

L'ASTHME

I- Généralité :

Terme générique désignant toutes les circonstances de respiration brève, difficile, **anxiogène**, avec une sensation de **suffocation**.

1- Définition :

L'asthme est une maladie de la respiration. Elle apparaît sous forme de « crises d'asthme » : l'air ne circule plus correctement dans les poumons, **on manque d'air** et la **respiration est sifflante**. L'asthme apparaît le plus souvent entre **5 ans** et **15 ans**.

2- Symptômes :

Au cours d'une crise d'asthme, **les bronches** (les tuyaux qui apportent l'air à l'intérieur des poumons) **se rétrécissent**. La personne qui a une crise a alors du mal à inspirer de l'air, mais aussi à vider ses poumons. L'air est comme emprisonné dans les poumons. Les sifflements sont provoqués par l'air qui parvient finalement à circuler dans les bronches.

3- Causes :

L'asthme apparaît le plus souvent chez les **personnes allergiques**. Les bronches deviennent très sensibles à certaines substances qui déclenchent des allergies (les allergènes) et qui entrent dans le corps en respirant par le nez ou par la bouche : le pollen des plantes, les moisissures, les poils d'animaux (de chat, de chien, de cheval), les acariens (minuscules animaux présents dans la poussière, les matelas, les oreillers, les moquettes), etc.

Dans le monde entier, depuis 20 ans, l'asthme est une maladie de plus en plus fréquente, surtout dans les grandes villes. On pense que cette situation est due à l'augmentation de la pollution de l'air.

La crise d'asthme se déclenche quand la personne respire les produits auxquels elle est allergique, mais aussi quand ses bronches sont « agressées » par d'autres éléments. Par exemple, une crise

d'asthme peut survenir quand la personne asthmatique respire de l'**air froid ou pollué**, quand elle fait un **effort important** (parce qu'elle respire fort de l'air irritant) ou du sport.

Cependant, les personnes asthmatiques **peuvent très bien faire du sport**. Elles doivent juste s'échauffer avant et avoir leurs médicaments à portée de main. Seule **la plongée sous-marine est interdite**, parce que l'air contenu dans les bouteilles renferme des produits qui peuvent déclencher des crises, et qu'il serait très dangereux d'avoir une crise sous l'eau.

Les scientifiques pensent aussi que la **fumée de tabac** aggrave les symptômes (signes) de l'asthme, surtout chez les enfants. Chez les enfants, une crise d'asthme peut aussi être déclenchée par un **rhume** (c'est le virus du rhume qui la provoque). Enfin, l'asthme est souvent lié au stress : on peut avoir une crise quand on ressent **une forte émotion**.

4- Typologie de l'asthme :

On distingue **deux types** d'asthme :

a- L'asthme bronchique, les difficultés respiratoires sont dues à la constriction des bronches provoquées par un phénomène allergique (**asthme extrinsèque**), par des troubles psychiques (**asthme pathogène**) ou par l'association de plusieurs facteurs.

b- L'asthme cardiaque, par contre, l'insuffisance du **ventricule** gauche (**par exemple** dans la **sténose mitrale**) stimule de façon anormale les centres de la respiration.

5- Traitement :

Pour lutter contre l'asthme, l'idéal est d'éviter toutes les situations qui peuvent déclencher une crise : éviter les endroits poussiéreux, nettoyer les matelas et les moquettes avec des produits spéciaux, ne pas s'approcher des animaux auxquels on est allergique, etc. Il existe aussi des médicaments contre le rétrécissement des bronches (ils se présentent sous forme d'aérosols qui permettent de projeter les médicaments dans les bronches). Quand l'asthme est très grave, il faut parfois conduire la personne à l'hôpital pour que les médecins lui donnent de l'oxygène.