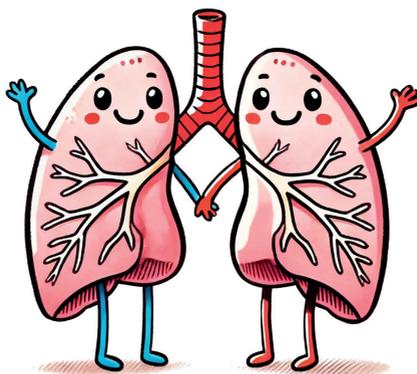

L'ASTHME

au quotidien

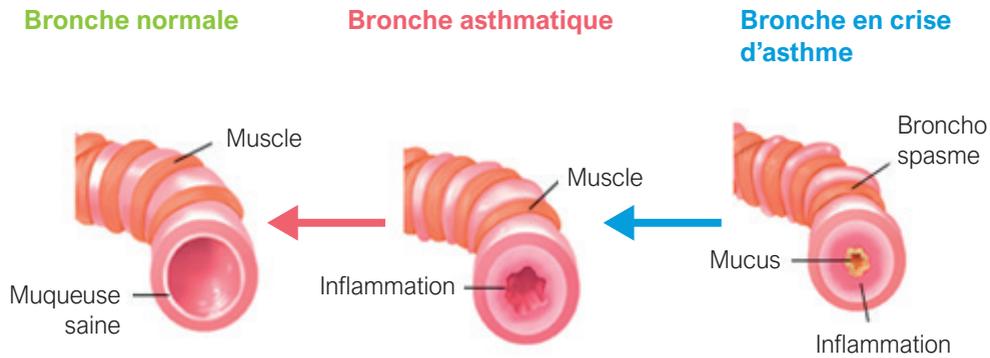
Bien connaître l'asthme pour bien le vivre !
Venez découvrir l'école du souffle située à l'Hôpital
des Enfants du groupe hospitalier Pellegrin.



Pôle pédiatrie

Pédiatrie médicale - Unité de pneumologie pédiatrique

L'ASTHME, QU'EST CE QUE C'EST ?



TRAITEMENT DE FOND

Comprimés, aérosols, injections

- Couleur des flacons : rouge, orange, violet, marron ou vert
- **Je le prends tous les jours, sans interruption**
- C'est le médecin qui baisse, maintient ou augmente le traitement de fond
- Il traite **l'inflammation chronique**

TRAITEMENT DE CRISE

Aérosols

- Couleur des flacons : bleu
- **Je le prends quand les signes de crise débutent** (sifflements, toux sèche incessante ou nocturne, difficultés respiratoires, oppression thoracique...)
- Ce traitement **ouvre les bronches** et aide à mieux respirer
- C'est le traitement de la crise d'asthme, à démarrer en urgence dès les premiers signes

BIEN PRENDRE SON TRAITEMENT

Des vidéos sont disponibles pour revoir les dispositifs et traitements inhalés.

<https://forminhal.formedoc.org>

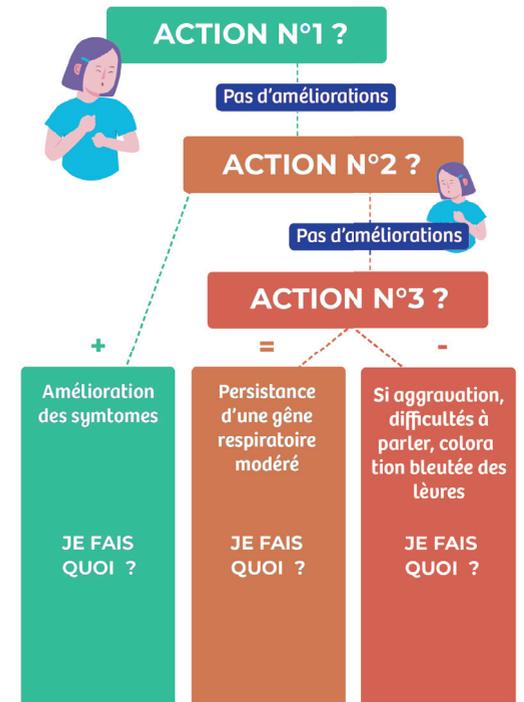
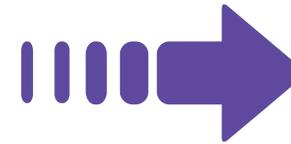


COMMENT GÉRER UNE CRISE D'ASTHME ?

Il est parfois difficile que votre enfant/adolescent ou que l'entourage repère les premiers signes de crise d'asthme. Ils peuvent aussi être différents d'une crise à l'autre. Pour gérer au mieux ces épisodes, il est important de pouvoir les identifier. Voici un exemple ci-dessous de certains signes de crise d'asthme.



Il est essentiel que vous connaissiez le plan d'action à appliquer en cas de crise d'asthme.



Vous pouvez appeler le SAMU (15) à tout moment

ET MON QUOTIDIEN ?

SUIVI

Lors de la modification du traitement de fond, il est nécessaire que celui-ci soit réévalué au bout de 3 mois par le médecin traitant, le pédiatre ou un spécialiste (pneumologue, pneumo pédiatre).

HYGIÈNE DU NEZ

Laver le nez de votre enfant une fois par jour et plusieurs fois par jour s'il est enrhumé.

Pour les plus grands, laver le nez avec un rhinolaveur type « Respimer » ou « Rhino horn ». Scannez les QR code pour accéder aux vidéos explicatives.



ENVIRONNEMENT

À l'intérieur :

- **Aérer 15 min matin et soir.**
- Ne pas chauffer à + de 20°C.
- **Aspirer régulièrement et laver les draps toutes les semaines.**
- Préférer la literie synthétique.
- Éviter les doubles rideaux/moquette/peluches.
- Éviter l'usage de l'encens/diffuseur/huiles essentielles, **car ils sont irritants bronchiques.**
- En cas de pic de pollution, éviter les sorties



SPORT



Encourager votre enfant à faire un sport qu'il a choisi. Le sport est bénéfique pour la santé globale, les capacités respiratoires, le bien-être et la prévention du surpoids. Le seul sport déconseillé dans l'asthme est la plongée sous marine.

TABAC



- **Ne fumez pas à proximité** des enfants, ni à l'intérieur, ni dans la voiture, même en leur absence.
- Ados, le tabac est déconseillé (même la cigarette électronique).
- Parents, vous pouvez être accompagné pour l'arrêt du tabac.

→ J'appelle **Tabac info service** au 3989
www.tabac-info-service.fr

ALLERGIES



- Certains enfants asthmatiques peuvent avoir des allergies associées.
- Veuillez adapter les mesures en fonction des allergènes.
- N'hésitez pas en discuter avec le médecin responsable du suivi

CRÈCHES/ÉCOLES/COLLÈGES



Il est important qu'un **PAI** soit mis en place pour que l'adulte présent puisse administrer un traitement de crise si nécessaire. L'équipe enseignante de l'hôpital est disponible pour communiquer avec l'établissement de votre enfant si besoin.

L'éducation thérapeutique t'aide à mieux te soigner et à bien grandir avec ta maladie. Avec l'aide de l'équipe tu choisiras tes propres objectifs pour prendre soin de toi et de ta santé, dans ta vie quotidienne. Les séances sont gratuites pour les enfants et les adultes qui y participent.

POUR QUI ?

L'école du souffle te propose des ateliers dès tes 4 ans. Parents et proches d'enfants et adolescents asthmatiques, vous êtes également accueillis.

POURQUOI ?

Moi,
acteur de
ma santé

Je me pose questions sur ma maladie, mon traitement, mon suivi... Je veux être rassuré(e).

J'ai envie qu'on m'écoute et qu'on me comprenne, en tenant compte de ma vie quotidienne et de mes projets.

Je souhaite discuter de l'asthme avec des soignants spécialisés sur des thèmes comme le sport, l'école, les vacances.

J'aimerais rencontrer d'autres enfants qui ont la même maladie que moi.

Mon enfant est asthmatique et je souhaite rencontrer d'autres parents qui vivent la même chose que moi.

Les
thèmes

Atelier Parents : « Gestion de la crise »

Atelier enfants : « Champion du souffle »

Atelier « Sport »

LE PROGRAMME

Le programme est animé par des spécialistes de l'asthme (pneumologue, puéricultrice, kiné, psychologue, enseignante). Il se déroule à l'hôpital des enfants dans un espace dédié avec un accueil convivial des professionnels.

Nous te proposons de te rencontrer autour des thèmes que tu souhaites aborder lors :

- de rencontres **individuelles** en semaine,
- d'ateliers **collectifs** ludiques pour les enfants,
- de **rencontres sportives** pour les enfants et les adolescents,
- d'ateliers collectifs pour les parents, notamment sur la gestion de crise,
- de rendez-vous en distanciel (téléphone, visio).

INFOS UTILES

Les autres écoles du souffle près de chez moi
www.asthmeetallergies.org

Prise de rendez-vous à l'hôpital des enfants
05 57 82 28 28 ou allopedia@chu-bordeaux.fr

Vidéos de prise de traitements :
www.forminhal.formadoc.org

Asthme et allergies :
www.asthmeetallergies.org

Ameli-sophia :
www.ameli-sophia.fr

Site internet de l'École du Souffle :



COMMENT NOUS CONTACTER ?

par téléphone ou SMS au : 06 89 29 42 70

ou par mail à : ecole-du-souffle.pellegrin@chu-bordeaux.fr



À l'école du souffle tu rencontreras :

- Médecin pneumo-pédiatre coordonnateur : Dr Michael Fayon
- Puéricultrice : Emma Coadou
- Kinésithérapeutes : Laure Darnauzan, Audrey Jullion
- Psychologue : Gwénaëlle Jouquand
- Enseignantes : Marie Desseix, Sophie Loppinet

Unité de pneumologie pédiatrique

Groupe hospitalier Pellegrin - Hôpital des Enfants

Place Amélie Raba-Léon 33076 Bordeaux cedex

Comment se rendre à l'hôpital Pellegrin ?

En tramway Ligne A > arrêt « Hôpital Pellegrin » ou « Saint-Augustin »

En bus Lignes 8, 20, 55, 73, 80 > arrêt « Hôpital Pellegrin » (entrée Est)

www.chu-bordeaux.fr