



COMMUNIQUE DE PRESSE DU CHU DE TOULOUSE

Toulouse le 23 Avril 2012

Journée Mondiale de l'Asthme : Une vie saine pour respirer sans peine

Si les principes du traitement de l'asthme reposent sur l'éviction des allergènes (en cas d'asthme d'origine allergique), le traitement des crises, le traitement de fond pour éviter les crises et l'éducation thérapeutique, l'observance d'une bonne hygiène de vie aide également à mieux contrôler la maladie, donc à mieux respirer.

Quels comportements adopter pour bien vivre ?

Quatre grandes règles, déjà entendues mais à répéter inlassablement, permettent une qualité de vie propice à lutter contre cette pathologie :

- **surveiller son poids** : tous les messages de santé publique insistent sur la nécessité de lutter contre l'obésité. Il est plus difficile de contrôler l'asthme chez une personne obèse car le traitement de fond s'avère moins efficace.
- **lutter contre le stress** : son impact sur l'aggravation de la maladie ou le déclenchement de crises est connu, plus récemment de nouvelles données ont montré sa responsabilité, comme d'autres facteurs environnementaux, dans l'apparition de la maladie. Bien gérer son stress est donc indispensable.
- **pratiquer une activité physique régulière** pour améliorer la capacité respiratoire. Par ailleurs, l'activité physique est bonne pour le moral (sécrétion d'endorphine) et aide à lutter contre la prise de poids.
- **bien dormir** : l'asthme est un perturbateur de sommeil. D'autres facteurs tels que les apnées du sommeil, le ronflement, ou l'existence d'une rhinite allergique retentissent également sur la qualité du sommeil. Pour bien dormir, il est impératif d'éliminer toutes les sources de pollution du sommeil et surtout bien traiter son asthme

Journée d'information grand public à l'Hôpital Larrey

Au CHU de Toulouse, l'équipe du Professeur Alain Didier Chef du Service de Pneumologie-Allergologie du Pôle des Voies Respiratoires et l'Association effORMip (réseau de professionnels de santé et du monde sportif pour une pratique de l'activité physique en toute sécurité au bénéfice des porteurs de pathologies chroniques : <http://efformip.canalblog.com>) accueilleront le public à différents ateliers pour les conseiller, les orienter et les rassurer, le :

Mercredi 2 Mai 2012 de 10 h à 17 h
Hall d'accueil - Hôpital Larrey
24, chemin de Pourville (métro ligne B et bus n°88)

- rencontre avec les professionnels de santé : médecins pneumologues et tabacologues, infirmières, conseillères médicales en environnement, éducateur sportif, diététicienne, psychologue, spécialiste du sommeil
- test du contrôle de l'asthme

- mesure du souffle avant et après effort sur tapis roulant
- mesure du CO (monoxyde de carbone) et informations sur le sevrage tabagique (il y a autant de fumeurs chez les asthmatiques que chez les non asthmatiques)
- présentation des actions et outils dans le domaine de l'éducation thérapeutique de l'adulte asthmatique

Les derniers chiffres de l'asthme en France*

- 4,15 millions de personnes asthmatiques soit 6,7 % de la population française
- 6 asthmatiques/10 ont un asthme insuffisamment contrôlé : 46 % d'entre eux partiellement et 15 % totalement non contrôlés (asthme contrôlé = prise en charge globale : traitement médicamenteux quotidien associé à l'éviction des facteurs déclenchant les crises et à des séances d'éducation thérapeutique)
- 20 % des asthmatiques déclarent une dépression et/ou anxiété contre 13 % des non asthmatiques
- 16 % des asthmatiques sont obèses contre 10 % des non asthmatiques

**Source : Institut de Recherche et Documentation en Economie de la Santé Enquête ESPS (Enquête santé et protection sociale) 2006*