

Qu'est ce que le débit expiratoire de pointe (DEP) et à quoi sert-il ?

Docteur Kévin Arlaud, Pneumo-Pédiatre

Adresse du site : www.docvadis.fr/kevin.arlaud



Validé par

le Comité Scientifique Pneumologie

La mesure du débit expiratoire de pointe (DEP) ou peak-flow est un test simple et rapide qui évalue de manière objective le degré d'obstruction des bronches. Il est un élément clé du diagnostic et du suivi de votre asthme.

Qu'est-ce que le débit expiratoire de pointe ?

Le débit expiratoire de pointe est la mesure du débit maximal d'air que vous expirez quand vous expulsez l'air de vos poumons.

Il est utile au dépistage et au suivi des personnes asthmatiques, les signes cliniques étant parfois insuffisants pour évaluer la réduction du calibre des bronches.

La mesure est effectuée pour :- déterminer la sévérité de l'asthme et définir un traitement,- suivre l'évolution de l'asthme, évaluer l'efficacité du traitement et l'ajuster afin de mieux contrôler la maladie,- apprécier la gravité d'une crise et en prévenir parfois la survenue.

Comment se réalise cette mesure ?

La mesure du DEP est le plus souvent réalisée grâce à un instrument portable appelé débitmètre. C'est un appareil mécanique dans lequel vous soufflez qui mesure la force de votre expiration, le souffle d'air évacué déplaçant un curseur.

L'utilisation du débitmètre est très simple :

- Placez le curseur à zéro sur l'échelle graduée.
- Tenez le débitmètre à l'aide d'une seule main sans gêner le mouvement du curseur.
- Restez en position debout.
- Inspirez bouche ouverte pour remplir au maximum vos poumons. Ne gonflez pas vos joues. Ne pincez pas votre nez.
- Placez rapidement l'embout à usage unique dans votre bouche en prenant soin de fermer hermétiquement vos lèvres autour.
- Soufflez sans attendre le plus fort possible comme si vous vouliez cracher au loin un chewing-gum.
- Prenez-garde de ne pas boucher l'orifice avec votre langue, ni les sorties d'air avec vos doigts, et de ne pas tousser au moment de la mesure.

Le chiffre indiqué par le curseur exprime le débit expiratoire maximal en litres par minute. La mesure est répétée une ou deux fois et on retient la valeur la plus haute.

Où puis-je effectuer cette mesure ?

Le DEP est mesuré au laboratoire ou au cabinet médical lors des consultations de suivi de votre asthme.

Vous pouvez également réaliser cette mesure à la maison. Votre médecin peut vous demander de tenir à jour un carnet de suivi où vous noterez quotidiennement vos DEP, ainsi que vos symptômes, et votre consommation de médicaments.

Vous pouvez ainsi éventuellement adapter vous-même votre traitement quotidien selon les valeurs du DEP. Des mesures régulières peuvent, en outre, vous aider à prévenir une crise car les chiffres chutent avant qu'on ne ressente les signes d'une crise.

Cette mesure présente-t-elle un risque ?

Cette mesure ne présente pas de risque et peut être effectuée dès l'âge de 5 ans. Néanmoins, si les valeurs indiquées diminuent de manière importante entre deux mesures pendant un même test, cela peut être le signe du déclenchement d'une crise et il faut interrompre l'opération. Parlez-en à votre médecin.

Et mes résultats ?

Votre mesure est analysée en la comparant :- à une valeur théorique, qui tient compte de votre âge, de votre

taille et de votre sexe, - à la valeur maximale précédemment relevée.

Votre médecin vous expliquera vos résultats et adaptera votre traitement.

La mesure du débit expiratoire de pointe est utile pour adapter votre traitement et prévenir les crises d'asthme. Si votre médecin vous demande un suivi au quotidien, notez bien vos mesures dans un carnet et apportez-le à chaque consultation.