

Je prépare ma prochaine consultation

Date : / /200 à h

J'apporte ce document à mon médecin

Exemples de questions à poser à mon médecin

- Que dire à l'école ?
- Qu'est-ce qu'un PAI ?
- Quels sports mon enfant peut-il pratiquer ?
- L'asthme disparaît-il à la puberté ?

Autres questions

.....

.....

.....

.....

Cachet du médecin



Pour en savoir plus
www.asthmaction.com

Déjà parus

- 1 - Asthme et sports d'hiver
- 2 - Asthme et rhinite allergique – pollens dans ma région
- 3 - Asthme et sports nautiques

asthme et rentrée des classes

sous la direction scientifique
 du **Professeur Michel AUBIER,**
 Hôpital Bichat, Paris



En cas de crise, que faire ?

**Votre enfant doit
arrêter son effort.
Calmez-le, rassurez-le.**

- Faites-lui prendre 1 à 2 bouffées ou inhalations de son traitement de secours.
- Patientez quelques minutes.
- Faites-lui reprendre le traitement de secours 10 à 15 mn plus tard si nécessaire, et chaque 10 à 15 mn jusqu'à 6 à 8 bouffées si nécessaire.
- **La crise ne passe pas : elle est sévère.**
Appelez immédiatement
 - soit un médecin
 - soit le 112 pour les urgences d'un portable
 - ou le 15, le Samu
 - ou le 18, les pompiers

**Pour
en savoir plus
[www.
asthmaction.com](http://www.asthmaction.com)**

L'asthme 5 4 points



L'asthme est une inflammation chronique des bronches d'origine allergique dans la plupart des cas. Le diamètre des bronches se rétrécit et l'air passe mal.

Les signes : ça siffle quand on respire, on est essoufflé, on tousse en particulier la nuit, on se réveille la nuit.

La crise : c'est une difficulté à respirer, ça siffle et cela dure de quelques minutes à quelques heures.

Dans ce cas, attention : urgence !

L'asthme d'effort : il survient quelques minutes après l'arrêt d'un effort physique soutenu ou violent, ou bien 5 à 10 minutes après le début d'un sport d'endurance, comme la course.

“ La rentrée des classes ”

c'est aussi le retour des infections virales qui peuvent déclencher une crise d'asthme.

Reprenez les bonnes habitudes :

- **votre enfant doit prendre son traitement de fond chaque jour.**
- **réapprenez-lui à se servir correctement du médicament d'urgence, vérifiez qu'il sait l'utiliser.**



Pour en savoir plus
www.asthmaction.com

10 conseils à la maison

- 1/ **Aérez matin et soir.**
- 2/ **Ne surchauffez pas, la température idéale est inférieure à 20 degrés.**
- 3/ **Faites la chasse à la poussière, partout, sous et dans les placards, sur les livres dans la bibliothèque.**
- 4/ **Lavez les draps une fois par semaine et à 60 degrés au moins, les peluches et les doudous.**
- 5/ **Ventilez la salle de bains pour faire partir l'humidité, source de moisissures.**
- 6/ **Préférez un sol lisse (carrelage ou parquet vitrifié) plutôt que tapis ou moquette.**
- 7/ **Choisissez un matelas et un oreiller synthétiques, ni plumes ni duvet.**
- 8/ **Prenez un sommier à lattes ou à ressorts.**
- 9/ **Supprimez les plantes allergisantes comme les ficus, les cactus, les bouquets de fleurs séchées, les tulipes.**
- 10/ **Évitez le feu de cheminée, il dégage une fumée polluante et ne fumez pas dans la maison.**

Jusqu'à 3 enfants asthmatiques par classe de 30 élèves.

Dès la rentrée,
sensibilisez les
enseignants et
montrez-leur
comment s'utilise
le traitement
d'urgence de
votre enfant.



Pour
en savoir plus
[www.
asthmaction.com](http://www.asthmaction.com)

Dans ma classe

**Parents, faites établir
un projet d'accueil
individualisé**

(PAI, cf. page 13).

Expliquez aux enseignants que votre
enfant a de l'asthme.

Demandez à ce qu'on aère la classe
matin et après-midi.

Précisez qu'on place votre enfant loin
du radiateur s'il fonctionne.

Demandez qu'il n'y ait pas d'animaux
(hamster, cochon d'Inde, perruche...).

Demandez que le ménage soit fait et
la poussière enlevée.

Expliquez que les fumées ou émanations
lors d'une expérience de chimie sont
nocives à votre enfant.

Prenez conseil auprès de votre médecin

Jonathan, 10 ans

“Dans la cour de récréation et au sport, j’ai toujours mon médicament de secours dans ma poche”

Natation

C’est excellent pour les asthmatiques. Je me douche avant et après. Je mets un bonnet de bain*.

Sports d’équipe, football, handball, basketball

Je m’échauffe avant de jouer.

Course

Je reste à mon rythme.

Judo et karaté

Attention à la poussière sur le tatami.

Equitation

J’évite à cause des allergies aux poils et à la paille.

* plus d’infos dans le carnet n°3 “Asthme et sports nautiques”

Pour en savoir plus
www.asthmaction.com

Je fais du sport à l’école

Pas de dispense : le sport est bénéfique pour les asthmatiques.

Je peux et dois faire du sport à condition de prendre correctement mon traitement.

9

7 règles à respecter

- J’adapte ma tenue s’il fait froid ou chaud.
- Si mon médecin le juge utile, je prends un médicament avant l’effort.
- J’ai sur moi mon médicament d’urgence (inhalateur).
- Je m’échauffe progressivement.
- Je ne vais pas au-delà de mes limites.
- Je bois avant, pendant, après l’effort.
- Je ne m’arrête pas brutalement.

La plupart des allergies alimentaires des enfants disparaissent avant l'âge adulte.

Mon enfant a une allergie alimentaire :

- je le signale dans le PAI.
- je lui prépare un panier repas.

Pour en savoir plus
www.asthmaction.com

Je mange à la cantine

Une allergie alimentaire peut déclencher une crise d'asthme parfois sévère (entre autres).

Pour éviter un accident, prévenez l'école, notez les aliments qu'il ne faut pas donner à votre enfant. Tout doit être écrit dans le projet d'accueil individualisé (PAI, cf. page 13) y compris les gestes à faire en cas d'urgence.

Principaux responsables d'allergies alimentaires

- l'arachide (cacahuètes),
- les noisettes,
- le lait de vache,
- les œufs,
- le poisson,
- la moutarde,
- les fruits de mer,
- le kiwi.



Le PAI pour tous les asthmatiques, de la crèche ou halte garderie au lycée.



Pour en savoir plus
www.asthmaction.com

Parlez-en à votre médecin, il vous donnera un conseil personnalisé

J'ai un projet d'accueil individualisé (PAI)

Le PAI est un document qui permet aux enfants asthmatiques d'être mieux accueillis à l'école ou en collectivité.

Le PAI, ce sont les parents qui le demandent.

Le directeur d'établissement le rédige avec le médecin scolaire ou de la structure d'accueil et le médecin traitant.

Chaque PAI est différent car adapté à l'enfant.

Dans tous les cas, notez les signes d'alerte et ce qu'il faut faire en cas de crise d'asthme, les médicaments à donner à l'enfant, les aliments à ne pas donner en cas d'allergie alimentaire.

Prévoyez une trousse d'urgence, à disposition de l'enfant à tout moment, contenant médicaments et ordonnance. Pensez à noter les numéros de téléphone des parents, des médecins à contacter, et pour les urgences le 15 ou le 112 d'un portable.

Pour obtenir un modèle de PAI, appelez l'association Asthme et Allergies au n° vert 0 800 19 20 21 (gratuit).

Mes médicaments

Mon traitement de fond

..... par jour

..... par jour

..... par jour

..... par jour

Mon traitement de crise

..... par jour

Jusqu'à 8 asthmatiques sur 10 ont une rhinite allergique associée. Il faut la traiter en même temps que l'asthme.

Pour en savoir plus
www.asthmaction.com

Informations utiles

- Pour en savoir plus sur l'asthme et la rhinite allergique associée : www.asthmaction.com
- Association Asthme & Allergies Numéro vert : 0 800 19 20 21 (appel gratuit) www.asthme-allergies.org
- Écoles de l'asthme : ce sont des structures d'éducation thérapeutique des patients, enfants et adultes. Il en existe environ 100 en France. Vous trouverez la liste sur le site www.asthme-allergies.org

J'apporte ce document à mon médecin

AsthmaQuiz

Ce test a pour objectif d'évaluer le contrôle de votre asthme. Il repose sur un questionnaire simple de 5 questions qui reflète le retentissement de la maladie sur votre vie quotidienne. Il vous suffit de calculer votre score total pour savoir si votre asthme est contrôlé.

ETAPE 1 : Entourez votre score pour chaque question et reportez le chiffre dans la case à droite. Veuillez répondre aussi sincèrement que possible. Ceci aidera votre médecin et vous-même, à mieux comprendre votre asthme.

Au cours des 4 dernières semaines, votre asthme vous a-t-il gêné dans vos activités au travail, à l'école/université ou chez vous ?

- 1 Tout le temps 2 La plupart du temps 3 Quelquefois
4 Rarement 5 Jamais

Au cours des 4 dernières semaines, avez-vous été essoufflé(e) ?

- 1 Plus d'une fois par jour 2 Une fois par jour
3 3 à 6 fois par semaine 4 1 ou 2 fois par semaine 5 Jamais

Au cours des 4 dernières semaines, les symptômes de l'asthme (sifflement dans la poitrine, toux, essoufflement, oppression ou douleur dans la poitrine) vous ont-ils réveillé(e) la nuit ou plus tôt que d'habitude le matin ?

- 1 4 nuits ou + par semaine 2 2 à 3 nuits par semaine
3 Une nuit par semaine 4 1 ou 2 fois en tout 5 Jamais

Au cours des 4 dernières semaines, avez-vous utilisé votre inhalateur de secours ou pris un traitement par nébulisation (par exemple salbutamol, terbutaline) ?

- 1 3 fois par jour ou plus 2 1 ou 2 fois par jour
3 2 ou 3 fois par semaine 4 1 fois par semaine au moins 5 Jamais

Comment évalueriez-vous votre asthme au cours des 4 dernières semaines ?

- 1 Pas de contrôle du tout 2 Très peu contrôlé 3 Un peu contrôlé
4 Bien contrôlé 5 Totalement contrôlé

ETAPE 2 : Additionnez vos points pour obtenir votre score total. Si votre score est inférieur à 20, votre asthme n'est peut-être pas contrôlé.

Points

Points

Points

Points

Points

Total