

J'agis correctement en cas de crise d'asthme

Cabinet de pneumologie des docteurs Bic, Issartel, Moreau, Gérin et Scheid

Adresse du site : www.docvadis.fr/pneumologie-bic-issartel-moreau-gerin-scheid



Validé par
le Comité Scientifique Médecine générale

Il est essentiel d'adopter la bonne attitude pour traiter la crise d'asthme dans les meilleures conditions. Certains signes doivent vous alerter ou alerter vos proches.

Que se passe-t-il pendant la crise d'asthme ?

Au cours de la respiration, l'air circule dans les poumons à travers des conduits : les bronches et les bronchioles. Pendant une crise d'asthme, les muscles des bronchioles se contractent, ce qui diminue leur diamètre, et du mucus est sécrété en plus grande quantité. Cela obstrue les bronches et produit une respiration sifflante, bien caractéristique, ainsi qu'une sensation d'étouffement.

Comment reconnaître une crise d'asthme ?

La respiration est courte et sifflante, on se sent oppressé, on est essoufflé. On a du mal à parler, on est angoissé, on s'agite. Une toux sèche peut survenir, en particulier la nuit, au lever ou à l'effort. Ces signes doivent vous alerter sur la survenue d'une crise d'asthme.

Comment dois-je réagir ?

Dès les premiers signes, il faut inhaler son broncho-dilatateur habituel en appliquant les consignes données par votre médecin traitant. Restez calme. Asseyez-vous et respirez lentement et profondément.

Comment puis-je évaluer la gravité de la crise ?

Si vous constatez l'un de ces signes, appelez immédiatement les secours en composant le 15 (Samu), le 18 (pompiers) ou le 112 depuis n'importe quel téléphone mobile:

- Absence d'amélioration une demi-heure après la prise du broncho-dilatateur (que vous aurez répétée toutes les 5 à 10 minutes selon l'ordonnance rédigée par votre médecin).
- Impossibilité de faire une phrase complète sans reprendre sa respiration.
- Bleuissement de la peau constaté au niveau des lèvres et des ongles.
- Transpiration abondante.
- Symptômes d'épuisement.

Des précautions au long cours s'imposent. Le traitement de fond ne doit pas être négligé une fois la crise passée. Autant que possible, vous éviterez les facteurs risquant de favoriser la crise d'asthme : le tabac et la présence d'animaux à la maison, par exemple.