

LA LETTRE DU Souffle

N°83
AOÛT
2016

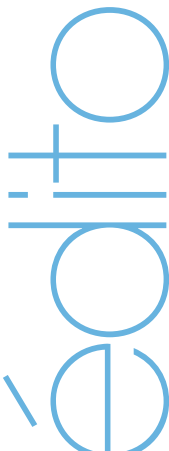
P 2-7 Notre grand dossier

Asthme et environnement

- p 2 Qu'est-ce que l'asthme ?
- p 3 Agir sur son environnement : essentiel quand on est asthmatique !
- p 4 Un environnement plus propice à l'asthme
- p 5 Le contrôle de l'environnement en pratique.

- p 6 Environnement et asthme : gestion des loisirs et des vacances.
- p 7 Fiche santé asthme et environnement : le mémo des adresses et sites utiles
- p 8 Les actualités de la Fondation du Souffle :
Nomination : Le Pr Bruno Housset, nouveau Président de la Fondation du Souffle
Collectes pour la Fondation : une aide précieuse pour mener à bien nos missions.

Asthme et environnement, de nombreux liens !



La prévalence de l'asthme est en constante augmentation, notamment chez les enfants. En France, aujourd'hui 6 % des adultes et 10 % des enfants sont asthmatiques. Au cours des 5 dernières années, le nombre d'hospitalisations pour asthme a augmenté, en particulier chez les enfants. C'est la première cause d'absentéisme scolaire. L'asthme est donc plus que jamais un authentique problème de Santé Publique.

L'asthme, une maladie liée à l'environnement

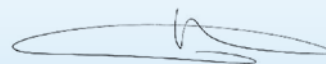
Qui dit asthme dit environnement. L'environnement joue un rôle dans la survenue de l'asthme et est un déclencheur des crises d'asthme. Ce sont des facteurs environnementaux, allergiques ou non allergiques, qui sont à l'origine de l'inflammation des voies respiratoires.

Le contrôle de l'environnement est donc un paramètre important dans la prise en charge de l'asthme. Les asthmatiques doivent savoir se protéger des déclencheurs environnementaux, que ce soit à l'extérieur ou à l'intérieur, dans toutes les circonstances, y compris lors de leurs vacances ou pendant leurs loisirs. Pour cela, l'éducation thérapeutique du patient, via les écoles de l'asthme en particulier, est essentielle, tout comme des conseillers médicaux en environnement intérieur, d'une aide précieuse.

La Fondation du Souffle, son rôle essentiel d'information

L'asthme est bien sûr un sujet très important pour la Fondation du Souffle, aujourd'hui encore plus qu'hier car cette maladie concerne de plus en plus de personnes. Une de ses missions est d'informer sur la maladie, mais aussi et surtout sur « comment mieux vivre avec son asthme ? »

Cette Lettre du Souffle en est un parfait exemple. Elle donne les clés pour comprendre les liens entre asthme et environnement et explique comment contrôler son environnement, un facteur clé d'amélioration de la vie des asthmatiques.



**Pr Chantal
Raherison-Semjen**

Pneumologue INSERM U1219
Bordeaux Population Health
Université de Bordeaux

Comité Stratégique de la
Fondation du Souffle



NOTRE GRAND DOSSIER

Asthme et environnement

Qu'est-ce que l'asthme ?

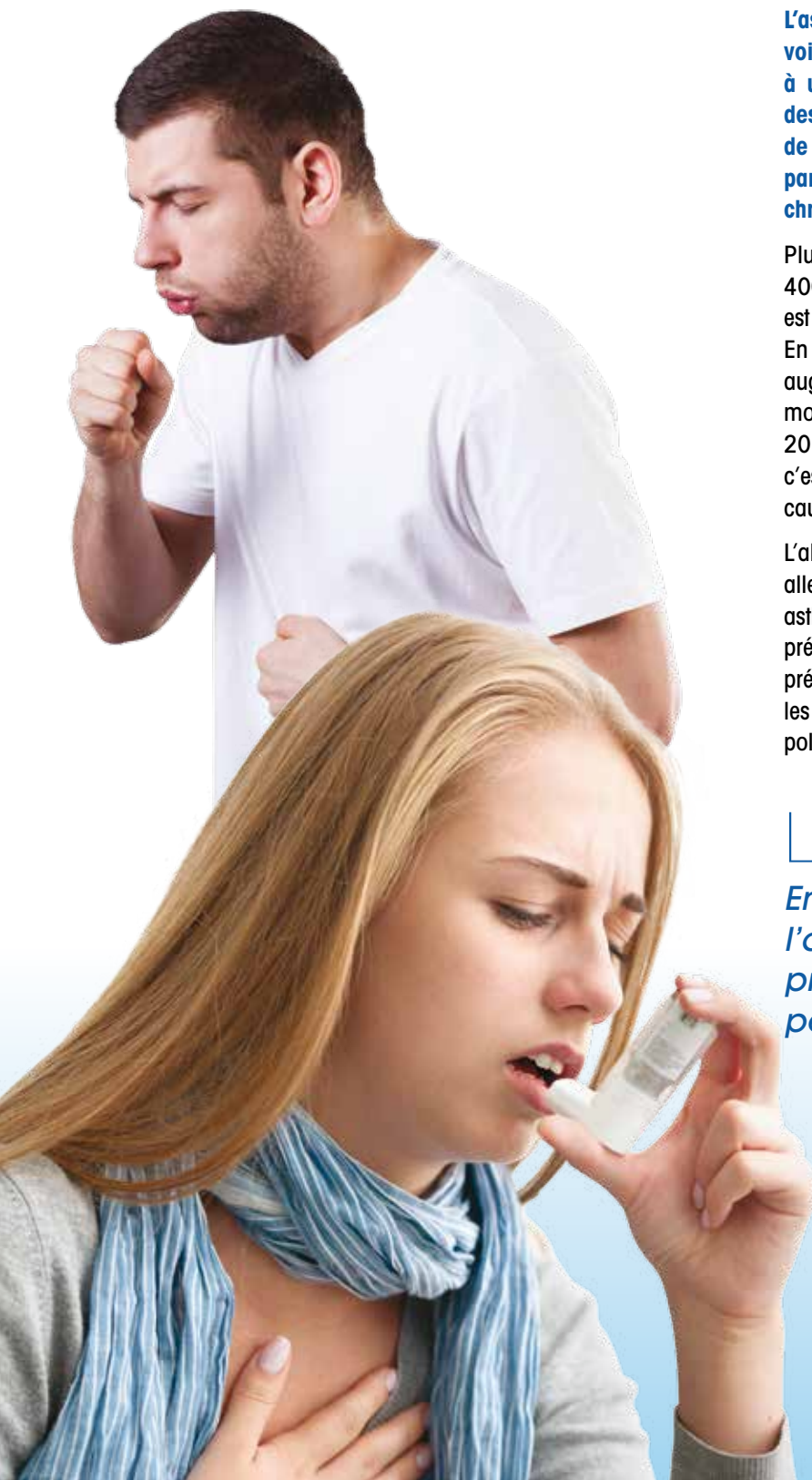
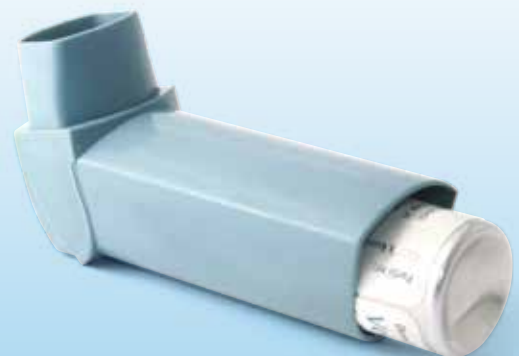
L'asthme est un désordre inflammatoire chronique des voies respiratoires. L'inflammation chronique, associée à une hyperréactivité des voies respiratoires, aboutit à des épisodes répétés de sifflements, d'essoufflement, de sensations de blocage de poitrine et de toux, particulièrement la nuit ou tôt le matin. C'est une maladie chronique fréquente.

Plus de 4 millions de Français souffrent d'asthme dont 400 000 d'un asthme sévère. La prévalence de l'asthme est en constante augmentation, en particulier chez l'enfant. En France le pourcentage de personnes asthmatiques a augmenté de 40 % ces 20 dernières années. Dans le monde, 334 millions de cas d'asthme ont été recensés en 2015 contre 235 millions en 2002-2003. Chez l'enfant, c'est la maladie chronique la plus fréquente et la première cause d'absentéisme scolaire : elle touche 10 % des enfants.

L'allergie est la principale cause de l'asthme. Une cause allergique est ainsi retrouvée chez 70 à 80 % des adultes asthmatiques et chez 95 % des enfants. Ces personnes prédisposées à l'allergie sont qualifiées d'atopiques : elles présentent une hypersensibilité aux aéro-allergènes, tels que les acariens, les squames d'animaux, les moisissures et les pollens.

Le saviez-vous ?

En France, chaque année, l'asthme est responsable de près de 1000 décès chez les personnes de moins de 65 ans.



AGIR SUR SON ENVIRONNEMENT, ESSENTIEL QUAND ON EST ASTHMATIQUE !

L'environnement, que ce soit ce que nous respirons, ce que nous mangeons ou ce que nous touchons, comporte une multitude de substances sensibilisantes, appelées « allergènes ». Le pouvoir nocif de ces substances peut être augmenté par des facteurs tels que la pollution de l'air extérieur ou intérieur. Des mesures d'assainissement de l'environnement sont essentielles quand on souffre d'asthme.

Quel rapport entre asthme et environnement ?

Les facteurs de risque de l'asthme sont génétiques (allergie et asthme chez les parents) et surtout environnementaux. La présence d'allergènes dans les habitations et à l'extérieur. Il existe également des facteurs externes (tabagisme passif ou actif, pollution atmosphérique, les irritants tels que les sprays domestiques, l'humidité, les infections virales ou bactériennes...)

Allergènes et polluants à l'intérieur

- Polluants biologiques
- Acariens, moisissures, blattes, poils d'animaux de compagnie

- Polluants chimiques
- Produits ménagers, gaz de combustion, tabac, Composés Organiques Volatils (COV)

Allergènes et polluants à l'extérieur

- Polluants biologiques
- Pollens
- Polluants chimiques et particulaires

Monoxyde d'azote, dioxyde d'azote (NO₂) directement liés à l'automobile - ozone (O₃) provenant du monoxyde d'azote - dioxyde d'azote et des composés organiques volatils (COV) sous l'effet des rayonnement UV solaires - dioxyde de soufre - Composés organiques volatils (COV) et formaldéhyde.

Source : ademe.fr

Le saviez-vous ?

L'air intérieur (habitats, écoles, lieux publics, bureaux) est 5 à 10 fois plus pollué que l'air extérieur.

Nous y passons 80 % de notre temps !



ZOOM SUR

L'enquête allergologique

est indispensable en cas d'asthme compte tenu de la fréquence des allergies, de leur valeur pronostique et des conséquences thérapeutiques (évitement des allergènes, désensibilisation...). La réalisation d'un bilan allergologique est possible quasiment à tout âge, excepté chez le nourrisson de moins de 6 mois.

Elle comprend 3 volets:

1. Interrogatoire sur les circonstances des crises d'asthme, l'exposition domestique, le mode de vie, la présence d'autres manifestations allergiques (eczéma, rhinite allergique, allergie alimentaire...)
2. Tests cutanés allergologiques (pricks tests) aux pneumallergènes (pollens, acariens...) et trophallergènes (lait de vache, soja, œuf...)
3. Explorations biologiques (prise de sang pour détecter certaines protéines, les IgE spécifiques circulantes) en complément des tests cutanés ou en cas d'impossibilité de ceux-ci.

Source : G. Pauli [1], P. Scheinmann [2], J.-M. Tunon de Lara [3], P. Demoly [4], A.-B. Tonnel [5] Quand et comment faire une enquête allergologique ? Revue des Maladies Respiratoires, Vol 24, N° 8-C3 - octobre 2007, pp. 15-26

UN ENVIRONNEMENT PLUS PROPICE À L'ASTHME

L'asthme et les allergies en général sont en augmentation. Cela peut s'expliquer par plusieurs facteurs : changement de mode de vie, réchauffement climatique, pollution de l'air...

La hausse des rhinites et asthmes allergiques est liée à plusieurs phénomènes. Le premier est notre mode de vie beaucoup plus hygiéniste. De nombreux spécialistes s'appuient en effet sur l'hypothèse hygiéniste pour expliquer l'augmentation des allergies : les enfants seraient trop protégés. Pas assez exposé aux pathogènes extérieurs, leur système immunitaire se retournerait contre toutes les protéines communes du quotidien. Certaines études ont démontré un effet protecteur du mode de vie rural (exposition à des allergènes tels poils d'animaux, poussières... ou niveau d'hygiène inférieur).

Le changement climatique a aussi un rôle. De l'augmentation de l'ensoleillement et des températures résulte une production de pollens plus importante: les pollens sont plus nombreux et les périodes de pollinisation allongées, contribuant ainsi à prolonger la période d'exposition aux pollens allergisants. La distribution et la dispersion des pollens sont également modifiées par des tempêtes plus fréquentes. L'augmentation des précipitations et des inondations, autre conséquence du changement climatique est à l'origine du développement de moisissures, responsables d'asthme grave.

Enfin, la pollution de l'air, intérieur et extérieur, est un facteur majeur d'augmentation des allergies respiratoires et de l'asthme. On estime ainsi que 15 % des nouveaux cas d'asthme sont liés à la pollution. Les polluants domestiques (le premier étant le tabac) ont un impact sur la santé respiratoire : ils nous fragilisent et augmentent le risque d'apparition des symptômes allergiques. Les polluants de l'air extérieur nous fragilisent également. L'exposition à long terme à des concentrations de polluants permanentes peut être à l'origine du développement de l'asthme et des allergies. La pollution de l'air est ainsi à l'origine du triplement des allergies respiratoires liées aux pollens

en 20 ans. On distingue les polluants primaires, émis essentiellement par la combustion de charbon, de pétrole ou d'hydrocarbures : Oxydes de soufre, d'azote, dioxyde de carbone, C.O.V (Composés Organiques Volatils) et particules en suspension... des polluants secondaires, qui ne sont pas directement rejetés dans l'atmosphère mais proviennent de réactions chimiques de gaz entre eux. C'est le cas notamment des particules en suspension et de l'ozone, qui induisent particulièrement les maladies cardio-respiratoires. Certains de ces polluants jouent un rôle potentialisant les effets de l'exposition à un allergène. L'ozone, par exemple, pénètre facilement jusqu'aux voies respiratoires les plus fines et favorise le passage d'autres polluants et d'allergènes.

Source : dossier de presse Climat et maladies respiratoires: les pneumologues se mobilisent, novembre 2015 - Barne C et al, Climate Change and Our Environment: The Effect on Respiratory and Allergic Disease Mars 2013-J Allergy Clin Immunol Practuce.



TABAGISME PASSIF, FACTEUR D'APPARITION ET D'AGGRAVATION DE L'ASTHME

Une récente méta-analyse et revue de la littérature a conclu à un risque d'asthme accru de 21 % à 85 % en cas d'exposition pré-natale ou post-natale au tabac. Une étude récente a révélé que l'asthme non allergique est significativement plus fréquent chez les enfants dont le père a fumé avant la conception. On sait aujourd'hui que le tabagisme passif agit en synergie avec l'hérédité pour le risque d'apparition de l'asthme. Le tabagisme passif augmente également chez l'enfant asthmatique la fréquence des crises d'asthme et altère la maturation immunitaire.

Source : Burke H, Leonardi-Bee J, Hashim A, et al . Prenatal and passive smoke exposure and incidence of asthma and wheeze: systematic review and meta-analysis. Pediatrics 2012; 129: 735-744.

LE CONTRÔLE DE L'ENVIRONNEMENT EN PRATIQUE

Une fois le ou les allergène(s) identifié(s), il est nécessaire de limiter les contacts avec lui (eux). Selon l'allergène responsable des symptômes de l'allergie, cela sera plus ou moins facile à mettre en place. Il convient également de réduire au maximum les contacts avec les facteurs aggravants les symptômes allergiques. Cela passe par un changement dans ses habitudes et l'adoption de bons réflexes pour améliorer sa vie quotidienne et réduire la fréquence des symptômes.



Les conseils du Pr Denis Charpin, chef du service de Pneumologie-Allergologie à l'Hôpital Nord de Marseille, président du Comité des Bouches-du-Rhône contre les maladies respiratoires

Comment éliminer les sources d'allergie dans les intérieurs ?

Pr Charpin : Tout dépend de l'allergène à l'origine de l'asthme. Si l'on est allergique aux poils d'animaux, mieux vaut se défaire de ses animaux de compagnie. L'éviction des allergènes acariens est plus compliquée. La première cause de la présence d'acariens dans le logement est l'excès d'humidité. Cette dernière peut être due à une insuffisance de ventilation du logement, un excès de production de vapeur d'eau-linge qui sèche à l'intérieur, cuisine-vapeur... - une surpopulation ou bien encore des défauts du bâtiment. Dans les cas simples, agir sur ces causes permet de diminuer la concentration d'allergènes acariens mais, lorsqu'existe un défaut du bâtiment, il faut faire appel à un professionnel du bâtiment et mobiliser des ressources financières pour réaliser les travaux. En cas d'asthme lié aux blattes, il faut ne pas laisser traîner des poubelles, ne pas utiliser les poubelles en colonne dans les immeubles.

Pourquoi faire appel à un conseiller en environnement intérieur (CMEI) / conseiller en habitat santé (CHS) ?

Pr Charpin : Ces conseillers sont très utiles car ils font un diagnostic des risques et proposent des mesures

correctives appropriées pour améliorer la qualité de l'air intérieur et pour obtenir une éviction optimale des allergènes et polluants. En général, c'est le médecin, ou tout professionnel de santé, qui a l'occasion de venir à domicile et constate une relation entre l'état de santé d'un patient et l'état du logement, qui est à l'origine de la demande. Cependant, les personnes asthmatiques ou ayant une autre pathologie respiratoire peuvent demander à leur médecin l'intervention d'un CMEI ou d'un CHS.

Comment les asthmatiques peuvent-ils se protéger à l'extérieur ?

Pr Charpin : Le Conseil Supérieur d'Hygiène Publique de France conseille aux asthmatiques, même enfants, de sortir pendant les pics de pollution. Rester confiné expose à la pollution domestique et aux allergènes. La seule exception : ne pas aller à l'extérieur lors des pics d'ozone en été. Les asthmatiques allergiques aux pollens peuvent se protéger avec quelques gestes simples : ne pas sortir aux heures les plus chaudes de la journée, se rincer les cheveux tous les soirs, éviter d'étendre le linge dehors lors des saisons polliniques, ne pas laisser les fenêtres ouvertes et porter des lunettes enveloppantes.

Éducation thérapeutique du patient : une partie intégrante du traitement

L'éducation thérapeutique est une démarche qui comprend des activités éducatives d'information et d'apprentissage dispensées par des professionnels de santé. Elle a pour but de donner à la personne malade les compétences pour vivre au mieux avec sa maladie : connaissance de sa maladie, des traitements... Un des objectifs de l'éducation thérapeutique dans le cadre de l'asthme est d'aider la personne asthmatique à mieux connaître les facteurs d'environnement favorisant ou déclenchant son asthme (allergènes, irritants, tels le tabac) et les moyens d'éviction. Cette éducation thérapeutique se fait sous forme de séances individuelles ou collectives, utilisant des outils interactifs variables selon les âges.

C'est prouvé : intégrée au traitement de l'asthme, l'éducation thérapeutique réduit les hospitalisations et les appels aux services d'urgence, diminue les crises et les symptômes et améliore la vie quotidienne.

Cette éducation thérapeutique peut se faire dans des écoles de l'asthme. 3 à 4 séances sont souvent suffisantes.

Environnement et asthme : gestion des loisirs et des vacances.



**LES CONSEILS DU PR GEORGES NOUVET, PNEUMOLOGUE,
PRÉSIDENT DU COMITÉ DE SEINE-MARITIME CONTRE LES MALADIES RESPIRATOIRES.**

Comment choisir son lieu de vacances quand on est asthmatique ?

Pr Nouvet : Il vaut mieux éviter les séjours à la campagne entre mai et août si l'on est allergique aux pollens. En cas d'allergie aux poils d'animaux, attention à ne pas prévoir des vacances à proximité d'une ferme, d'un zoo ou d'un haras car les particules allergisantes peuvent être transportées sur plusieurs kilomètres. La montagne (au-dessus de 1000 m) est bénéfique pour les allergiques aux acariens, car les acariens ne vivent pas au-dessus de cette altitude. En revanche, il faut se méfier de la haute montagne (au-dessus de 2000 m) : l'air froid et sec peut favoriser la survenue de crise d'asthme. En outre, la diminution d'oxygène en haute altitude peut être gênante. Le bord de mer est moins pollué que l'intérieur des terres mais attention au vent.

Que faut-il prévoir si on fait un voyage à l'étranger ?

Pr Nouvet : Il faut tout d'abord se renseigner sur les vaccins à faire. Pensez à emporter des ordonnances avec le nom des molécules (plus utile que celui du nom commercial du médicament). Le mieux est encore de prendre les emballages des médicaments. Si vous voyagez en Europe, demandez une carte européenne de santé. Vérifiez bien que votre assurance propose un service de rapatriement. Il est aussi conseillé de se constituer un petit lexique, au moins en anglais, pour pouvoir parler d'asthme, de toux, d'essoufflement, d'oppression respiratoire... Enfin, rappelez-vous qu'il vaut toujours mieux partir avec un asthme stable et bien contrôlé car, dans ce cas, il n'y a aucune restriction à mener la vie la plus normale possible.

Quelle trousse de pharmacie faut-il prévoir ?

Pr Nouvet : Elle doit contenir l'ordonnance habituelle, le carnet de santé de l'enfant asthmatique, le traitement de fond et le traitement de la crise (en évitant les aérosols dans les pays chauds), un débitmètre de pointe (peak flow), et éventuellement un plan d'action personnalisé écrit (PAPE).

Quelles sont les recommandations en ce qui concerne les moyens de transport ?

Pr Georges Nouvet : Dans les voitures, il faut changer régulièrement les filtres de la climatisation, rouler les fenêtres fermées et ne pas diriger l'aérateur vers le visage. Si vous voyagez en avion, n'oubliez pas que la pression correspond à une altitude de 1800-2400 m et que l'air des cabines est froid et sec : ce sont autant de facteurs favorisant la gêne respiratoire. Et puis pensez à ne pas mettre votre spray dans la soute car la dépressurisation peut le vider.

Y a-t-il des loisirs à éviter chez l'asthmatique ?

Pr Nouvet : La plongée sous-marine avec bouteille est la seule activité sportive totalement contre-indiquée. Les modifications de pression peuvent être à l'origine de pneumothorax mais la natation, elle, est un excellent sport pour les asthmatiques. D'une façon générale, l'activité physique et le sport en particulier sont essentiels pour leur bien-être.

« Avoir une pratique sportive quotidienne et régulière permet d'améliorer la qualité de vie d'un malade asthmatique. Le sport permet de mieux vivre la maladie »



Thomas Busser,
sportif de haut niveau et asthmatique

A magnifying glass with a black frame and handle is positioned over a white sofa with several white cushions. The background shows a window with light-colored curtains. The magnifying glass is held at an angle, focusing on the sofa.

FICHE SANTÉ

MÉMO ADRESSES ET SITES UTILES

Pour trouver un conseiller médical en environnement intérieur (CMEI) / conseiller en habitat santé (CHS) : www.cmei-france.fr

Trouver un centre d'éducation respiratoire, une école de l'asthme,... :
Consultez notre site www.lesouffle.org ou appelez la Fondation du Souffle au 01 46 34 58 80.

Connaître les prévisions de risques allergiques près de chez soi
Consultez/recevez les bulletins polliniques et moisissures du réseau national de surveillance aérobiologique (RNSA).

Savoir si un pic de pollution est annoncé
Consultez le site atmo-france.org

La Fédération ATMO France est le réseau national des Associations Agréées de Surveillance de la Qualité de l'Air (AASQA).

Les actualités de la Fondation du Souffle



Nomination du Professeur Housset

Le Conseil d'Administration de la Fondation du Souffle vient d'élire le Pr Bruno Housset à la fonction de Président, pour un mandat de 3 ans. Il succède au Pr Gérard Huchon. Âgé de 63 ans, Bruno Housset était, depuis 2013, Vice-Président de la Fondation du Souffle.

Actuel Chef du Service de Pneumologie et de Pathologie Professionnelle et Chef du Pôle « Spécialités Cancer » au Centre Hospitalier Intercommunal de Créteil, le Pr Bruno Housset a assuré la présidence de la Fédération Française de Pneumologie depuis sa création en 2005.

Il a participé à de nombreux ouvrages et publications. Au sein de la Fondation du Souffle, le nouveau Président aura pour mission de poursuivre le travail entrepris pour la lutte contre les maladies respiratoires. En cette année du centenaire de la Fondation du Souffle, et dans la continuité des actions entreprises par son prédécesseur, le nouveau Président aura également à cœur de contribuer au développement de la Recherche médicale, à l'aide sociale, à la prévention et à l'information en santé respiratoire, au travers de trois grands axes :

- Mettre en œuvre un appel d'offre pour l'implantation de Maisons du Souffle,
- Assurer la pérennité de Pneumotox, outil de diagnostic mis à disposition des médecins qui l'utilisent au quotidien dans de nombreux pays,
- Promouvoir la recherche dans le domaine de l'environnement, notamment sur les effets respiratoires de la pollution.



La Fondation du Souffle est sur les réseaux sociaux. N'oubliez pas de nous suivre !



Des collectes pour le Souffle

Ils collectent pour la Fondation du Souffle, une aide précieuse pour mener à bien nos missions. Nous les remercions chaleureusement.

Collecte de l'Asthma Team

L'AsthmaTeam, ce sont 2 étudiants kinés Léopoldine Carpentier & Alexandre Parès tous deux asthmatiques. Ils se sont lancés un défi : participer aux EKORAID le 14 mai 2016 et à cette occasion organiser une collecte pour les enfants asthmatiques. Ils ont ainsi pu collecter près de 1000 euros. « Nous souhaitons montrer aux enfants asthmatiques que ce n'est pas parce que l'on est asthmatique que l'on ne peut pas faire de sport ! Nous voulons sensibiliser un maximum de personnes sur cette maladie à travers une campagne de communication et cette récolte de fonds. »

Collecte suite au décès du Pr Mohammed BELLALI

Le 19 mai 2016 a eu lieu à l'IUT Le Mont Houy de Valenciennes, une journée dédiée au professeur Mohammed BELLALI, mathématicien, emporté quelques mois plus tôt par une maladie respiratoire. Lors de l'hommage très émouvant que lui ont rendu ses amis et collègues les qualités professionnelles et humaines de cet homme ont été soulignées par tous, de même que son courage face à la maladie. La journée a été clôturée par la remise d'un don de 2500 euros à la Fondation du Souffle, une collecte ayant été organisée par ses proches et ses collègues qui souhaitaient « montrer par cette démarche caritative, que Mohammed BELLALI rassemble plus que jamais autour de l'objectif d'un monde meilleur. »



Collecte YES WILL CAN

Parcourir les 5 continents, en courant 52 semi-marathons, le tout en 52 semaines... tel est le défi un peu fou que s'est lancé Wilfrid Palcy alias Will ! Ce coureur aguerri, en compétition depuis 1992, a choisi de mettre ses

talents au service d'une bonne cause. À date, Will a déjà parcouru plus d'une vingtaine de courses à travers une dizaine de pays.

Will souhaite collecter des fonds au profit de la Fondation du Souffle et sensibiliser le plus grand nombre sur les maladies respiratoires. Rappelons également que le sport est utile chez les asthmatiques et particulièrement recommandé lors du sevrage tabagique. Toutes les informations sur ce défi et sa page de collecte sur le site : www.lesouffle.org

L'asthme est une maladie fréquente et potentiellement grave, pour laquelle de nouvelles recherches sont nécessaires. Aidez-nous !