

ASTHME Une bonne connaissance de cette maladie et un traitement adapté permettent aux enfants concernés de vivre une vie normale.

C'est très stressant pour un parent de voir son enfant faire une crise d'asthme sévère. C'est tout aussi angoissant pour l'enfant concerné de se retrouver en détresse respiratoire. Dans ces cas, il faut consulter un médecin en urgence», explique la Dre Anne Mornand, médecin adjoint à l'Unité de pneumologie pédiatrique des Hôpitaux universitaires genevois et consultante spécialisée en pneumologie pédiatrique à l'Hôpital du Valais. L'asthme est une maladie inflammatoire chronique des bronches. Les voies respiratoires sont rétrécies momentanément, ce qui rend l'expiration très difficile. La respiration devient sifflante et peut provoquer une crise d'asthme plus ou moins sévère. La maladie se soigne très bien. Deux types de médicaments sont utilisés. Les bronchodilatateurs vont permettre de soulager les symptômes rapidement en ouvrant les bronches, et les anti-inflammatoires, le plus souvent des corticoïdes inhalés, vont traiter l'inflammation bronchique



«Nous consacrons beaucoup de temps à l'éducation thérapeutique du patient.»

D^{re} ANNE MORNAND,
MÉDECIN ADJOINT À L'UNITÉ DE PNEUMOLOGIE PÉDIATRIQUE DES HUG ET CONSULTANTE SPÉCIALISÉE EN PNEUMOLOGIE PÉDIATRIQUE À L'HÔPITAL DU VALAIS
PHOTO: JULIEN GREGORIO/PHOVEA/HUG

chronique. Ces derniers doivent être pris sur une plus longue période. Le traitement est prescrit par le médecin, selon les besoins de chaque patient. Ces enfants sont généralement



Quelques conseils pour bien gérer l'asthme chez un enfant:

- Eviter les facteurs déclencheurs de l'asthme
- Veiller à ce qu'il prenne correctement son traitement
- L'enfant doit toujours avoir ses médicaments avec lui et son plan d'urgence en cas de crise
- Traiter sans tarder l'apparition de symptômes asthmatiques

Comprendre et apprivoiser l'asthme chez l'enfant

PAR **LYSIANE.FELLAY@LENOUVELLISTE.CH**

suivis par le Service de pneumologie pédiatrique. Des médecins spécialisés informent sur la maladie et apprennent aux enfants et aux parents à apprivoiser la maladie.

Il faut savoir que l'asthme est la maladie chronique la plus fréquente chez les enfants. Elle touche un bambin sur dix. Parmi les symptômes les plus courants de l'asthme, on retrouve la toux sèche, irritative, qui peut apparaître de jour comme de nuit et peut devenir persistante. Elle peut survenir aussi pendant un effort, lorsque l'on rit ou lorsque l'on s'agit. On peut constater également un essoufflement à l'effort ou encore une respiration sifflante surtout à l'expiration. Reste que les manifestations de la maladie peuvent être différentes d'un petit patient à un autre. En général, l'asthme n'est pas diagnostiqué avant l'âge de

4 ou 5 ans. «Avant cet âge, les enfants peuvent avoir une respiration sifflante lors d'épisodes infectieux sans pour autant développer un asthme par la suite», explique la Dre Mornand.

Des facteurs déclencheants

Il existe des facteurs spécifiques qui vont déclencher l'asthme. Le plus souvent, ce sont des infections virales chez les jeunes enfants, ou des allergènes comme les pollens, le poil des animaux, les acariens ou encore les moisissures... Mais ils ne sont pas les seuls. L'exposition à la fumée de tabac, la pollution de l'air, les sprays, l'air froid peuvent aussi provoquer une inflammation dans les bronches et entretenir ou augmenter les symptômes de l'asthme. L'activité physique intense, nécessaire à l'enfant, peut révéler des symptô-

mes d'asthme mais, en soi, ne cause pas la maladie, ni ne l'aggrave. «Les parents doivent observer l'enfant et apprendre à identifier les facteurs et les situations qui provoquent des crises», note Marlène Salamin, infirmière en éducation thérapeutique au Service de pneumologie de l'Hôpital du Valais qui est également responsable de l'école de l'asthme de Sion. «Cette connaissance va permettre aux parents d'agir efficacement. Ils pourront éviter d'exposer l'enfant à un facteur déclenchant comme la fumée de tabac. Si l'enfant est sensible au froid ou à l'effort, ils pourront prévenir la crise en donnant un médicament pour dilater les bronches avant de sortir ou avant de faire du sport», explique-t-elle.

L'école de l'asthme

A l'école de l'asthme, Marlène Salamin et un médecin vont renforcer les connaissances et les compétences des familles autour de la maladie. C'est une manière de consolider les informations déjà acquises auprès du pneumologue pédiatrique ou du pédiatre. Lors de cette courte formation, les enfants sont pris en charge par une infirmière en pédiatrie. «Elle va faire des activités ludiques avec eux. Elle réalise également des exercices pratiques pour prendre correctement les médicaments pour soigner

l'asthme. «Une bonne technique d'inhalation est indispensable à la réussite du traitement», note Marlène Salamin (voir encadré). La prochaine session de l'école de l'asthme aura lieu les 8 et 15 avril à l'hôpital de Sion. Sachez aussi que l'Hôpital Riviera-Chablais organise l'école de l'asthme plusieurs fois dans l'année. «L'éducation thérapeutique est effectivement très importante. Nous y consacrons d'ailleurs beaucoup de temps en consultation. L'école de l'asthme permet aussi aux parents et aux enfants de rencontrer des personnes qui vivent des situations similaires et d'échanger», relève la Dre Mornand. Les connaissances et compétences acquises par les parents vont permettre d'avoir une bonne gestion de l'asthme chez l'enfant. A cela vient s'ajouter le traitement spécifique pour chaque enfant qui est défini par le médecin ainsi qu'un plan d'urgence à suivre en cas de crise. Un asthme bien soigné et maîtrisé va permettre à l'enfant d'avoir une excellente qualité de vie et de pratiquer des activités physiques sans devoir se limiter.

Plus d'infos sur l'école de l'asthme sous:
www.liguepulmonaire.ch
ou <https://www.liguepulmonaire.ch/fr/ligue-pulmonaire-valaisanne/prestations/cours-et-enseignement/ecole-de-lasthme.html>

LE CONSEIL PRÉVENTION DE LA LIGUE VALAISANNE CONTRE LE CANCER



Bouger autant que possible

Pratiquer une activité physique de manière régulière est bénéfique pour la santé. Cela permet de réduire le risque de certains cancers comme le cancer du côlon, de l'intestin ou encore du sein. C'est le message que souhaite faire passer la Ligue valaisanne contre le cancer pour marquer son 60e anniversaire. L'activité physique renforce le système immunitaire, stimule le système cardiovasculaire, consolide les os, aide à maintenir un poids de forme et augmente le bien-être. Pour les adultes, il est recommandé de pratiquer une activité physique d'intensité modérée (transpiration légère) pendant au moins deux heures et demie par semaine (une heure par jour pour les enfants) ou une heure et quart d'activité d'intensité élevée. Mieux vaut répartir ses efforts sur la semaine. Pensez aussi à ne pas rester trop longtemps assis, prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur et marchez autant que possible.

Plus d'infos sur:
www.liguecancer.ch
ou sur le site du Code européen contre le cancer.

EN BREF

CONFÉRENCE

L'éducation bienveillante

Etre parents, c'est tout un programme.



L'apprentissage se fait pas à pas, jour après jour. Cela nécessite de la patience, de l'écoute, du dialogue, mais aussi de l'amour... La psychothérapeute Isabelle Filliozat a écrit de nombreux livres dans le domaine de la parentalité. Elle sera prochainement en Suisse pour donner trois conférences pour aider les parents à mieux comprendre leur enfant. Elle viendra à Martigny le 3 avril à 20 heures à l'hôtel Vatel. Sa conférence s'intitule: «J'ai tout essayé, il me cherche». Plus d'infos sous: www.filliozat-co.fr

MÉDICAMENTS

Les solutions pour soigner l'asthme

Pour soigner l'asthme, il existe deux types de traitements. Il y a les bronchodilatateurs, connus notamment sous le nom de «Ventolin». Ils agissent rapidement en permettant d'augmenter le diamètre des bronches et de laisser mieux passer l'air dans les voies respiratoires. Ils soulagent rapidement l'enfant en cas de crise. Les corticoïdes inhalés sont utilisés sur une période plus longue comme traitement de fond. Ils vont agir en soignant l'inflammation bronchique. Ces médica-

ments ne sont pas toujours faciles à prendre. Des études ont montré que six asthmatiques sur dix prennent mal leurs médicaments. Il ne faut donc pas hésiter à revoir la technique de prise de chaque traitement avec son médecin. Souvent, les enfants ont une chambre d'inhalation pour faciliter la prise du médicament. La substance est libérée dans la chambre et l'enfant va respirer calmement le médicament. Là aussi, il existe une technique spécifique pour utiliser correctement le dispositif.