



Bien maîtriser son asthme, ça change la vie !

DOSSIER DE PRESSE

JOURNÉE MONDIALE DE L'ASTHME 2004

"Bien maîtriser son asthme, ça change la vie !"
ou comment mieux contrôler son asthme

- 4 Mai 2004 -

La Journée Mondiale de l'Asthme est organisée par l'Association
ASTHME & ALLERGIES
avec le parrainage du Ministère de la Santé
et avec la contribution de l'ANAES

[CONTACT-PRESSE Association ASTHME & ALLERGIES](#)

Marie-Caroline LAFAY - Tél : 04 93 65 74 35 - 06 16 56 46 56

[Contact presse Anaes :](#)

Jérôme LEMARIÉ – Tél. : 01.55.93.73.12 – e-mail : j.lemarie@anaes.fr
Virginie LANLO – Tél. : 01.55.93.73.18 – e-mail : contact.presse@anaes.fr

"Bien maîtriser son asthme, ça change la vie"

Pourquoi avoir choisi ce thème pour la Journée Mondiale de l'Asthme 2004 ?

L'asthme est une maladie chronique qui touche **3,5 à 4 millions de personnes en France**. Elle génère **840 000 journées d'hospitalisation** par an et provoque **2 000 décès** par an.

Beaucoup d'asthmatiques se plaignent des répercussions qu'a leur maladie sur leur qualité de vie (crises fréquentes, arrêts de travail, fatigue permanente, hospitalisations ...).

En réalité, leur asthme n'est pas correctement équilibré.

Selon les experts internationaux, l'asthme bien contrôlé peut notamment se définir par :

- l'absence de symptômes respiratoires,
- l'absence de crise,
- l'absence de recours aux services d'urgence,
- l'absence de réveils nocturnes dus à l'asthme,
- une fonction respiratoire normale.

Or, les études récentes montrent qu'il y a malheureusement toujours un grand nombre de personnes asthmatiques qui vivent avec un asthme mal équilibré. Ces mêmes études montrent que **les asthmatiques sous-estiment la gravité de leurs symptômes**. C'est ainsi qu'ils se décident parfois trop tard à entreprendre leur traitement ou à le renforcer. Cela les conduit à une crise grave, voire à une hospitalisation, ou au décès dans les cas extrêmes, mais hélas pas si rares (7 personnes par jour en France, décèdent d'une crise d'asthme, la majorité d'entre elles aurait pu être évitée, de l'avis des spécialistes).

Une **enquête**, réalisée en **octobre 2003** avait pour objectif d'évaluer les symptômes respiratoire liés à l'asthme, en pratiquant une mesure du souffle, dans le cadre d'un salon grand public. Parmi les personnes s'étant déclarées asthmatiques, seules **14%** des personnes avaient un asthme vraiment équilibré (absence de symptômes) le mois précédant l'enquête, et **21%** d'entre elles présentaient une gêne respiratoire le jour de l'enquête.

**Ces constatations inquiétantes ont déterminé
le choix du thème de la Journée Mondiale de l'Asthme 2004 :**

"Bien maîtriser son asthme, ça change la vie"

Il apparaît important d'interpeller les asthmatiques sur **la notion de contrôle de l'asthme**, et de les inciter à **pratiquer une auto-évaluation de leur état respiratoire**.

Il faut attirer l'attention sur **les signes qui doivent alerter l'asthmatique**, et l'amener à consulter son médecin.

Contrôler son asthme nécessite d'être à **l'écoute de ses symptômes sans attendre une crise plus grave**, et de consulter régulièrement son médecin. Il faut aussi savoir accepter de prendre son traitement régulièrement.

De plus, il faut demander au médecin habituel un **Plan d'Action Personnalisé Ecrit** à mettre en application dès que l'état respiratoire se dégrade.

Enfin, il faut encourager les asthmatiques à **participer activement aux séances d'éducation thérapeutique des Ecoles de l'Asthme**. Le recours aux services d'urgence diminue significativement, dès lors qu'une personne asthmatique reçoit une éducation sur sa maladie.

Bien maîtriser son asthme, c'est possible et ça change la vie !

En contrôlant son asthme avec des mesures simples, et en prenant correctement son traitement, on peut en effet **éviter un grand nombre de crises** et par conséquent maîtriser sa maladie.

Des mesures simples, il en existe !

Prendre régulièrement son traitement de fond, mesurer son souffle, bien s'échauffer avant le sport, repérer les signes qui annoncent l'imminence d'une crise, éviter les allergènes, participer aux séances d'éducation des écoles de l'asthme, etc...

Dépistage, prévention, prise des médicaments, et éducation, sont les éléments-clés du combat contre l'asthme

Bon nombre de malades ne respectent pas toujours leur traitement. Or, la prise régulière des médicaments est la meilleure garantie qu'on puisse avoir aujourd'hui, pour que l'asthme se stabilise, et que les crises disparaissent - ou du moins s'espacent, avec une moindre intensité.

C'est à la condition d'une bonne prise en charge que cette maladie "chronique" qu'est l'asthme peut cesser de conditionner la vie quotidienne de près de 3,5 à 4 millions de personnes en France.

Il faut continuer à mettre l'accent sur la prise en charge de l'asthme, autant sur le plan thérapeutique avec le respect des traitements, que sur l'éducation.

Il est prouvé qu'on peut éviter l'apparition de certaines crises avec des mesures simples comme **le dépistage et la prévention** (traitement de fond, mesure du souffle, repérage des signes annonciateurs, éviction des allergènes, éducation thérapeutique).

Les nombreuses **Ecoles de l'Asthme** jouent un rôle éminemment important dans **l'éducation thérapeutique** des asthmatiques, adultes ou enfants. La liste de ces Ecoles de l'Asthme est disponible sur demande auprès de **l'Association ASTHME & ALLERGIES**.

Tout au long de l'année, mais particulièrement
à l'occasion de la Journée Mondiale de l'Asthme 2004

le **Numéro Vert "ASTHME & ALLERGIES INFOS SERVICE" : 0800 19 20 21**
est accessible à tous : grand-public et professionnels de santé,
pour répondre à toutes les questions.

A l'occasion de la Journée Mondiale de l'Asthme 2004 :

Un nouveau document édité par l'Association ASTHME & ALLERGIES

"BIEN MAITRISER SON ASTHME, ÇA CHANGE LA VIE !"

Tel est le titre de la **brochure éditée par l'Association ASTHME & ALLERGIES** à l'occasion de la **Journée Mondiale de l'Asthme 2004**. Ce dépliant résolument sympathique et largement illustré, met en avant l'idée que la vie de l'asthmatique peut être transformée, s'il n'est plus suspendu à l'imminence d'une crise, et qu'il recouvre ses capacités respiratoires, pour mener une vie normale.

Cette brochure sera distribuée à **850.000 exemplaires** dans les **pharmacies**, et par l'intermédiaire des médecins, au cabinet médical ou en milieu hospitalier.

× **Conseils sur le contrôle de l'asthme :**

"L'asthme, on le sait, peut constituer une gêne dans la vie quotidienne, qu'il s'agisse du travail, des loisirs, en particulier du sport. Un bon contrôle de l'asthme, maintenu dans le temps par un traitement approprié, permet d'éviter les crises d'asthme et améliore la qualité de vie au quotidien. Ainsi, votre vie sera plus agréable, vous serez peu limité dans vos activités et vous conserverez une bonne capacité respiratoire".

- . Qu'appelle-t-on un asthme bien contrôlé ?
- . Comment atteindre et maintenir un bon contrôle de l'asthme ?
 - connaître les facteurs qui peuvent déclencher les crises d'asthme
 - comprendre que l'asthme persistant est une inflammation chronique des bronches
 - savoir reconnaître les signes d'aggravation d'asthme

× **Témoignages d'asthmatiques :**

Cécile - 35 ans, asthmatique depuis l'âge de 21 ans.

Daniel - 22 ans, asthmatique depuis l'enfance.

× **Exemples de plans d'action**, avec comme points de repères les zones **verte** (tout va bien), **orange** (attention, suivre les recommandations) et **rouge** (attention, danger !).

× **Un test** pour savoir si votre asthme est bien contrôlé

× **Un plan d'action** à établir avec son médecin

À l'occasion de la Journée Mondiale de l'Asthme, l'Anaes lance une brochure destinée aux personnes asthmatiques et à leur entourage

□ Bien gérer l'asthme pour mieux vivre avec

Mieux comprendre sa maladie et son traitement, savoir en parler et l'expliquer à son entourage, bien manipuler le matériel de mesure du souffle, agir sur son environnement pour réduire le risque de crise, adapter son traitement en fonction des situations, mettre en œuvre les bons réflexes pour réagir en cas de crise... L'éducation thérapeutique va aider la personne asthmatique à acquérir le savoir-faire et le "savoir-être" qui vont lui permettre de mieux gérer son asthme au quotidien.

Il est prouvé qu'intégrée au traitement, l'éducation thérapeutique réduit les hospitalisations et les appels aux services d'urgence, elle permet de diminuer les crises et les symptômes et d'améliorer la vie de tous les jours.

□ Une brochure grand public réalisée par l'Anaes

Afin de mieux faire connaître cette démarche auprès des personnes asthmatiques et de leur entourage, l'Agence nationale d'accréditation et d'évaluation en santé (Anaes), dont la mission est de promouvoir la qualité et la sécurité des soins, a conçu, avec le concours de personnes asthmatiques et de professionnels de santé, une brochure qui explique en quoi consiste l'éducation thérapeutique. Cette brochure apporte toutes les informations nécessaires et les contacts utiles. Une liste des questions qui préoccupent le plus les personnes asthmatiques est proposée en fin d'ouvrage.

Cette brochure, destinée aux personnes asthmatiques et à leur entourage et aux professionnels de santé, a été réalisée à partir d'un rapport destiné aux soignants. Ce rapport contient les recommandations pour la pratique clinique sur le thème "Éducation thérapeutique du patient asthmatique adulte et adolescent". Il a été édité par l'Anaes en juin 2001 et est disponible sur www.anaes.fr

La mise au point et le lancement de cette brochure s'inscrivent dans le cadre :

- des nouvelles orientations définies par la loi du 4 mars 2002 relative aux droits des malades et à la qualité du système de santé, qui insiste notamment sur le besoin de responsabilisation du malade dans les maladies chroniques ;
- du "programme d'actions, de prévention et de prise en charge de l'asthme 2002-2005" lancé par le ministère délégué à la santé et par le ministère de l'emploi et de la solidarité.

□ L'éducation thérapeutique, qu'est-ce que c'est ?

L'éducation thérapeutique est une démarche qui comprend des activités éducatives d'information et d'apprentissage, proposées et dispensées par des professionnels de santé : médecins généralistes et spécialistes, infirmières, kinésithérapeutes ou pharmaciens.

Cette démarche s'adresse à toute personne asthmatique, quelle que soit la gravité de sa maladie, ainsi qu'à son entourage.

❑ **Concrètement, en quoi consiste l'éducation thérapeutique ?**

Cette démarche comporte quatre étapes principales que la brochure décrit en détails :

1. le diagnostic éducatif

Il permet, grâce à un échange privilégié avec un soignant, de discuter de sa maladie et des difficultés rencontrées, de poser les questions qui préoccupent.

2. la mise au point d'un programme d'éducation personnalisé

Il permet de définir les compétences à acquérir pour résoudre les problèmes de la vie quotidienne.

3. les séances d'éducation personnalisées pour développer ses compétences

En tête-à-tête avec un soignant ou en groupe, accompagnée d'un proche si elle le souhaite, la personne asthmatique participe à des activités variées d'information et d'apprentissage, par exemple :

- des "ateliers du souffle" pour apprendre à mesurer son souffle par le débit expiratoire de pointe ou *peak flow* ;
- des exercices pratiques pour utiliser correctement un aérosol-doseur ;
- des simulations et des jeux pour expliquer à son entourage les effets de l'asthme et comment agir en cas de crise
- des tables rondes avec d'autres patients asthmatiques pour apprendre ensemble à agir sur ce qui peut déclencher une crise d'asthme, etc.

4. le bilan régulier des compétences

Il s'effectue à la fin d'une ou plusieurs séances d'éducation et il permet d'évaluer les progrès accomplis dans la connaissance et la maîtrise de la maladie et de son traitement. Selon les besoins, de nouvelles séances peuvent être proposées.

❑ **Une démarche qui implique patient et soignant**

L'Anaes compte sur la mobilisation des soignants pour sensibiliser leurs patients à l'éducation thérapeutique et les impliquer dans cette démarche. En effet, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), l'éducation thérapeutique est une démarche qui fait partie intégrante des soins médicaux. Elle associe à chaque étape le soignant et le patient. Son succès repose sur l'implication de ces deux acteurs.

❑ **Où trouver cette brochure ?**

Pour commander des exemplaires de cette brochure, il suffit de contacter **l'Association Asthme & Allergies** qui diffuse cette brochure par courrier (**3 rue Hamelin - 75116 Paris**) ou par téléphone (**numéro vert Asthme & Allergies Infos Service : 0800 19 20 21**).

Elle est également disponible sur les sites Internet www.anaes.fr et www.asmanet.com

Cette brochure sera largement distribuée dans toute la France :

- dans les écoles de l'asthme et les "espaces du souffle" ;
- dans 1 500 grandes pharmacies françaises à partir de la mi-juin.

On peut également la demander à son médecin (dans un premier temps sont concernés les médecins généralistes et les pneumologues-allergologues) ou à un soignant.

Contact presse Anaes :

Jérôme LEMARIÉ – Tél. : 01.55.93.73.12 – e-mail : j.lemarie@anaes.fr
Virginie LANLO – Tél. : 01.55.93.73.18 – e-mail : contact.presse@anaes.fr

Comme chaque année à l'occasion de la **JOURNEE MONDIALE DE L'ASTHME**, l'**Association ASTHME & ALLERGIES** coordonne dans de nombreuses villes de France différentes actions par le biais des **Ecoles de l'Asthme et des Associations de patients** (cf. liste jointe en annexe). Cette année, la mobilisation est encore plus forte, puisque plus de 70 manifestations sont organisées dans toute la France.

- II Opérations "portes ouvertes" dans les Ecoles de l'Asthme et les Associations loco-régionales : spirométries, rencontres, discussions...
- II Actions de sensibilisation à la mesure du souffle dans le cadre du dépistage et du contrôle de l'asthme
- II Témoignages d'asthmatiques adultes / enfants
- II Manifestations sportives et démonstrations
- II Parcours du souffle avec mesure du souffle avant / après
- II Jeux et animations pour les enfants
- II Tables-rondes, mini-conférences, débats, discussions, forums...
- II Conférences de presse locales

**L'Association ASTHME & ALLERGIES remercie le Laboratoire GlaxoSmithKline
pour le soutien apporté à la réalisation de cette campagne**

__ CONTACT-PRESSE Association ASTHME & ALLERGIES __
Marie-Caroline LAFAY - Tél : 04 93 65 74 35 - 06 16 56 46 56