

Dernière mise à jour le 26 décembre 2025

Lien vers l'article:

<https://infosante.be/guides/asthme-chez-l-adulte>



## L'asthme, qu'est-ce que c'est ?

L'asthme est une **maladie inflammatoire persistante (chronique) des voies respiratoires**. Les voies respiratoires sont les conduits de passage qui permettent à l'air d'aller du nez, ou de la bouche, vers les poumons.

Lorsqu'une personne a de l'asthme (personne asthmatique), elle peut avoir des difficultés pour respirer.

## Comment se développe l'asthme ?

L'intérieur des voies respiratoires est tapissé d'une muqueuse. Normalement, la muqueuse est suffisamment fine pour que l'air passe facilement. En cas d'asthme, la muqueuse est enflammée et donc plus épaisse. L'air passe donc plus difficilement.

Avec l'inflammation, les voies respiratoires développent une **réaction d'hypersensibilité**, c'est-à-dire que, par rapport à une personne qui n'a pas d'asthme, les voies respiratoires d'une personne asthmatique vont réagir plus fort lorsqu'elles sont en contact avec :

- des substances qui peuvent provoquer une allergie (**allergènes**), par exemple :
  - les acariens,
  - le pollen,
  - les poils d'animaux ;
- des substances **irritantes**, par exemple :
  - la fumée,
  - l'air froid,
  - la pollution de l'air,
- un **microbe**.

## Quels sont les facteurs de risque de l'asthme ?

Une personne a plus de risque de développer de l'asthme si :

- elle a de [l'eczéma atopique](#) ou une [rhinite allergique](#) ;
- d'autres personnes de sa famille ont de l'asthme, de l'eczéma atopique ou une rhinite allergique ;
- elle est en contact avec des substances qui peuvent provoquer une allergie ou qui irritent les voies respiratoires.

## A quelle fréquence ?

En Belgique, entre 5 et 10 personnes sur 100 ont de l'asthme. L'asthme est la maladie persistante (chronique) la plus fréquente chez les enfants. Une personne peut aussi commencer de l'asthme lorsqu'elle est adulte.

## Comment reconnaître l'asthme ?

Chez une personne adulte, l'asthme se manifeste par des signes (symptômes) qui reviennent régulièrement et qui peuvent être différents d'une fois à l'autre :

- une **toux** persistante ;
- une **sensation d'oppression** ou de gêne **dans la poitrine** ;
- une **respiration sifflante** ;
- un **essoufflement** ([dyspnée](#)).

Ces symptômes apparaissent ou augmentent souvent **la nuit** et peuvent être déclenchés, par exemple, par :

- des acariens ;
- du pollen ;
- des poils d'animaux ;
- de la poussière ;

- de la moisissure ;
- de la fumée ;
- un changement de météo ;
- la pollution de l'air ;
- une infection par un microbe, par exemple un rhume ;
- l'activité physique ;
- un médicament.

### **Comment est posé le diagnostic d'asthme ?**

Pour poser le diagnostic, votre médecin vous pose des questions. Il ou elle peut aussi proposer de vous examiner et de faire des examens complémentaires.

### **Votre médecin vous pose des questions**

Par exemple :

- Quels sont vos symptômes ?
- Qu'est-ce qui déclenche vos symptômes ?
- Dans quelles circonstances vos symptômes sont-ils plus fréquents ?
- Y a-t-il, dans votre famille, d'autres personnes qui ont les mêmes symptômes ou de l'eczéma atopique ou une rhinite allergique ?

### **Votre médecin propose de vous examiner**

Votre médecin écoute vos poumons à l'aide d'un stéthoscope (auscultation pulmonaire). Il ou elle peut également regarder votre peau pour voir si vous avez de l'eczéma.

## Votre médecin propose des examens complémentaires

### Tests de la fonction pulmonaire (spirométrie)

Le test de la fonction pulmonaire ([spirométrie](#)) permet de vérifier si l'air peut sortir normalement de vos poumons. La spirométrie mesure la quantité d'air que vous êtes capable de souffler (expirer) pendant plusieurs secondes.

Votre médecin vous demande de souffler le plus fort possible dans un appareil (le spiromètre). Il ou elle peut aussi vous demander de prendre un médicament pour élargir les voies respiratoires (bronchodilatateur) puis de répéter cet examen. Cela permet à votre médecin de voir si le médicament améliore le passage de l'air dans vos voies respiratoires.

### Autres examens

D'autres examens sont possibles, par exemple :

- une radiographie des poumons ;
- une prise de sang ;
- un test de provocation bronchique chez un ou une médecin spécialiste des voies respiratoires (pneumologue) ;
- des tests sur la peau pour voir s'il y a une réaction à un allergène ([tests d'allergie cutanés](#)).

### Que pouvez-vous faire ?

Le but principal du traitement de l'asthme est d'arriver à un bon **contrôle de l'asthme**, avec **le moins de médicaments possible**, à **la plus petite dose possible**.

Contrôler votre asthme vous permet :

- **d'avoir le moins de symptômes possible ;**
- **de diminuer le risque de symptômes sévères ;**
- **d'améliorer votre qualité de vie.**

Si vous avez de l'asthme, voici quelques conseils pour mieux le contrôler :

- **Évitez ou limitez ce qui peut déclencher ou aggraver vos symptômes.**
- Essayez d'avoir un **mode de vie sain**.
- **Informez-vous** pour bien comprendre l'asthme et son traitement.
- Prenez votre traitement comme conseillé par les professionnel·les de la santé.
- Allez voir régulièrement votre **médecin**.

## **Évitez ou limitez ce qui peut déclencher ou aggraver vos symptômes**

Essayez d'être attentif ou attentive à ce qui déclenche vos symptômes d'asthme et à ce qui les aggrave pour pouvoir les éviter.

Par exemple, le stress peut, parfois, aggraver l'asthme. Vous pouvez apprendre à gérer votre stress avec des exercices de relaxation ou de respiration, par exemple.

Prévenez les professionnel·les de la santé qui vous accompagnent que vous avez de l'asthme. En effet, certains médicaments peuvent augmenter les symptômes de l'asthme, par exemple :

- les anti-inflammatoires non-stéroïdiens ([AINS](#)) ;
- l'aspirine ;
- les bêta-bloquants, des médicaments utilisés en cas de palpitations ou de tension artérielle élevée ([hypertension](#)).

A certains moments, vous devez surveiller encore plus attentivement vos symptômes d'asthme, par exemple :

- pendant une infection des voies respiratoires, par exemple un rhume ;
- pendant la grossesse.

Vous pouvez aussi discuter avec votre médecin pour savoir si vous avez besoin de faire certains vaccins, par exemple le vaccin contre la [grippe](#) ou contre la [COVID-19](#).

## Essayez d'avoir un mode de vie sain

Avoir un [mode de vie sain](#) a un effet positif sur votre santé :

- Essayez [d'arrêter de fumer](#).
- [Mangez de manière équilibrée](#).
- Si c'est nécessaire, essayez de perdre du poids, et gardez un "poids santé".
- Pratiquez une activité physique régulière :
  - Comme l'activité physique peut déclencher les symptômes d'asthme, voici quelques conseils :
    - Avant l'activité, pensez à :
      - vérifier la pollution de l'air dehors :
        - Si la pollution de l'air est élevée, choisissez une activité pour l'intérieur.
    - vous échauffer ;
    - éventuellement, utiliser votre traitement de l'asthme **selon les conseils donnés par votre médecin**.

## Informez-vous pour bien comprendre la maladie et son traitement

Comprendre l'asthme et son traitement est important. Si certaines choses ne sont pas claires, vous pouvez poser des questions à votre médecin ou à votre pharmacien-ne. Ils ou elles peuvent vous proposer des informations écrites, pour rappeler comment contrôler votre asthme (voir aussi [Que peuvent faire les professionnel·les de la santé ?](#)).

## **Prenez votre traitement comme conseillé par les professionnel·les de la santé**

Généralement, votre médecin vous propose un médicament à aspirer par la bouche (inhaler) grâce à un **inhalateur**. Un inhalateur est un petit objet que vous pouvez placer entre vos lèvres et qui va permettre au médicament d'aller directement dans vos poumons.

Pour contrôler votre asthme le mieux possible, utilisez votre inhalateur :

- **avec la bonne technique ;**
- **à la bonne dose ;**
- **au bon moment,**

selon les conseils donnés par les professionnel·les de la santé qui vous accompagnent.

## **Allez voir régulièrement votre médecin**

Votre médecin vous précise quand revenir le voir ou la voir.

Vous devez, par exemple, revoir votre médecin lorsque votre asthme est moins bien contrôlé, par exemple :

- si vous vous réveillez plus souvent que d'habitude pendant la nuit à cause de votre asthme ;
- si vous avez besoin d'utiliser votre inhalateur de plus en plus souvent ;
- si vous devez limiter vos activités habituelles à cause de votre asthme.

## **Que peuvent faire les professionnel·les de la santé ?**

Votre médecin et votre pharmacien·ne peuvent :

- vous donner des conseils sur ce que vous pouvez faire pour limiter ou éviter ce qui peut déclencher ou aggraver vos symptômes d'asthme ;

- vous expliquer ce qu'est l'asthme et comment prendre votre traitement ;
- vous encourager à suivre correctement votre traitement ;
- vous informer ou vous donner des conseils sur les effets indésirables du traitement ;
- vérifier que votre asthme est suffisamment contrôlé ;
- en fonction de votre âge et de vos symptômes d'asthme, vous conseiller de vous faire vacciner, par exemple, contre :
  - la grippe ;
  - la COVID-19 ;
  - le [pneumocoque](#).

## Traitement

Votre médecin vous propose un traitement en fonction de la gravité de votre asthme. Le traitement **dépend de chaque personne**, par exemple, si vous avez des symptômes seulement de temps en temps ou si vous avez souvent des symptômes d'asthme. Votre médecin peut aussi vous orienter vers un ou une médecin spécialiste des poumons (pneumologue).

Vous pouvez avoir besoin :

- d'un traitement uniquement en cas de symptômes (traitement « à la demande ») ;
- d'un traitement à prendre tous les jours (traitement d'entretien).

Si vous prenez un traitement d'entretien, votre médecin vous explique ce que vous devez faire pour être soulagé-e rapidement en cas de symptômes d'asthme (traitement de secours).

## Médicaments

Les médicaments utilisés en cas d'asthme vont agir principalement de 2 façons :

- Ils vont **élargir les voies respiratoires** (bronchodilatateurs) ;
- Ils vont **calmer l'inflammation** des voies respiratoires (corticostéroïdes inhalés).

Un inhalateur peut contenir un bronchodilatateur, ou un corticostéroïde inhalé, ou les 2 en même temps.

D'autres médicaments sont possibles, par exemple, en cas d'asthme sévère.

Votre médecin, ou votre pharmacien·ne, peuvent, par exemple :

- vous montrer comment utiliser votre inhalateur ;
- vérifier que vous avez la bonne technique pour utiliser votre inhalateur ;
- vous proposer une solution pour améliorer la technique d'utilisation de votre inhalateur, par exemple, un tube à fixer sur l'inhalateur (chambre d'inhalation).
- vous conseiller de bien vous **rincer la bouche avec de l'eau** après l'utilisation de votre inhalateur **et de la recracher** :
  - En effet, les corticostéroïdes inhalés peuvent provoquer une infection dans la bouche par un champignon ([mycose buccale](#)).
  - Se rincer la bouche avec de l'eau permet de diminuer le risque d'avoir cet effet indésirable.

## Plan d'action personnel

Votre médecin peut vous proposer un « **plan d'action personnel** » pour l'asthme c'est-à-dire une explication écrite de ce que vous devez faire pour contrôler votre asthme. Ce plan reprend les informations sur votre traitement, par exemple :

- quel inhalateur utiliser, à quelle dose, à quel moment ;
- que faire en cas de symptômes plus sévères.

Vous pouvez aussi y trouver :

- quels sont les signes que votre asthme est moins bien contrôlé ;
- ce que vous devez faire si vous voulez faire une activité physique ;
- quand aller voir votre médecin.

## **Le suivi**

Lors du suivi, par exemple, 1 fois par an, votre médecin vérifie que votre asthme reste suffisamment contrôlé avec votre traitement. Il ou elle peut parfois essayer de diminuer la dose d'un médicament ou le supprimer, par exemple. Il ou elle vérifie alors avec vous l'effet sur vos symptômes d'asthme. L'objectif est d'éviter l'utilisation prolongée de doses inutilement élevées de médicaments ou de médicaments qui ne sont plus nécessaires.

Parfois, votre médecin peut vous conseiller d'utiliser un **débitmètre de pointe**. Le débitmètre de pointe est un petit appareil qui permet de mesurer la vitesse maximale avec laquelle vous êtes capable de vider l'air de vos poumons (débit expiratoire de pointe ou DEP). Vous devez souffler le plus fort possible dans l'appareil et noter le chiffre indiqué par l'appareil. Votre médecin vous précise quand faire les mesures et pendant combien de temps. Le but est de vérifier si le passage de l'air dans vos voies respiratoires est difficile et comment votre asthme évolue avec le temps. Cela vous permet, à vous et à votre médecin, de surveiller facilement votre asthme et, éventuellement, d'adapter votre traitement.

Rédaction le 16 février 2026.

Dernière mise à jour le 26 décembre 2025

Lien vers l'article:

<https://infosante.be/guides/asthme-chez-l-adulte>



## Liens Utiles

- Informations fiables sur les médicaments et les produits de santé  
<https://www.pharmainfo.be/>
- Tabacologues  
<https://repertoire.fares.be/caf>
- Comment utiliser un médicament pour inhalation ?  
<https://www.pharmainfo.be/formes-administration/comment-utiliser-un-medicament-pour-inhalation>
- Centre d'Aide aux Fumeurs (CAF®)  
<https://repertoire.fares.be/caf>
- Comment utiliser un aérosol doseur avec chambre d'inhalation ?  
<https://www.pharmainfo.be/formes-administration/comment-utiliser-un-aerosol-doseur-avec-chambre-dinhalation>
- Arrêter de fumer. C'est possible  
<https://www.tabacstop.be/>
- Bien manger pour un adulte qu'est-ce que c'est ?  
<https://www.mangerbouger.be/manger/bien-manger-adulte-quest-ce-que-cest-adulte/>
- L'indice de la qualité de l'air ambiant dans les villes wallonnes  
<https://www.wallonair.be/fr/>
- Pollution de l'air et santé  
<http://www.mongeneraliste.be/nos-dossiers/pollution-de-l-air-et-sante>
- Informations sur les vaccins  
<https://www.vaccination-info.be/>
- La radiographie, ici,  
<https://www.saintluc.be/brochures-information-patients/brochures/commu-dsq-052-1.0-radiologie-conventionnelle.pdf>
- Bilan allergologique (patch tests ou prick tests), ici,  
<https://www.saintluc.be/brochures-information-patients/brochures/commu-dsq-170-bilan-allergologique.pdf>
- Pour le vaccin, j'hésite... C'est grave docteur ?  
<https://questionsante.org/education-permanente/42-nos-outils/par-collection/communication-et-sante/1307-pour-le-vaccin-j-hesite-c-est-grave-docteur?>

## Sources

- [www.ebpnet.be](http://www.ebpnet.be)  
<https://ebpnet.be/>
- Asthma in adults, consulté le 24.02.2025  
<https://bestpractice.bmj.com/topics/en-gb/44>
- DynaMed. Asthma in Adults and Adolescents. EBSCO Information Services. Accessed 26 février 2025. <https://www-dynamed-com.gateway2.cdih.be/condition/asthma-in-adults-and-adolescents>  
<https://www-dynamed-com.gateway2.cdih.be/condition/asthma-in-adults-and-adolescents>
- Asthma in adults: diagnosis and surveillance in primary health care, consulté le 27.02.2025  
<https://www.worel.be/worel/document?globals=%7B%22gSessionId%22%3A%22dd02-4d7c-8b02-a313728ab719%22%7D&parameters=%7B%22PublicationId%22%3A%22843774fa-4d6b-a7f5-abdc00af594e%22%2C%22pJumpFrom%22%3A%22Search%22%7D>
- Asthme et BPCO, consulté le 25.08.2025  
<https://www.cbip.be/fr/chapters/5?frag=3525>
- Astma bij volwassenen, consulté le 19.11.2025  
<https://richtlijnen.nhg.org/standaarden/astma-bij-volwassenen>
- Patient leaflets - Asthma in adults: what is it? (Aug 30, 2022), consulté le 24.02.2025  
<https://bestpractice.bmj.com/patient-leaflets/en-gb/html/1182261295035/Asthma%20in%20adults%3A%20what%20is%20it%3>
- Patient leaflets - Asthma in adults: what treatments work? (Sep 14, 2022), consulté le 27.02.2025  
<https://bestpractice.bmj.com/patient-leaflets/en-gb/html/1471868242112/Asthma%20in%20adults%3A%20what%20treatments>