

Jamais banale, une crise d'asthme peut être une urgence vitale !

L'Association Asthme & Allergies présente

"Crise d'Asthme - Agir"

Une carte individuelle pour tous les asthmatiques

Même si l'asthme se soigne de mieux en mieux, et même quand on connaît bien son asthme, **une crise peut survenir, plus difficile à gérer qu'une autre**. Aussi, il ne faut jamais prendre à la légère une crise d'asthme... Pour permettre aux personnes souffrant d'asthme de gérer à tout moment une telle situation, l'Association Asthme & Allergies lance la carte **Crise d'Asthme - Agir** car **JAMAIS BANALE, UNE CRISE D'ASTHME PEUT ÊTRE UNE URGENCE VITALE**.

A avoir toujours sur soi, elle est conçue pour rappeler les **mesures à prendre** et les **règles à suivre**.

CRISE D'ASTHME - AGIR

Toux	Essoufflement	Sifflement	Oppression thoracique	Ou tous ces signes
------	---------------	------------	-----------------------	--------------------

NOM

PRÉNOM

PERSONNE À CONTACTER

TEL

 www.asthme-allergies.org  **Jamais banale, une crise d'asthme peut être une urgence vitale**

CRISE D'ASTHME - 5 RÈGLES À SUIVRE

- 1 Prenez 2 bouffées de votre bronchodilatateur immédiatement (inhalateur généralement bleu)
- 2 Asseyez-vous bien droit et restez calme
- 3 Respirez lentement et régulièrement
- 4 S'il n'y a pas d'amélioration : reprenez 2 bouffées de votre bronchodilatateur. Si la crise persiste :
=> jusqu'à 10 bouffées toutes les 20 minutes (3 fois en 1 heure) pour l'adulte ou l'adolescent
=> jusqu'à 5 bouffées toutes les 20 minutes (3 fois en 1 heure) pour l'enfant de moins de 6 ans
S'il n'y a pas d'amélioration, prendre le corticoïde prescrit par le médecin
- 5 Appelez le 15 ou le 112
RÉPÉTEZ LA RÉGLE 4 SI LES SECOURS N'ARRIVENT PAS EN 10 MINUTES

NE VOUS RENDEZ PAS À L'HÔPITAL PAR VOS PROPRES MOYENS. ATTENDEZ LES SECOURS

C'est en partenariat et grâce au soutien de l'Association Dove United que l'Association Asthme & Allergies a créé une carte qui peut permettre de gagner un temps précieux en cas de crise d'asthme.

Contact presse : Marie-Caroline Lafay
06 16 56 46 56 – mclafay@gmail.com

DOSSIER de PRESSE

- Avril 2017 -

JAMAIS BANALE, UNE CRISE d'ASTHME PEUT ÊTRE UNE URGENCE VITALE

Lancement de la Carte "*Crise d'Asthme - Agir*"

SOMMAIRE

- La réalité des chiffres de l'Asthme en 2017
- Quelques rappels sur la crise d'asthme et son traitement
- **CRISE d'ASTHME - AGIR**
Les 5 règles à suivre pour agir en cas de crise d'Asthme grave
- Témoignage : la disparition d'un proche suite à une crise d'asthme
- Présentation du partenariat Asthme & Allergies / association Dove United
- Témoignage : mon asthme, le plus souvent je le gère bien, mais...
- Paroles d'experts : Dr Sapène - Dr Salmeron
- Savoir anticiper : reconnaître les signes précurseurs d'une crise d'asthme grave
- Comment et où se procurer la carte "*Crise d'Asthme - Agir*"

- **La réalité des chiffres de l'Asthme en 2017**

- Plus de **4 millions de personnes sont aujourd'hui asthmatiques** [1]
6,7% de la population et **9%** des enfants [2]
- En France, l'asthme persistant sévère, qui est le dernier stade d'asthme, touche environ **10%** des asthmatiques [3]
- Mauvais contrôle dans 60% des cas [4]
- On recense **plus de 1000 décès** par asthme chaque année

**La réalité des décès dus à l'asthme
ne doit pas être un tabou**

[1] Afrite A, Allonier C, Com-Ruelle L, Le Guen N. L'asthme en France en 2006 : prévalence et contrôle des symptômes. Questions d'économie de la santé IRDES décembre 2008 ; (138)

[2] Delmas MC, Guignon N, Leynaert B, Com Ruelle L, Annesi-Maesano I, Herbet JB, Fuhrman C. Prévalence de l'asthme chez l'enfant en France. Arch pediatr 2009;16:1261-9

[3] Com-Ruelle L, Crestin B, Dumesnil S. L'asthme en France selon les stades de sévérité. Paris : CREDES, 2000 ; (1290)

[4] Etude IRDES, réalisée en janvier 2009

- **Quelques rappels sur la crise d'asthme et son traitement**

D'habitude...

L'asthme est une maladie dont la principale caractéristique est de se manifester par des **crises** ayant en commun une **difficulté respiratoire plus ou moins importante** à l'expiration, avec un sifflement caractéristique, qui peut parfois n'être audible qu'à l'auscultation. Cela est dû au **rétrécissement des bronches** par un phénomène d'**hyperréactivité** et d'**inflammation**.

La plupart du temps, des **signes** apparaissent avant le début de la crise proprement dite et la majorité des asthmatiques parviennent à les reconnaître plus ou moins longtemps à l'avance. Ils sont variables d'une personne à l'autre et chacun doit apprendre à reconnaître les signes caractéristiques qui lui sont propres. Cela peut être : la **toux**, l'**essoufflement**, une **difficulté à respirer**, une **sensation d'oppression** sur la poitrine, une **respiration sifflante**, une **fatigue importante**, la **gorge qui démange**, etc.

Le plus souvent, la gêne disparaît rapidement après la prise du **bronchodilatateur inhalé**. Ainsi, pour être sûr de ne jamais être à court, toute personne asthmatique doit avoir son **traitement avec soi**, et doit également avoir une ordonnance rappelant la **marche à suivre en cas de crise** (appelée aussi **Plan d'Action Personnalisé Ecrit**).

Quand soudain...

Mais il peut arriver qu'une **crise plus importante** survienne, même chez des personnes qui habituellement gèrent très bien leurs crises par elles-mêmes. On considère que la **gêne respiratoire** devient intense dès lors que l'on est dans l'**impossibilité d'effectuer des exercices physiques simples** ou lorsqu'il devient **impossible de dire une phrase sans reprendre son souffle**. Parfois, une crise, qui débute de façon « habituelle » ne diminue pas, même après 4 à 6 bouffées du traitement inhalé. C'est ce que l'on appelle une **crise grave** et il s'agit d'une **véritable urgence** qui nécessite de **faire appel à de l'aide médicale** : il faut **appeler le 15** ou demander à son entourage de le faire.

JAMAIS BANALE, UNE CRISE d'ASTHME PEUT ÊTRE UNE URGENGE VITALE

Des décès évitables...

Aujourd'hui, **en 2017, le nombre de décès survenant après un tel type de crise se chiffre à 1.000 personnes par an**, soit presque **3 personnes par jour...**

Or la plupart de ces décès peuvent être évités !

Dans la **survenue d'une crise grave**, il y a souvent une **succession d'évènements** typiques : la personne asthmatique ayant l'habitude de "gérer" elle-même ses crises n'a pas le temps de réaliser que cette crise là est **plus grave que les autres**. Elle tarde à se faire aider ou ne sait pas tout simplement, qui appeler ni que faire. Parfois, un proche présent auprès d'elle ne sait comment réagir, n'ayant pas connaissance des consignes et de la conduite à tenir.

Il arrive aussi que la personne asthmatique, parvenant couramment à faire passer ses crises grâce à quelques bouffées de son bronchodilatateur, n'ait **pas consulté le médecin depuis longtemps**, et se fasse soudain "**piéger**" par une **aggravation progressive de son asthme** qu'elle n'a pas su détecter (avant la survenue d'une crise grave, il est assez fréquent que la personne asthmatique doive - dans les jours ou semaines qui précèdent - recourir plus souvent que d'habitude à son bronchodilatateur). Or **il ne faut jamais sous-estimer la gravité d'une crise**, et attendre en se disant "*ça va passer*", se dire que "*l'on ne va quand même pas oser déranger*" le SAMU, les pompiers ou le médecin "*juste pour ça*"... Et pourtant, ces situations se retrouvent souvent... et il est parfois trop tard...

On ne peut que se féliciter des progrès réalisés dans la connaissance et le traitement de l'asthme des dernières décennies, mais cela a aussi pour conséquence une relative "**banalisation**" de l'asthme. Or toute crise d'asthme doit être prise au sérieux !

- **CRISE d'ASTHME, en cas d'URGENCE : AGIR !**

JAMAIS BANALE, UNE CRISE d'ASTHME PEUT ÊTRE UNE URGENCE VITALE

Les 5 règles à suivre pour agir en cas de crise d'Asthme grave

Tout asthmatique devrait être en possession permanente des **règles à suivre en cas de crise grave**, tant pour lui **rappeler les consignes d'urgence** que pour permettre à un proche d'agir s'il n'est pas en capacité de le faire lui-même.

Les 5 règles à suivre pour agir en cas de crise d'Asthme grave :

- 1 Prenez 2 bouffées de votre bronchodilatateur immédiatement (inhalateur généralement bleu)
- 2 Asseyez-vous bien droit et restez calme
- 3 Respirez lentement et régulièrement
- 4 S'il n'y a pas d'amélioration : reprenez 2 bouffées de votre bronchodilatateur.

Si la crise persiste :

> jusqu'à 10 bouffées toutes les 20 minutes (3 fois en 1 heure) pour l'adulte ou l'adolescent

> jusqu'à 5 bouffées toutes les 20 minutes (3 fois en 1 heure) pour l'enfant de moins de 6 ans

S'il n'y a pas d'amélioration, prendre le corticoïde prescrit par le médecin

- 5 **Appelez le 15 ou le 112**

REPÉTEZ LA REGLE 4 SI LES SECOURS N'ARRIVENT PAS EN 10 MINUTES

**NE VOUS RENDEZ PAS à l'HÔPITAL par VOS PROPRES MOYENS,
ATTENDEZ LES SECOURS**

- **En mémoire de David, mort d'une crise d'asthme à 27 ans.....**

David, que l'on surnommait Dove, est né en 1979, et décédé en 2006. Cela ne fait que 27 ans de vie, ce n'est pas beaucoup !

Comme son asthme était connu depuis longtemps, il avait avec lui l'ensemble des produits lui permettant de mener une vie normale : rugby, ski, natation, tennis, aucun sport ne lui était interdit. Avant cette journée du 5 juillet 2006, David n'avait jamais eu de crise sévère. Aucun signe particulier ce jour-là, sauf une atmosphère d'été particulièrement caniculaire, assortie d'une pollution intense. David venait de déménager et, avant de s'installer, il était revenu dans la maison familiale.

Voici l'enchaînement des faits, tels que moi, Laurence, sa mère, les ai vécus...

Ils se sont produits il y a bientôt 11 années mais ils restent aussi présents dans ma mémoire que si c'était hier. Une heure au plus s'est écoulée entre l'appel que j'ai passé à Marc, médecin ami d'enfance, et le décès de David.

Le drame s'est joué en 3 actes :

1. Appel de Laurence à Marc : « j'ai quitté la maison ce matin. David déménage et il est venu passer la nuit à la maison, il a soulevé beaucoup de vieux trucs poussiéreux et je trouve qu'il respire mal. Il a appelé SOS médecins. Peux-tu l'appeler ? »

Marc appelle David : « comment te sens-tu ? Bof, ça va, répond David (au téléphone Marc entend cependant que ça ne va pas, la voix est essoufflée). Peux-tu m'appeler quand le médecin sera là ? »

David : « Il vient de partir »

Marc : « Que t'a-t-il dit ? »

David : « D'augmenter la dose de Vento ».

Marc : « OK, respire tranquillement. »

Fin du premier acte !

2. Quelques minutes plus tard, voyant que la situation de David se dégradait, Marc comprend que le diagnostic d'état de mal semble plus que probable, le médecin a dû passer à côté.

Marc appelle immédiatement Laurence : « c'est urgent, c'est un état de mal, il faut aller aux urgences immédiatement. L'hôpital est à 10 mn de chez toi. »

Laurence : « OK je fonce à la maison pour l'emmener aux urgences »

Fin du 2^{ème} acte : perte de temps et décision non adaptée : la seule chose à faire aurait dû être d'appeler le SAMU

3. Laurence subit des embouteillages pour aller chercher David, perte de 30 mn au moins avant d'arriver à la maison, l'état clinique s'est aggravé, David monte dans la voiture et nous fonçons vers l'hôpital. Sur le trajet, en passant devant les pompiers, je décide un arrêt en urgence car la respiration devient de plus en plus difficile : mais les pompiers sont dans l'incapacité de prodiguer les soins car il n'y a pas de réanimateur chez eux ni de matériel. Appel au SAMU qui arrive une quinzaine de minutes plus tard : c'est trop tard, irrémédiablement trop tard. Fin du 3^{ème} acte.

Chacun, en lisant ces lignes, comprend l'enclenchement de la tragédie qui se noue. A posteriori, c'est à chaque acte que l'on a envie de hurler stop ! Rembobinez ! Si on avait fait entrer le SAMU au premier acte, voire au 2^{ème} acte, peut être que l'issue aurait été différente ?

Vous qui lisez ces lignes retenez bien ceci : **la crise d'asthme sévère est une urgence vitale ; Tout retard de traitement majore le risque de décès de minutes en minutes.**

C'est en mémoire de David que j'ai décidé de créer l'association Dove United, association qui lui permet d'être toujours présent dans nos cœurs, et de générer des fonds pour en aider d'autres.



Laurence /Marc



DOVE UNITED

POURQUOI NOUS AVONS CRÉÉ L'ASSOCIATION DOVE UNITED

Il était une fois... mon histoire commence tristement. Il y a maintenant 11 ans nous avons perdu Dove. Un ami peu banal, un frère, un fils, un mec génial tout simplement. Je manque d'objectivité me direz-vous, mais c'est pourtant la vérité, Dove faisait partie de ces rares personnes que tout le monde aime. Débordant d'enthousiasme et ayant une idée à la minute il était excessif en amour, en joie de vivre, en partage, en soutien : il était toujours là. Excessif avec sa santé aussi puisque ce jour-là il nous a quitté, son cœur fragile n'ayant pas résisté à une énième crise d'asthme, juste un peu plus forte que les autres.

Aussi surprenant que cela puisse être, c'est bien le début de mon histoire. Car avec la disparition de Dove est née **l'association Dove United**. En nous quittant Dove a laissé un grand vide. Il ne s'agissait pas pour Laurence, sa mère de s'enfermer dans son deuil mais d'ouvrir son cœur à tous ceux que son fils aimait et de tendre la main vers tous ceux qui souffraient des mêmes maux. Forts de son énergie et de son opiniâtreté de mère, nous, les amis, collègues, et membres de la famille, avons séché nos larmes et remonté nos manches. L'asthme touche en France plus de 4 millions de personnes, 1000 personnes décèdent chaque année et l'information claire et efficace fait défaut. Créée autour de Laurence dès juillet 2006, **l'association Dove United** lève des fonds pour aider la recherche médicale, sensibiliser les pouvoirs publics et les populations, tirer la sonnette d'alarme.

Laurence a imaginé cette association à l'image de Dove et de ses amis, elle nous ressemble et c'est ce qui fait sa force. Cette aventure fait partie de notre vie comme Dove en faisait partie. Une véritable histoire d'amour est née et elle est exponentielle. Nous nous retrouvons chaque année, venant certains des quatre coins de la planète, pour des événements sportifs ou des soirées. Grâce aux sponsors et aux donations des membres et invités les caisses se remplissent. Il y a du challenge sur les terrains de rugby et les terrains de golfs, il y a des fous rires et de la fierté lors des remises de prix, il y a beaucoup d'émotions et de sourires lors des discours, il a de l'amour et du partage tout le temps. Et cela se renouvelle, d'année en année. Nous sommes toujours là, de plus en plus nombreux. Nous démarrons nos vies professionnelles à l'époque, aujourd'hui nous avons de plus en plus d'enfants, de nouveaux collègues et de nouveaux amis et tous viennent agrandir la belle famille Dove United. Au départ de la Dove Cup, sur le golf d'Hossegor l'été dernier, les petites têtes blondes se bouscuaient et les plus jeunes parlaient de Dove comme s'ils l'avaient connu, quel bonheur !

Dove United est comme un jeu de construction (à la mémoire d'un ingénieur TP, la métaphore est aisée, j'en conviens) nous venions chacun avec notre petit cube pour ériger un projet beaucoup trop grand pour nous. Et la construction monte de plus en plus haut, renforcée jour après jour par de nouveaux arrivants, de nouvelles actions, de nouveaux dons et commence à faire du bruit. L'an dernier c'est la rencontre avec le Dr. Marc Sapene, pneumologue et Président de l'Association Asthme & Allergies qui nous a fait gravir un nouvel échelon. Mais, et c'est ce qui la rend exceptionnelle, à la différence d'un vrai jeu de construction elle ne s'effondrera jamais car cette construction a un secret : comment tiendrait-elle si l'amour et le souvenir de Dove n'en étaient le ciment ?

Astrid (amie et confidente)

- **Témoignage : mon asthme, le plus souvent je le gère bien, mais...**

J'ai eu ma 1ère crise d'asthme à l'âge de 45 ans. Un mauvais virus, une bronchite très sévère, qui ne passait pas, sans me douter que c'était déjà une crise d'asthme. Je savais ce qu'était l'asthme, car j'ai un fils asthmatique, mais j'ignorais ce qu'était le ressenti d'une crise.

Aujourd'hui, pourtant habituée à mon asthme, je peux dire qu'en fonction du moment, de mon état général, ou d'autres facteurs je peux ressentir une crise d'asthme de manières assez différentes : certaines sont plutôt légères et d'autres beaucoup plus graves... Celles que j'appelle les "petites crises" sont celles qui vont se déclencher par la météo : humidité, brouillard, grand froid, la pollution, les pollens et graminées ou l'effort physique. Dans ces moments, je suis prise de quintes de toux sèche qui ne font qu'empirer si je ne prends pas mon broncho-dilatateur assez rapidement. Parfois je suis simplement beaucoup plus essouffée, ou j'ai la sensation d'oppression dans la poitrine.

J'ai fait de nombreuses crises sévères qui m'ont conduite aux urgences, suivies d'hospitalisations, trois à quatre fois par an...

Avec l'habitude, j'ai appris à gérer les crises que je considère comme légères, car elles ne gênent pas mes habitudes de vie, je m'adapte en prenant mon traitement, c'est tout.

Mais il arrive que des crises sévères surviennent surtout lors d'une infection virale : le moindre rhume se termine inmanquablement par une bronchite. C'est ainsi que, parfois, mon asthme se trouve décompensé : je me sens mal, je n'éprouve pas de réelle douleur physique mais une difficulté pour respirer profondément. Dans ces moments là, le manque de souffle et d'oxygène font que chaque inspiration et expiration me demandent un effort. C'est difficile, la respiration devient courte, rapide. Ma fréquence cardiaque est très rapide. Ces symptômes peuvent donner une impression d'angoisse et d'anxiété, compliquée à gérer, car je ne sais pas forcément à quel point la crise peut être grave, à quel moment elle peut dégénérer, et s'il est temps de me rendre dans un service d'urgence.

Bien qu'étant malheureusement habituée à avoir des crises d'asthme, il y a des moments où je me suis sentie très démunie. Je ne savais pas quoi faire, fallait-il prendre plus de traitement de secours, combien de doses ? Pendant combien de temps ? Quand aller aux urgences ? Avec le temps, j'ai appris à mieux gérer ces crises d'asthme, mais pourtant, lorsqu'elles sont là, je ne suis pas à l'abri du stress ou de la panique. Il est arrivé que ce soit mes proches qui se rendent compte que je ne pouvais pas rester ainsi, et qui décident qu'il était temps d'être prise en charge par un médecin.

Dans les instants où je sais que la crise peut s'aggraver, il me faut pouvoir réagir rapidement et ne pas laisser la situation dégénérer au risque d'être dépassée. Avoir sous la main, concrètement un rappel de la conduite à suivre qui précise les doses de traitement de secours à prendre et quand appeler à l'aide, me semble très utile pour agir plus rapidement et anticiper la crise aigüe grave.

À présent, mon asthme est mieux stabilisé, mais je sais qu'à tout moment, cela peut basculer... Avoir sur moi une carte avec des conseils me sera également utile en cas de crise grave, car dans cette situation extrême, il m'est impossible de m'exprimer tant je suis à court de souffle et je n'arrive pas à indiquer à l'entourage familial ou professionnel ce qu'il faut faire pour gérer l'urgence.

Avec le recul, je peux dire que si j'avais été en possession d'une carte m'indiquant que faire et comment agir, cela m'aurait aidé lors des exacerbations de mon asthme et m'aurait évité des rechutes, des hospitalisations, et de frôler le pire...

Marie-Pierre

- **Paroles d'experts**

Dr Marc SAPENE, Pneumologue, Président Association Asthme & Allergies

La nécessité pour tout asthmatique de posséder sur lui une telle carte se révèle absolument indispensable. Chaque jour, des médecins font face à des décès par crise d'asthme grave qu'ils estiment évitables pour la plupart. La détresse des proches face à ce drame est immense et la question lancinante : aurait-on pu éviter cela ? La réponse est oui, certainement, dans la grande majorité des cas.

Les traitements d'aujourd'hui pour maîtriser l'asthme sont nombreux et excellents. La fatalité des décès par asthme n'est donc pas acceptable. Pour y remédier, les experts de l'Association Asthme & Allergies se sont penchés sur cette question avec le désir d'agir par une réponse concrète, au-delà des nombreuses actions d'information qu'elle organise régulièrement pour faire progresser la situation, telles que la Journée Mondiale de l'Asthme (2 mai).

Dans l'urgence et le stress, il arrive qu'on oublie les règles à suivre, même si on est convaincu de parfaitement les connaître.

La carte "**CRISE d'ASTHME 5 règles à suivre pour agir en cas d'urgence**" rappelle la **succession d'actions à réaliser**. C'est écrit, noir sur blanc, et dans la panique de l'urgence, c'est réellement indispensable. Cela correspond à une vraie nécessité pour faire face aux crises d'asthme graves et aux décès consécutifs à certaines situations.

Dr Sergio SALMERON - Pneumologue - Hôpital Saint Joseph - Paris

En cas de crise d'asthme grave, **il ne faut jamais tenter de venir à l'hôpital par ses propres moyens**, ni de se faire accompagner en voiture par quelqu'un son entourage. **Parce qu'une aggravation brutale en cours de route risque de se produire, et mettra en jeu le pronostic vital**. La crise d'asthme en effet peut être une véritable urgence vitale que seules les équipes médicales peuvent prendre en charge.

https://www.youtube.com/watch?v=bMjWk9O_k0A&list=PLrjcJhGgSwxod8o0JYFE1jIRf24_9aQ2u&index=211

- **SAVOIR ANTICIPER : reconnaître les signes précurseurs d'une crise d'asthme grave**

Comment éviter une nouvelle crise grave ?

➤ **Après une crise plus importante que les autres, il est indispensable de consulter son pneumologue ou son médecin traitant.** Il arrive fréquemment qu'une crise grave survienne de nouveau, après un **épisode d'aggravation dans les jours ou semaines précédents**. Aussi, une crise grave résolue ne doit jamais rester sans suivi médical. Or il arrive trop fréquemment que les patients, une fois sortis de l'hôpital, n'aient reçu aucune consigne particulière de suivi, et n'ait pas d'eux-mêmes le réflexe de revoir leur médecin traitant ou leur pneumologue.

Une **étude américaine rétrospective** ^[1] effectuée entre 2005 et 2007 chez plus de **30.000** enfants (âge moyen 6,6 ans) a recherché les **traitements** qui avaient été prescrits dans les trois jours suivants la sortie d'une **hospitalisation** pour asthme ainsi que les **réadmissions** dans les **90 jours** après la sortie. Au moment de la sortie, seulement **55%** des enfants avaient reçu une prescription de bronchodilatateurs, **37%** de corticoïdes inhalés et **57%** de corticoïdes oraux. Dans les 90 jours suivant la sortie, près de **2.000** d'entre eux ont dû être ré-hospitalisés. L'étude a montré l'intérêt de la prescription de **bronchodilatateurs** et de **corticoïdes inhalés** à la suite d'une crise d'asthme grave, pour **éviter une ré-hospitalisation**. Cela est vrai pour les **adultes** asthmatiques autant que pour les **enfants**.

[1] Kenyon CC et al. Childhood asthma hospital discharge medication fills and risk of subsequent readmission. *J Pediatr* 2015 ; 166(5) : 1121-7.

➤ Identifier les signes de dégradation de son asthme

Il est indispensable de reconnaître les **signes annonciateurs** d'une crise d'asthme afin d'agir au plus tôt, de manière adaptée. Idéalement, il faut avoir avec soi, une ordonnance du médecin indiquant le **plan d'action à suivre en cas de crise** qui précise comment et à quel moment ajuster son traitement, appeler le médecin ou les services d'urgence.

➤ **Disposer de son traitement à tout moment** : il semble évident que tout asthmatique doit **avoir sur soi en permanence son bronchodilatateur inhalé**, mais il n'est pas inutile de rappeler qu'il **ne faut jamais être à court** de traitement : bronchodilatateur, anti-inflammatoire, antiallergique... Il est impératif d'avoir toujours une boîte d'avance de chaque médicament. Pour certains asthmatiques, un manque de quelques jours peut suffire à provoquer une crise. Il faut donc vérifier régulièrement son stock de médicaments. Il faut savoir **anticiper**, et ne pas attendre de revoir son médecin pour renouveler l'ordonnance.


➤ L'intérêt de l'Education Thérapeutique

Pour prévenir autant que possible les crises, il est indispensable de pouvoir **identifier les facteurs déclenchants**, les **premiers signes de la crise**, afin de traiter le plus rapidement possible, bien connaître les effets des médicaments, et prendre régulièrement le traitement de fond prescrit. Toutes ces compétences peuvent être développées grâce aux Ecoles de L'Asthme et aux Centres d'Education Thérapeutique.

-
- Comment et où se procurer la carte **CRISE d'ASTHME 5 règles à suivre pour agir en cas d'urgence**
-

Tout asthmatique, quelles que soient l'ancienneté et la gravité de son asthme doit être en possession de cette carte individuelle. Elle a été mise au point, grâce au soutien de Dove United, par l'Association Asthme & Allergies en collaboration avec des experts : médecins généralistes, pneumologues, urgentistes... sous la forme d'une carte recto-verso format carte de crédit.

La Carte "**Asthme, en cas d'Urgence : agir !**" est gratuite et peut être obtenue :

- au Numéro Vert **Asthme & Allergies Infos Service** (appel gratuit) : 
- en remplissant et en renvoyant le formulaire disponible sur le site internet de l'Association Asthme & Allergies : www.asthme-allergies.org
- la carte est aussi téléchargeable sur le site de l'association
- tirée à 100 000 exemplaires, la carte sera également diffusée par les Ecoles de l'Asthme, les pneumologues et le réseau de pharmaciens du CESSPHARM
- Une application a été développée. Elle sera disponible fin avril 2017 sur l'App Store et Google Play, ou à télécharger en suivant ce lien <http://goo.gl/ih58Xg>



L'association Asthme & Allergies est une association à but non lucratif, régie par la loi 1901, dont les principaux objectifs sont d'informer et soutenir les patients asthmatiques ou allergiques, les parents, ainsi que les médecins et les professionnels de santé. Les supports et moyens utilisés pour délivrer l'information sont variés : brochures gratuites, Newsletter, site internet, Numéro Vert d'information (appel gratuit), aide aux associations de patients, coordination d'actions lors de la Journée Mondiale de l'Asthme, de la Journée Française de l'Allergie, etc.

Numéro Vert **Asthme & Allergies Infos Service** :

Site : www.asthme-allergies.org

Facebook : www.facebook.com/associationasthmeetallergies

Twitter : [@AsthmeAllergies](https://twitter.com/AsthmeAllergies)

Association Asthme & Allergies - 9 rue de Vanves - 92100 Boulogne Billancourt



L'association Dove United est une association de bénévoles, à but non lucratif, régie par la loi 1901, dont les principaux objectifs sont de rechercher et lever des fonds pour financer des projets dans la recherche médicale.

Pour poursuivre ses missions, l'association Dove United a besoin de vous !

Vous pouvez faire un don !

Envoyez votre chèque au siège de l'association : 12, rue Sevin Vincent- 92210 Saint Cloud

N'oubliez pas : 66% du montant de votre don est déductible de vos impôts !

Association Dove United – 12, rue Sevin Vincent – 92210 Saint Cloud

**Contact -Presse Association ASTHME & ALLERGIES :
Marie-Caroline LAFAY tél : 06 16 56 46 56 mclafay@gmail.com**