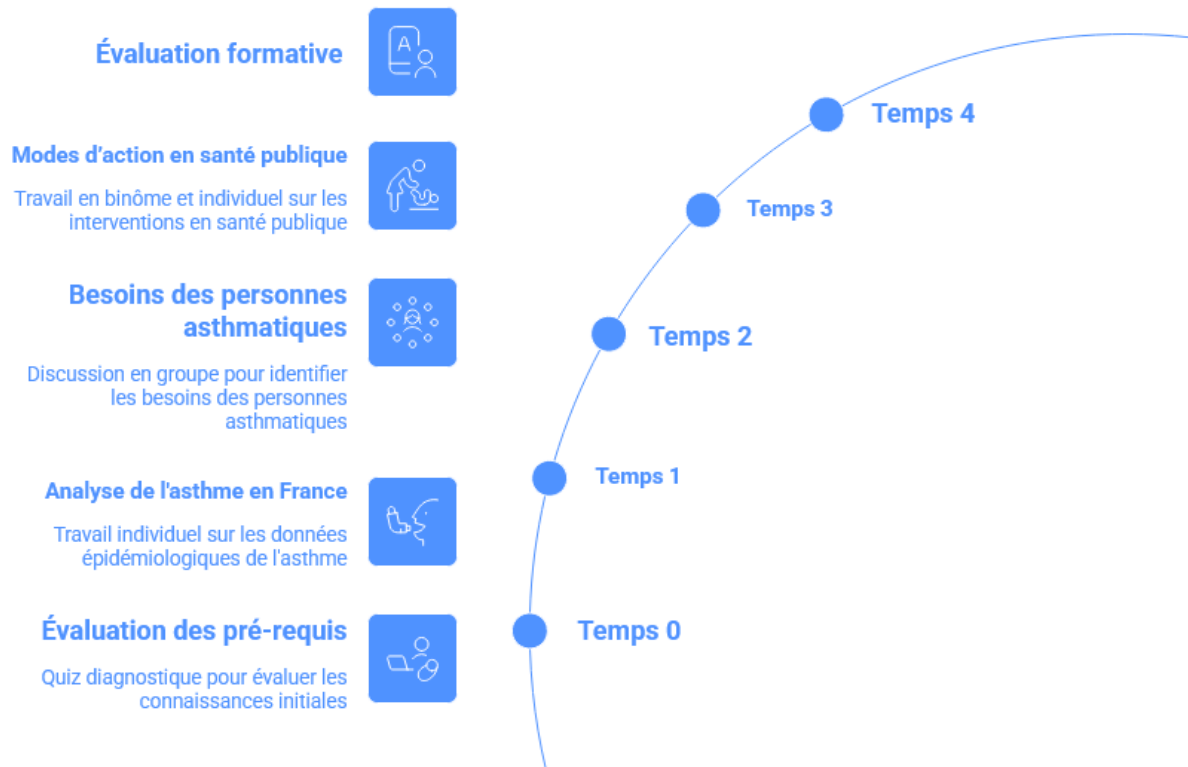


Activité Technologique

Quelle action en santé pour agir sur les déterminants de santé et garantir la santé des personnes ?

Titre de la séance	Quelles actions pour agir sur l'asthme ?
Niveau de classe	1 ^{ère} ST2S ou TS2T2S
Place dans le programme	Après la partie Comment émerge un problème de santé ? et à la fin de la séquence Quelle action en santé pour agir sur les déterminants de santé et garantir la santé des personnes ?
Durée	4h à 5h – en groupe
Pré requis	Santé, déterminants de santé, problème de santé publique, épidémiologie, les modes d'intervention en santé
Compétences travaillées	<ul style="list-style-type: none"> - caractériser le bien-être et la santé des populations et des groupes sociaux ; - questionner la relation entre les déterminants, les besoins en matière de santé et de vie sociale et les réponses politiques et institutionnelles ; - mener une démarche de recherche documentaire
Objectifs pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> - repérer le problème de santé - caractériser la question de santé (indicateurs épidémiologiques, personnes touchées, déterminants, conséquences) - rechercher les déterminants d'une pathologie - repérer les actions mises en place et leur fonction (veille, sécurité, prévention, éducation, promotion, restauration) - relever les modalités d'action (objectifs, acteurs, publics, territoires, outils) - établir une correspondance entre les caractéristiques de la question de santé et celles de l'action
Outils nécessaires	Ordinateurs – Accès à Pronote pour le quiz de départ- L'IA permet de générer des quizz à importer sur Pronote.
Intérêts pédagogiques	Différenciation, usage du numérique et de l'audio, travail en groupe et en autonomie, structuration de l'écrit, démarche technologique.
Points de vigilance	Le quiz diagnostique initial peut paraître relativement accessible ; dans ce cas, la différenciation mise en place à partir des consignes risque d'être moins pertinente et moins efficace. En revanche, la ressource audio constitue un support particulièrement attractif, susceptible de renforcer l'engagement et l'intérêt des élèves.

Déroulé de l'AT Quelles actions pour agir sur l'Asthme ?



Infographie réalisée avec Napkin

AT Quelles actions pour agir sur l'Asthme ?

Capacités exigibles

- **caractériser** les modes d'intervention en santé
- **mettre en relation** une action de santé avec la question de santé qui en est à l'origine
- **repérer** le lien entre des actions de santé et les déterminants sociaux de santé

Notions travaillées : veille sanitaire, sécurité sanitaire, restauration de la santé, éducation à la santé, prévention, promotion de la santé

Intentions pédagogiques

La différenciation porte sur les contenus d'apprentissage. Nous proposons aux élèves une autoévaluation de leurs connaissances à l'aide d'un quiz généré avec Quizzwizd, puis importé dans Pronote. Cette étape permet d'établir un bilan précis et d'accompagner les élèves dans la progression de leurs apprentissages.

En fonction des résultats obtenus, les activités proposées diffèrent afin de répondre au mieux aux besoins identifiés. Toutefois, l'objectif de formation demeure identique pour tous les groupes : chacun progresse selon un parcours adapté, mais vers les mêmes attendus.

Activité 0. Analyse des pré requis (10 min en individuel)

Ressource utile : De Quiz wizard à pronote, Amar Belhani, 2025, durée 2min54, disponible sur <https://podeduc.apps.education.fr/video/110970-de-quiz-wizard-a-pronote/>

Répondre aux questions ci-dessous :

1. Qu'est-ce qu'un problème de santé publique ?

- a) Un problème qui concerne uniquement une personne.
- b) Un problème qui touche une grande partie de la population et nécessite une action collective.
- c) Un problème qui ne peut pas être résolu.
- d) Un problème qui concerne uniquement les médecins.

2. Quelle est la première caractéristique d'un problème de santé publique ?

- a) Une faible mortalité dans la population
- b) Une situation épidémiologique alarmante
- c) Une absence de facteur de risque évitable
- d) Une situation sans inégalité de santé

3. Quels sont les facteurs de risque évitables ?

- a) Les facteurs de risque liés uniquement à la génétique
- b) Les facteurs de risque liés uniquement à l'environnement
- c) Les facteurs de risque liés à la génétique, à l'environnement et aux comportements
- d) Les facteurs de risque qui peuvent être modifiés ou sur lesquels on peut agir, comme les comportements à risque, l'environnement, les conditions de vie...

4. Quels types de conséquences un problème de santé publique peut-il avoir ?

- a) Uniquement économiques
- b) Uniquement sanitaires
- c) Sanitaires, sociales et économiques

d) Uniquement sociales

5. Quelles peuvent être les conséquences individuelles d'un problème de santé publique ?

- a) Réduction des dépenses de santé
- b) Augmentation de la population
- c) Perte de revenu, hospitalisation, isolement social
- d) La détérioration de la santé mentale

6. Que peut entraîner une augmentation des dépenses de soins pour la collectivité ?

- a) Une diminution des dépenses publiques
- b) Une réduction des services de santé
- c) Une baisse de la mortalité
- d) Une surcharge du système de santé et une augmentation des coûts

7. Pourquoi le problème de santé publique est-il médiatisé ?

- a) Pour mobiliser les pouvoirs publics et inciter à l'action
- b) Pour réduire l'attention du public
- c) Pour augmenter les coûts de santé
- d) Pour montrer la gravité du problème

8. Qui peut se mobiliser face à un problème de santé publique ?

- a) Uniquement les médecins
- b) Les associations et les pouvoirs publics
- c) Les individus sans l'intervention des autorités
- d) Les entreprises uniquement

9. Parmi les exemples suivants, lequel est un problème de santé publique ?

- a) Une grippe saisonnière chez une seule personne.
- b) La pollution de l'air qui cause des maladies respiratoires chez la population.
- c) Une blessure lors d'un accident de voiture.
- d) La perte d'un objet personnel.

10. Pourquoi la prévention est-elle importante dans la gestion des problèmes de santé publique ?

- a) Parce qu'elle permet d'éviter que le problème ne se propage ou ne s'aggrave.
- b) Parce qu'elle coûte beaucoup d'argent.
- c) Parce qu'elle ne concerne que les médecins.
- d) Parce qu'elle ne sert à rien.

11. Quelle institution est généralement responsable de la gestion des problèmes de santé publique en France ?

- a) La police.
- b) L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS).
- c) Le ministère de la Santé.
- d) La mairie.

12. Vrai ou faux :

Les problèmes de santé publique peuvent inclure des maladies infectieuses, des problèmes liés à l'environnement ou des comportements à risque

Activité 1. Analyse de l'asthme en France (Durée 50 minutes en individuel)

Objectifs pédagogiques :

- repérer le problème de santé
- caractériser la question de santé (indicateurs épidémiologiques, personnes touchées, déterminants, conséquences)
- rechercher les déterminants d'une pathologie

Selon le résultat obtenu au test de l'activité 0 :

- **Si vous avez un score au-dessus de 6/10, répondre à la consigne suivante :**
A partir des annexes 1 à 4 et de vos connaissances, **expliquez** en quoi l'Asthme est un problème de santé publique.
- **Si vous avez un score en dessous de 6/10, répondre à la consigne suivante :**
Ecoutez le podcast disponible sur <https://nuage05.apps.education.fr/index.php/s/RXeNr9oSkYGpf4d> (durée 4 :23 min)



1. **Relevez** la définition de la notion de problème de santé publique et ses caractéristiques.
A partir des annexes 1 à 4,
2. **Relevez** les éléments suivants :
La situation épidémiologique de l'asthme
Les facteurs de risque qui influencent son apparition et son développement
Les effets de l'asthme sur le bien-être social des personnes concernées
Les conséquences pour la collectivité (économiques et sociales) liées à cette maladie.
3. A partir de l'ensemble de ces éléments, **rédigez** la réponse à la consigne : **expliquez** en quoi l'asthme est un problème de santé publique.

Conseils pédagogiques

La réponse à la question 2 pourra être présentée sous différentes formes : tableau, carte mentale ou tout autre format pertinent permettant d'organiser clairement les idées.

Pour la question 3, il conviendra de rappeler les éléments indispensables d'une introduction et d'une conclusion. Une attention particulière devra également être portée à la qualité des transitions entre les différentes parties ainsi qu'à la synthèse des arguments, afin d'apporter une réponse claire, structurée et conforme à la consigne.

Éléments de correction :

Caractéristique d'un problème de santé publique

La situation épidémiologique de l'asthme

4 millions de personnes en France, il apparaît 10 à 16 % des enfants sont concernés de même que 6 % des adultes n estime que 10 à 12 % de la population a, a eu ou aura de

l'asthme.

L'asthme sévère concerne environ 5 % des patients et est associé à près de 900 décès par an, principalement parmi les adultes de plus de 55 ans.

facteurs de risque qui influencent son apparition et son développement

document 1 : des facteurs génétiques et des facteurs environnementaux (allergènes infections respiratoires irritants respiratoires, l'exercice physique, certains médicament, l'air froid)

facteurs sociaux : le travail, le niveau de revenu

10 à 15 % des adultes asthmatiques ; la maladie est causée ou aggravée par les expositions professionnelles.

+ famille pauvre, + l'enfant aura un risque d'avoir de l'Asthme et bronchiolite

Les effets de l'asthme sur le bien-être social des personnes concernées

des insomnies, une baisse d'activité et un absentéisme à l'école ou au travail. Ses conséquences peuvent être graves lorsqu'il n'est pas pris en charge correctement ou lorsqu'il échappe au contrôle des traitements. Un asthme mal contrôlé peut conduire à une altération de la fonction respiratoire.

Les conséquences pour la collectivité (économiques et sociales) liées à cette maladie

L'asthme sévère concerne environ 5 % des patients et est associé à plus de 60 000 hospitalisations

Annexe 4 coût des dépenses augmente avec la sévérité de la maladie, dépense médicaments et hospitalière

Activité 2. Quels sont les besoins des personnes asthmatiques ? (Durée 30 min, travail en groupe de 4)

Objectifs pédagogiques :

- identifier des besoins de santé afin d'établir une correspondance entre les caractéristiques de la question de santé et celles de l'action
- mettre en relation un objet d'étude avec le besoin

1. A partir des facteurs de risque, **identifiez** les besoins des personnes asthmatiques pour améliorer leur état de santé et de bien-être (travail par groupe de 4, durée 5 minutes).

Vous pouvez commencer vos réponses par : les personnes asthmatiques ont besoin de ...

Éléments de correction :

- de prise en charge médicale
- d'un environnement sain et par conséquent de réduire les sources de pollutions et irritants
- apprendre à vivre avec cette maladie chronique (une prise en charge associant étroitement le malade et les différents acteurs de santé (écoles de l'asthme).

2. Réaliser une recherche documentaire (sur esidoc) sur les actions de santé publique mises en place pour prendre en charge les personnes asthmatiques et améliorer leur bien-être (travail en binôme, durée 15 min)

3. A partir du document ci-dessous, **formuler** deux hypothèses à la question suivante « Quelles actions en santé pour agir sur les déterminants de santé de l'Asthme et garantir la santé des personnes asthmatiques ? » (Travail par groupe de 4, durée 10 minutes).

Eléments de correction :

J'émetts l'hypothèse que la société organise un parcours/ accès aux soins pour les personnes malades

- j'émetts l'hypothèse que les malades apprennent dès le plus jeune âge à prendre leur traitement puisque c'est une maladie qui apparaît dès l'enfance

- j'émetts l'hypothèse que la pollution atmosphérique est surveillée et fait l'objet d'alerte si le seuil est dépassé/ j'émetts l'hypothèse que la société améliore l'environnement

- j'émetts l'hypothèse les pouvoirs ont intérêt à détecter le plus tôt possible les malades pour limiter les conséquences

- j'émetts l'hypothèse qu'il y a des associations qui propose un espace aux malades pour lutter contre l'isolement

- j'émetts l'hypothèse que les pouvoirs publics luttent contre les inégalités de santé en lien avec l'asthme

- j'émetts l'hypothèse que la recherche continue sur les causes de l'asthme et les traitements innovants

Document : Qu'est ce qu'une hypothèse ?

« L'hypothèse est une proposition anticipée de réponse, une idée pressentie, le point de départ nécessaire de toute recherche, mais attend confirmation par la vérification argumentaire".

L'hypothèse est une phrase affirmative qui sert de réponse à la question spécifique. Les hypothèses constituent des propositions qui devront être discutées ou défendues par le chercheur, leur vérification donne lieu à une confirmation ou une infirmation des questionnements formulés en début d'étude.

source : YEO Lacina *Guide pratique de rédaction et de présentation d'un travail de recherche.*
L'harmattan Collector studie alticaine, 2012 pp 23-24

Intentions pédagogiques

Cette activité permet aux élèves, d'une part, d'analyser les besoins de santé d'un public donné et d'établir des liens pertinents entre une problématique de santé et la diversité des actions susceptibles d'y répondre.

D'autre part, elle favorise une approche transversale en articulant ces apprentissages avec le pôle méthodologie, notamment dans la structuration de la réflexion et l'organisation des réponses.

Activité 3. Quels sont les modes d'action en santé publique pour prendre en charge et lutter contre cette pathologie ? (durée 1h soit 30 min en binôme et 30 min en individuel)

Niveau 2 : Je maîtrise le concept de mode d'intervention en santé

Cercle d'étude STMS – 2025-2026
version professeur

En binôme, durée 30 min

1. **Identifier** les modes d'intervention présentés dans le corpus documentaire
2. **Expliquez** comment les actions en santé publique répondent aux besoins des personnes asthmatiques
3. **Relever** les acteurs qui interviennent dans la prise en charge de l'asthme en précisant leurs rôles.

Travail individuel, durée 30 min

4. **Expliquer** en quoi les modes d'intervention sont complémentaires pour une prise en charge globale d'une personne asthmatique. Rédiger la réponse
5. A partir des hypothèses émis lors de l'activité 2, **relier** les modes d'intervention avec vos hypothèses.

Intentions pédagogiques

Les consignes 1 à 3 visent à favoriser la compréhension de la notion de complémentarité et à amener les élèves à construire une argumentation structurée pour justifier leur réponse.

Niveau 1 : Mes connaissances concernant les modes d'intervention doivent être consolidées

A partir de votre cours et du corpus documentaire,

Travail en binôme, durée 30 min

1. **Compléter** le tableau* ci-dessous (**La réponse à cette consigne peut être présentée sous la forme d'une carte mentale ou d'une autre forme.*)

Travail en individuel, 30 min

2. A partir des besoins identifiés lors de l'activité 2, **mettre en lien** les actions permettant d'y répondre
3. **Expliquer** en quoi les modes d'intervention sont complémentaires pour une prise en charge globale d'une personne asthmatique. Rédiger la réponse
4. A partir des hypothèses émis lors de l'activité 2, **relier** les modes d'intervention avec vos hypothèses.

Modes d'intervention	Définition (en 1 phrase)	Titre du document	Justifier votre choix de document	Structure/ organisme responsable
Prévention primaire		Annexe 7. : Journée mondiale de l'asthme 2025		
Prévention secondaire		Annexe 3. Diagnostic et prévention de l'asthme		
Prévention tertiaire		Annexe 8. L'éducation thérapeutique organisée en 4 étapes		
Restauration de la santé		Annexe 1 Traitement		
Veille sanitaire		annexe 6 : La surveillance épidémiologique de l'asthme		

Pour conclure, à partir des hypothèses émis lors de l'activité 2, **relier** les modes d'intervention avec vos hypothèses.

Activité 4 : Évaluation formative (durée 30 min, travail individuel)

Le portail pédagogique académique de l'Académie de Montpellier propose une évaluation formative consacrée aux modes d'intervention en santé publique, accessible à l'adresse suivante :

<https://pedagogie.ac-montpellier.fr/les-modes-dintervention-en-sante-publique-en-france>

Cette activité peut être réalisée en environnement numérique, facilitant ainsi l'accès aux ressources et l'interactivité des apprentissages.

CORPUS DOCUMENTAIRE

Annexe 1 : L'asthme, une maladie inflammatoire des voies aériennes

L'asthme est une maladie chronique des bronches, dont les premières manifestations surviennent le plus souvent chez l'enfant. L'inflammation est responsable de divers phénomènes au niveau des voies respiratoires (œdème, contraction des muscles bronchiques, sécrétion de mucus) qui provoquent une obstruction bronchique.

L'asthme est caractérisé par la survenue de crises qui sont des épisodes de gêne respiratoire (dyspnée) sifflante (sibilants). Dans certains cas, la toux peut être le seul symptôme. Entre les crises, la respiration est en principe normale.

L'asthme, une maladie multifactorielle

L'asthme n'a pas une cause unique : des facteurs génétiques et des facteurs environnementaux interviennent dans la genèse de cette maladie.

Chez les asthmatiques, différents facteurs peuvent déclencher des crises d'asthme :

- les allergènes présents à l'intérieur des habitations (acariens, moisissures, squames) ou sur le lieu de travail
- les allergènes extérieurs (pollens et moisissures)
- les infections respiratoires
- les irritants respiratoires (fumée de tabac, pollution de l'air, irritants présents dans le lieu de travail)
- l'air froid
- l'exercice physique
- certains médicaments (anti-inflammatoires)

On distingue deux types d'asthmes liés au travail : l'asthme professionnel qui correspond à des asthmes induits par des agents présents dans un environnement professionnel particulier et l'asthme aggravé par le travail qui correspond à un asthme préexistant ou récemment apparu, dont les manifestations sont exacerbées.

Un fort impact sur la qualité de vie

En l'absence d'une prise en charge adaptée, l'asthme peut altérer considérablement la qualité de vie. Il est responsable d'absentéisme à l'école ou au travail.

Une prise en charge globale de l'asthme

L'asthme ne se guérit pas : il persiste toute la vie même si des phases de rémission peuvent durer plusieurs années, faisant parfois oublier la maladie.

La prise en charge de l'asthme repose sur :

- un traitement spécifique : il s'agit essentiellement de traitements pris par voie inhalée, comportant un traitement par bronchodilatateur utilisé pour les symptômes et, si nécessaire,
- un traitement de fond anti-inflammatoire (corticoïdes inhalés) qui permet d'éviter les crises et de maintenir une fonction respiratoire normale ;
- une éviction des facteurs déclenchants (tabagisme actif et passif, acariens...) ;
- une prise en charge associant étroitement le malade et les différents acteurs de santé (écoles de l'asthme).

Source : *Comprendre l'asthme de l'adulte*, 6 novembre 2025, Assurance maladie, consultable sur <https://www.ameli.fr/pyrenees-orientales/assure/sante/themes/asthme-adulte/asthme-comprendre>

Cercle d'étude STMS – 2025-2026

version professeur

Annexe 2. Comprendre l'asthme

L'asthme est une maladie chronique fréquente, qui touche plus de 4 millions de personnes en France. Lorsque l'on interroge les Français au sujet de symptômes typiques de l'asthme qu'ils auraient pu ressentir au cours des 12 derniers mois, il apparaît 10 à 16 % des enfants sont concernés (données issue de la [cohorte Elfe](#)), de même que 6 % des adultes (5 % des hommes et 6,8 % des femmes ; [cohorte Constances](#)). Au cours de la vie, on estime que 10 à 12 % de la population a, a eu ou aura de l'asthme.

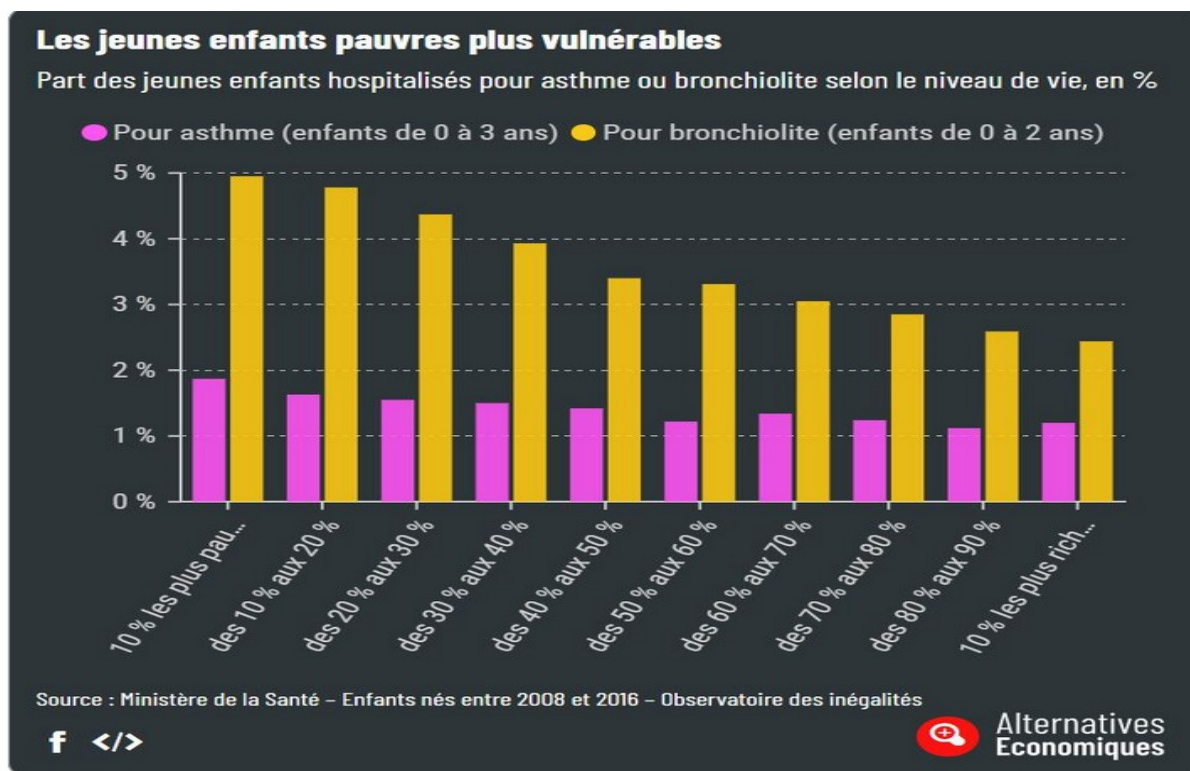
S'il se développe le plus souvent durant l'enfance, l'asthme peut apparaître à tout âge de la vie. Chez les plus jeunes, les garçons sont plus souvent touchés que les filles, mais ce rapport s'inverse après la puberté. Et si le passage de l'enfance à la vie adulte est une période favorable à la disparition des symptômes, le fait d'avoir eu un asthme jeune constitue un facteur de risque de les voir réapparaître au cours de la vie adulte. Par ailleurs, l'entrée dans le monde de travail est une période à risque : chez 10 à 15 % des adultes asthmatiques la maladie est causée ou aggravée par les expositions professionnelles.

L'asthme altère considérablement la qualité de vie. Il entraîne des insomnies, une baisse d'activité et un absentéisme à l'école ou au travail. Ses conséquences peuvent être graves lorsqu'il n'est pas pris en charge correctement ou lorsqu'il échappe au contrôle des traitements. Un asthme mal contrôlé peut conduire à une altération de la fonction respiratoire.

La maladie est évolutive et fluctuante dans le temps : elle est dite intermittente lorsqu'elle ne s'exprime qu'à certaines périodes de l'année, et persistante lorsqu'un traitement anti-asthmatique est nécessaire au quotidien. Sa sévérité est établie en fonction du niveau de traitement nécessaire pour contrôler les symptômes et les crises. L'asthme sévère concerne environ 5 % des patients et est associé à plus de 60 000 hospitalisations et à près de 900 décès par an, principalement parmi les adultes de plus de 55 ans.

source: *L'asthme*, INSERM, publié le 13/07/2023, consultable sur <https://www.inserm.fr/dossier/asthme/>

Annexe 3 :



source : *Les pauvres, principales victimes des renoncements écologiques*

Annexe 4 :

Asthme : Constances a sorti la calculette

Cohorte Constances, 12 avril 2023.



Quel est le coût global des dépenses de santé des personnes atteintes d'asthme ? Publiée en janvier 2023 dans *Respiratory Medicine*, une étude reposant sur la cohorte Constances apporte des chiffres actualisés et solides. Le coût des dépenses de santé augmente avec la sévérité de la maladie, et ce, tant en termes de consultations médicales ou d'achats de médicaments, que de dépenses hospitalières. Les dépenses pour les asthmatiques sévères sont pratiquement 4 fois supérieures à celles des asthmatiques les moins sévères, avec une forte augmentation des dépenses en médicaments et des dépenses hospitalières.

Source : ORS Bourgogne Franche Comté, #57 :ASTHME, consultable sur <https://www.orsbfc.org/origamis/asthme/>

Annexe 5. Diagnostic et prévention de l'asthme

Les tests pour diagnostiquer l'asthme

C'est le médecin traitant qui établit [le premier bilan](#) pour faire le point sur les symptômes mais aussi sur les facteurs déclenchants et prédisposants.

Un interrogatoire permet d'évaluer la sévérité de la maladie mais aussi de rechercher les causes, y compris des antécédents familiaux.

Ensuite pour confirmer le diagnostic, de nouveaux examens sont réalisés par un pneumologue ou un allergologue.

Dès l'âge de 3 ans, des tests respiratoires sont effectués. Ces épreuves fonctionnelles respiratoires (EFR) fournissent des informations précises sur le souffle.

Des tests cutanés peuvent être réalisés pour vérifier l'origine allergique et la nature de l'allergène. Les circonstances du déclenchement sont aussi étudiées pour mieux contrôler et espacer les crises : stress, activité physique, prise de certains médicaments, ou encore conditions climatiques.

Traquer les allergènes pour une meilleure qualité de vie

RÉDUIRE LES RISQUES D'ALLERGIE
5 conseils

- 1. Aérer au maximum les pièces du domicile
- 2. Se renseigner sur la **qualité de l'air** et la **quantité de pollens** présents
- 3. Porter des **lunettes de soleil** pour limiter le contact des allergènes
- 4. Reconnaître les **espèces végétales allergènes** (bouleau, cyprès, ambroisie...)
- 5. Se **changer et se doucher** régulièrement

L'asthme est la combinaison d'une prédisposition génétique et de [facteurs environnementaux](#) qui peuvent être :

- des allergènes présents à l'intérieur de l'habitation, comme les acariens ou les moisissures ;
- la pollution de l'air et en particulier les particules fines ;
- [la fumée du tabac](#) ;
- les pollens qui sont des allergènes extérieurs.

L'organisme réagit de manière excessive à une substance étrangère qui est normalement bien tolérée.

Annexe 6 : La surveillance épidémiologique de l'asthme

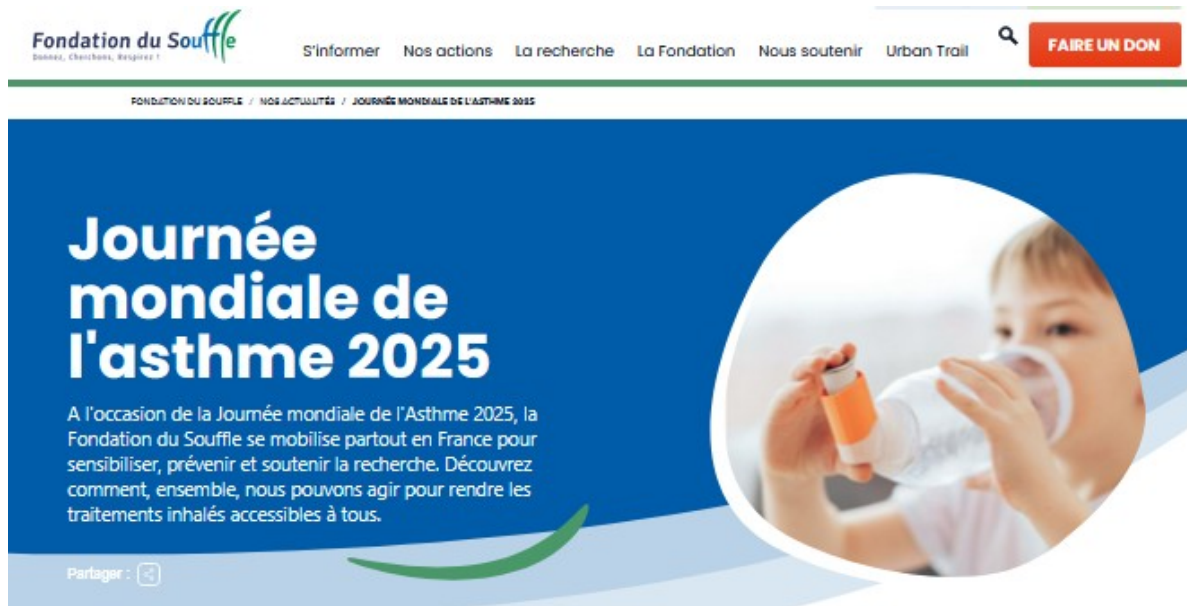


Asthme de la rentrée – Rentrée scolaire 2022
Santé Publique France. Le Point épidémiologique, 2022.

La surveillance épidémiologique quotidienne, menée par Santé publique France, montre chaque année, dès les premiers jours de septembre, une rapide augmentation des recours pour asthme chez l'enfant, avec un pic observé environ deux semaines après la rentrée scolaire. Cette hausse est liée à la recrudescence des épisodes d'infections virales respiratoires lors de la reprise de la vie en collectivité. D'autres facteurs, comme l'exposition à des allergènes à l'école, ou l'arrêt du traitement de fond de l'asthme pendant les vacances, pourraient également jouer un rôle.

Source : Site internet de Santé publique France - Maladies et traumatismes/Maladies et infections respiratoires/Asthme

Annexe 7. : Journée mondiale de l'asthme 2025



Fondation du Souffle
S'informez Nos actions La recherche La Fondation Nous soutenir Urban Trail FAIRE UN DON

FONDATION DU SOUFFLE / NOS ACTUALITÉS / JOURNÉE MONDIALE DE L'ASTHME 2025

Journée mondiale de l'asthme 2025

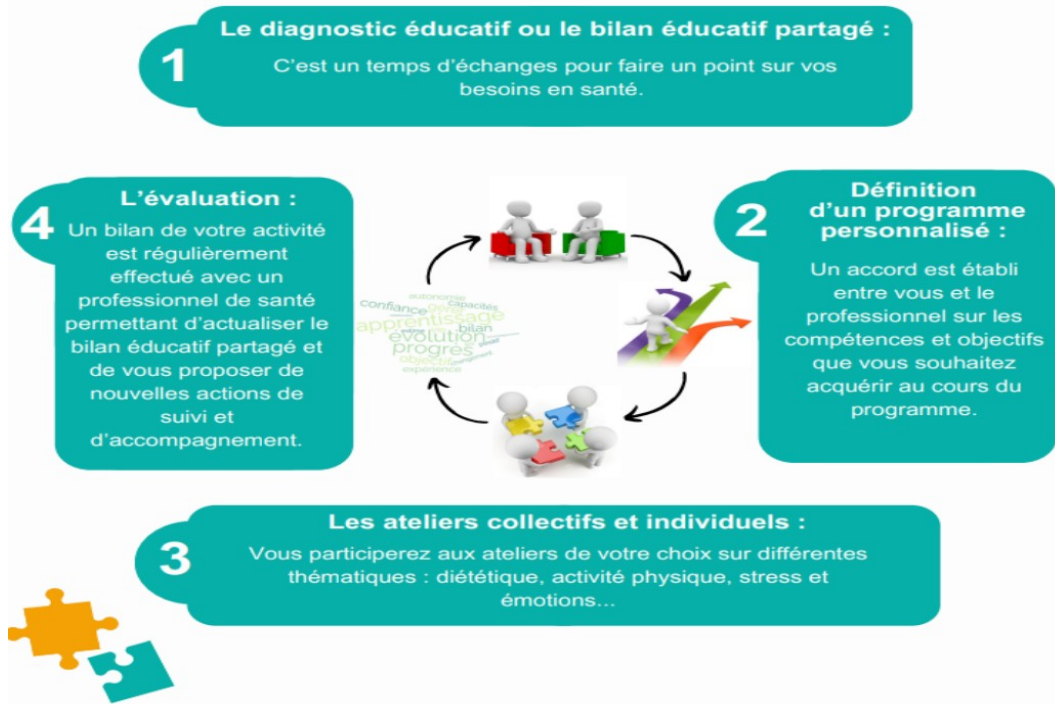
A l'occasion de la Journée mondiale de l'Asthme 2025, la Fondation du Souffle se mobilise partout en France pour sensibiliser, prévenir et soutenir la recherche. Découvrez comment, ensemble, nous pouvons agir pour rendre les traitements inhalés accessibles à tous.

Partager :

source: Fondation du souffle consultable sur <https://www.lesouffle.org/journee-mondiale-de-lasthme-2025>

Annexe 8. L'éducation thérapeutique organisée en 4 étapes

L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT S'ORGANISE EN 4 ÉTAPES :



source: Cap Autonomie Santé, L'éducation thérapeutique du patient consultable sur <https://capautonomiesante.bzh/nos-missions/education-therapeutique/>

Annexe 9 : L'asthmatique et ses proches, on a tous un rôle à jouer ! La Société de pneumologie de langue française publie un [dépliant](#).

- 1 **Veillez au respect de la régularité de la prise du traitement.**
Dans les pathologies chroniques, il est difficile d'avoir à se traiter tous les jours, même si l'on se sent bien. Vous pouvez aider à utiliser correctement les inhalateurs et aérosols. Attention à accompagner sans punir.
- 2 **Ayez toujours sur vous le médicament de secours ou veillez à ce qu'il soit facilement accessible.**
En promenade, en vacances, à l'école, au travail... Vous éviterez ainsi une perte de temps et un risque d'aggravation rapide des symptômes de la crise.
- 3 **Traquez l'environnement (poussière domestique et ses acariens)**
 - Utilisez des housses spéciales d'oreillers, de matelas et de sommiers.
 - Lavez les draps à 60°C toutes les semaines.
 - Nettoyez la poussière avec des chiffons humides : cela évite que la poussière s'envole.
 - Passez régulièrement l'aspirateur dans les endroits sensibles (chambres, tapis, radiateurs et même les lits : sommiers et matelas) et changez régulièrement les filtres et sacs d'aspirateur.
 - Ayez un minimum de peluches et entretenez-les en les lavant ou en les mettant une nuit entière au congélateur (pour tuer les acariens !)
 - Attention aux animaux domestiques : le poil du chat est très allergisant par exemple.
 - Disposez d'une ventilation adaptée dans les zones humides de la maison, type VMC.
- 4 **Ne fumez pas dans la maison ni sur les balcons et terrasses avoisinantes.**
Appliquez cette règle à tout le monde.
- 5 **Gare aux allergies polliniques !**
Faites attention à l'environnement extérieur, particulièrement au printemps mais aussi durant les autres périodes de l'année. Avant de vous rendre dans une zone « à risque », couvrez-vous (avec une casquette, par exemple). Si vous avez été exposés aux allergènes, rincez-vous les yeux, les sourcils et les cheveux.
- 6 **Ne négligez pas l'activité physique et le sport !**
Pensez toutefois à l'adapter aux conditions respiratoires de votre proche asthmatique : effort adapté à la condition physique de la personne, attention si la température extérieure est froide, au printemps évitez les champs de hautes herbes, assurez-vous que le patient a son traitement bronchodilatateur avec lui et qu'il va en prendre avant de faire du sport ... Renseignez-vous au préalable auprès de votre médecin sur les sports à privilégier et/ou à éviter.
- 7 **N'hésitez pas à faire appel aux acteurs de santé.**
Médecins, infirmières, kinésithérapeutes peuvent apporter un soutien temporaire et vous aider à mieux comprendre et gérer l'asthme et à vous adapter.
- 8 **Restez calme.**
La crise d'asthme peut être une source de stress importante pour l'asthmatique et ses proches. En restant calme, vous participez à la gestion de la crise de l'asthme.
- 9 **Aidez le patient à prendre correctement son traitement en cas de crise.**
- 10 **Si la crise n'est pas soulagée rapidement par le bronchodilatateur, appelez sans délai les secours (15 ou 112).**



Pour plus d'informations
connectez-vous à notre site
www.lesouffle.org



Avec le soutien de : ASTRAZENECA, CHIESI, GLAXOSMITHKLINE, MENARINI, NOVARTIS PHARMA, PUBLICIS HEALTH, SANOFI GENZYME, SOS OXYGÈNE

Mars 2019

source: L'asthmatique et ses proches, on a tous un rôle à jouer ! La Société de pneumologie de langue française publie un [dépliant](https://splf.fr/wp-content/uploads/2019/04/Leaflet-asthme-et-proches_VF.pdf) consultable sur https://splf.fr/wp-content/uploads/2019/04/Leaflet-asthme-et-proches_VF.pdf, mars 2019