires (pas d'hyper ventilation), regarder les valves,
 - β_2 en 1er, rincer la bouche
 - Nettoyage hebdomadaire
 - Saturer de 5 bouffées le Babyhaler[®] et de 2 bouffées pour les petites chambres



INHALATEURS DE POUDRE

- Prise simplifiée pour coordination main bouche
- Compteur de doses
- Diminution impaction oropharyngée
- Meilleure déposition pulmonaire
- Nécessité inspiration active mais efficace à faible débit inspiratoire,
- apnée reste indispensable

ASTHME & SPORT

FAIBLEMENT ASTHMOGÈNES

- ▶ tennis, jeux de raquettes
 - ▶ Hand, baseball
 - ▶ gymnastique
 - ▶ sprints
 - ▶ karaté, boxe
 - ▶ ski de piste
 - ▶ Golf
 - ▶ Vélo
- en milieu humide et chaud*
- ▶ Natation (piscine découverte), plongeon
 - ▶ waterpolo

FORTEMENT ASTHMOGÈNES

- ▶ basketball
- ▶ rugby
- ▶ courses de longue distance
- ▶ football
- ▶ hockey sur glace
- ▶ patinage
- ▶ ski de fond
- ▶ Piscine couverte (atmosphère chlorée)

**FORMELLEMENT DECONSEILLE :
PLONGEE AVEC BOUTEILLE**

DES ASTHMATIQUES TRÈS SPORTIFS

10 À 15 % DES ATHLÈTES OLYMPIQUES SONT ASTHMATIQUES

EN RAISON DE NIVEAUX D'ENTRAÎNEMENT ÉLEVÉS

- Qui nécessitent un débit respiratoire important
- Qui exposent à un air froid et sec, mais aussi à de nombreux allergènes et polluants atmosphériques

DOPAGE ET RÉGLEMENTATION

- Certains médicaments de l'asthme sont dopants et interdits aux sportifs en compétition (cortisone, bronchodilatateur par voie orale).
- Avant le début de l'épreuve, le sportif doit présenter au médecin fédéral un certificat confirmant le diagnostic et justifiant le traitement local
 - www.jeunesse-sports.gouv.fr
 - www.comite-olympique.asso.fr

OBJECTIF DU RESEAU : améliorer la prise en charge de la maladie asthmatique dans le département

Le Réseau Asthme a été mis en place à l'initiative du Comité Départemental contre les Maladies Respiratoires. Il est financé par l'ARS depuis 2006

L'éducation thérapeutique
des patients asthmatiques
« La Maison de l'Asthme »

Information du public

Intervention à domicile de la
Conseillère Médicale en
Environnement Intérieur

Formation de toutes les
catégories professionnelles

LA MAISON DE L'ASTHME

- ▶ Conseils thérapeutiques
- ▶ Conseils sur l'environnement :
audit gratuit au domicile des
patients
- ▶ Inscriptions gratuites sans limite
d'âge
- ▶ Projet en cours de la mise en place
d'une école de l'allergie
alimentaire

Réseau
Asthme
76

**LA MAISON
DE L'ASTHME**

**SÉANCES
GRATUITES**



**UN LIEU
d'écoute
d'échange
d'apprentissage
d'information**

**Pour tous
les asthmatiques de la
Seine-Maritime**

**Possibilité d'intervention
gratuite à votre domicile
d'une conseillère médicale
en environnement intérieur**

CONTACTEZ-NOUS AU 02 35 59 01 88

**Notre objectif :
vous permettre de bien vivre avec votre asthme**

Réseau Asthme 76 - Maison de l'asthme - Hôpital de Bois-Guillaume
147 avenue du Maréchal Juin - 76230 BOIS GUILLAUME

www.asthme76.com



Pour nous contacter

Tel : 02 35 59 01 88

Mobile : 06 13 83 57 64

Fax : 02 35 59 29 71

Mail : contact@asthme76.com

Pour vous et les patients : www.asthme76.com

un espace patient & un espace professionnel

Un numéro vert/association nationale Asthme et Allergie

0 800 19 20 21 entre 9h et 18h

Réseau Asthme 76



Asthme, allergies : si l'environnement intérieur en était la cause ? Demandez conseil à votre médecin pour bénéficier gratuitement d'une visite de notre Conseillère Médicale en Environnement Intérieur ou contactez nous au 02 35 59 01 88 ou au 06 75 14 66 04

[En savoir plus](#)



Accueil

La maison de l'asthme

L'Association Asthme 76

L'asthme

- Qu'est-ce que l'asthme ?
- Le mécanisme de la crise d'asthme
- Asthme et allergies
- Asthme et sport
- Asthme et kinésithérapie
- Comment soigner son asthme ?
- Asthme : soulager la crise & contrôler l'inflammation chronique des voies aériennes

L'environnement

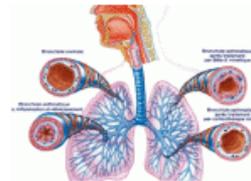
Point presse

Lexique

Liens

Accueil » L'asthme

Asthme : soulager la crise & contrôler l'inflammation chronique des voies aériennes



Il est important de bien faire la différence entre le traitement de la crise et le traitement de fond :

[En savoir plus](#)

Qu'est-ce que l'asthme ?



L'asthme est une maladie des bronches. Les bronches sont des « tuyaux » qui permettent à l'air d'arriver aux poumons pour oxygéner le sang et permettre au corps de fonctionner. Les personnes asthmatiques présentent une grande sensibilité des bronches, à l'origine du déclenchement de crises d'asthme. Elles se manifestent par d...

[En savoir plus](#)

Asthme et sport



Une crise d'asthme peut apparaître à l'occasion d'un effort physique, chez 70 à 90 % des enfants asthmatiques, chez 40 % des enfants atopiques ne faisant pas d'asthme par ailleurs et certains asthmes n'apparaissent qu'à l'exercice. C'est une crise d'asthme banale, qui fait suite à un exercice physique, ou survient en cours ...

[En savoir plus](#)