



Les fiches d'Andy

Fiche n° 13 : L'asthme



Salut, moi c'est Andy !

Comme toi, je me pose beaucoup de questions sur le handicap ! Pour en apprendre un peu plus et avoir les bonnes informations, j'ai créé toute une série de fiches pour aider les animateurs et animatrices qui accueillent un-e jeune handicapé-e au sein de leur section. Elles ne visent pas à diagnostiquer l'enfant, mais bien à donner des pistes quant aux aménagements à prévoir.

Présentation de l'asthme

L'asthme reprend deux phénomènes :

1. La réduction de l'ouverture des voies respiratoires (trachée, bronches...), ce qui empêche l'air de passer facilement. C'est ce qui se passe brutalement lors d'une crise d'asthme.
2. De l'inflammation dans les voies respiratoires. Il s'agit d'une réaction de défense de notre corps contre une agression quelconque.

Les symptômes de l'asthme sont de la toux, une production augmentée de mucus, des difficultés respiratoires, un essoufflement ou un sifflement respiratoire.

L'asthme est une maladie chronique, c'est-à-dire qu'elle est présente, en général, toute la vie. Elle nécessite le plus souvent un traitement à prendre tous les jours.

L'important, c'est de pouvoir prévenir les cas d'urgence (par exemple, une crise d'asthme) ainsi que l'aggravation de la maladie. Pour t'aider dans cette démarche, réfère-toi à trois outils essentiels :

- la fiche santé qui répertorie les problèmes de santé des scout-es ;
- le carnet de soins qui reprend l'ensemble des soins donnés à un-e scout-e durant un weekend ou un camp ;
- la feuille de distribution des médicaments

Les causes

Les facteurs qui peuvent déclencher une crise ou qui risquent d'aggraver l'asthme au jour le jour sont les suivants :

- Les allergies (aux acariens, aux pollens de graminées et de bouleau, aux moisissures, aux animaux...). Un des facteurs le plus fréquents est l'allergie aux acariens, ces microscopiques bêtes que l'on retrouve dans les poussières de maison. Tu choisiras donc avec ton scout une place adéquate dans le dortoir lors d'un weekend ou d'un camp. Sois également attentif au



mélange chaleur-humidité, les acariens adorent ! Il y en aura donc une belle collection dans ces endroits !

- L'effort physique
- L'air sec et froid
- La fumée
- Les odeurs fortes
- Les infections
- La pollution de l'air
- Certains médicaments
- Le stress ou les rires intenses

Sois donc vigilant à ne pas exposer inutilement ton scout asthmatique à ces facteurs.

Comme toute maladie chronique, l'asthme peut présenter des hauts et des bas : au cours d'une même journée (avec plus de risques la nuit), mais aussi au fil des mois (avec plus de risques vers les mois de mai, octobre et décembre).

Le traitement

Le traitement chronique, ou **traitement de fond**, doit être donné tous les jours, et pas seulement lors d'une crise. Dans l'asthme, il s'agit de :

- 1) la prévention : réduire les facteurs déclenchants (voir les causes énumérées plus haut) ;
- 2) la prise de médicaments pour favoriser l'ouverture des voies respiratoires et les médicaments pour lutter contre l'inflammation (sous forme de puffs le plus souvent, parfois en comprimés). Ces médicaments ont un effet prolongé (par exemple 12 h, raison pour laquelle on doit parfois le donner 2x/jour).

Ces médicaments sont soumis à une prescription médicale. Réfère-toi à cette prescription pour connaître les modalités d'administration. Tu entendras peut-être parler de babyhaler, turbohaler, diskus, etc. Demande aux proches de ton ou ta scout-e de t'expliquer clairement le mécanisme.

La crise d'asthme

La crise d'asthme se manifeste par une aggravation brutale des symptômes avec principalement une grande difficulté respiratoire. Voici la marche à suivre quand cela arrive.

- 1) Dégager le nez et la bouche, retirer une écharpe/un foulard qui pourrait serrer le cou.
- 2) Demander au scout d'utiliser son traitement de secours, ou **traitement de crise** (puff). Il permet d'ouvrir les voies respiratoires, mais cette fois avec un effet très rapide. Pour ne pas perdre de temps lors d'une crise, choisis avec lui, à l'avance, un petit endroit, facile d'accès pour ranger son puff (par exemple, dans une petite poche de son sac à dos lors d'une activité ou à côté de son oreiller pour la nuit). Pense à le remettre à sa place tout de suite après son utilisation.
- 3) S'il ne respire pas mieux après quelques minutes, appelle les secours, en formant le 112 par exemple



Bonne utilisation d'un puff

- 1) Enlève le capuchon du puff.
- 2) Secoue le puff de bas en haut.
- 3) Présente le puff devant la bouche du scout, tel que décrit sur le schéma ci-dessous.
- 4) Demande au scout de souffler tout l'air qu'il peut, pour vider ses poumons.
- 5) Presse la partie métallique vers le bas pour libérer une dose, tout en demandant au scout de bien inspirer par la bouche (ne pas respirer par le nez).
- 6) Demande-lui ensuite de bloquer sa respiration 10 secondes pour permettre au médicament d'aller le plus loin possible.



Source : www.pharmaty.com

Le suivi

Malgré un bon suivi, l'asthme peut parfois s'aggraver et devenir de plus en plus sévère. Pour le savoir, il faut noter :

- si les symptômes apparaissent aussi bien la nuit que la journée ;
- si la participation du scout aux activités diminue ;
- s'il a davantage besoin de son traitement de secours.

À la fin des activités, présente le **carnet de soins** aux proches du scout afin de faire le point sur les différents événements qui se sont produits. Cela permettra aux proches d'anticiper une éventuelle aggravation de la maladie. Ils pourront alors revoir le médecin concerné pour rééquilibrer le traitement.



Pour te soutenir

- N'hésite pas à en parler avec ton équipe d'unité ou ton équipe fédérale.
- Contacte le service Diversité & inclusion (lesscouts@lesscouts.be).





Outils et ressources (à retrouver sur notre site)

- **Les fiches d'Andy** : fiches parlant de différents handicaps pour aider les animateurs et animatrices qui accueillent un-e jeune handicapé-e au sein de leur section.
 - **Fiche 1** : Le handicap
 - **Fiche 22** : La relation avec les proches
- **Le guide de l'inclusion** : guide conçu pour accompagner les animateurs et animatrices dans l'inclusion d'une personne handicapée au sein de l'unité.
- **Les mindmaps d'Andy** : outil pour aider les animateurs et animatrices à baliser toutes les thématiques qui pourraient être abordées avec les proches d'un-e scout-e en situation de handicap ou avec de difficultés spécifiques.

