



# Frequently asked questions: French

## Questions fréquemment posées: Français

### **What is asthma?**

Asthma is a condition that affects the airways – the small tubes that carry air in and out of the lungs. When a person with asthma comes into contact with an asthma trigger, the muscle around the walls of the airways tightens so that the airway becomes narrower. The lining of the airways becomes inflamed and starts to swell. Often sticky mucus or phlegm is produced. All these reactions cause the airways to become narrower and irritated – leading to the symptoms of asthma.

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

L'asthme est une affection des voies respiratoires – ces petits tubes qui acheminent l'air aspiré et expulsé des poumons. Lorsqu'un asthmatique entre en contact avec un déclencheur d'asthme, les muscles entourant les voies se contractent, faisant rétrécir ces dernières. La doublure des voies respiratoires devient enflammée et se met à enfler. Ce phénomène s'accompagne souvent d'une production de muqueuses visqueuses. Toutes ces réactions font rétrécir et irritent les voies respiratoires – conduisant aux symptômes d'asthme.

### **The common symptoms of asthma are:**

- coughing
- wheezing or a whistling noise in the chest
- getting short of breath
- a tight feeling in the chest.

### **Les symptômes courants de l'asthme sont les suivants :**

- Toux
- Respiration bruyante ou sifflante
- Souffle court
- Bronches prises

### **What causes asthma?**

Asthma can start at any age. It is difficult to know what causes asthma, but so far we know that:

- asthma can be inherited
- many aspects of modern lifestyles – such as changes in housing and diet and a more hygienic environment – may have contributed to the rise in asthma
- smoking during pregnancy increases the chance of a child developing asthma
- second-hand smoke increases the chance of developing asthma
- irritants in the workplace may lead to a person developing asthma
- environmental pollution can make asthma symptoms worse, but it has not been proven to cause asthma.

### **Quelles sont les causes de l'asthme ?**

L'asthme peut se manifester à n'importe quel âge. Il est difficile de savoir ce qui cause l'asthme mais jusqu'à présent nous savons que :

- l'asthme peut s'hériter.

- de nombreux aspects des styles de vie moderne – tels que les changements introduits dans l'habitation et le régime alimentaire ainsi que l'environnement plus sain – peuvent avoir eu une incidence sur le développement de l'asthme.
- fumer pendant la grossesse augmente le risque du développement d'asthme chez l'enfant.
- la fumée des cigarettes des autres augmente le risque de développer de l'asthme.
- Les irritants présents sur le lieu de travail peuvent provoquer le développement d'asthme chez une personne.
- la pollution de l'environnement peut empirer les symptômes d'asthme mais il n'a pas été prouvé qu'elle cause de l'asthme.

### **What are the things that can set off (trigger) asthma symptoms?**

A trigger is anything that irritates the airways and causes the symptoms of asthma to appear. Everyone's asthma is different and you will probably have several triggers. Common triggers include colds or flu, tobacco smoke, exercise and allergies to things like pollen, furry or feathery animals or house-dust mites.

### **Quels sont les phénomènes qui peuvent démarrer (déclencher) les symptômes d'asthme ?**

Un déclencheur est caractérisé par tout ce qui irrite les voies respiratoires et fait apparaître les symptômes d'asthme. L'asthme se manifeste de manière différente chez les personnes. Les déclencheurs courants sont les rhumes, la fumée de tabac, l'exercice ainsi que les allergies au pollen, aux animaux à poils ou à plumes ou encore aux acariens.

### **How might asthma affect my lifestyle?**

Some people may have to change parts of their lifestyle because of worsening asthma symptoms. It can be difficult to identify exactly what triggers your asthma. Sometimes the link is obvious, for example when your symptoms start within minutes of coming into contact with a cat or pollen. Some people have a delayed reaction. By avoiding the triggers that make your asthma symptoms worse, and by taking your asthma medicines correctly, you can reduce unnecessary symptoms and continue to enjoy your usual lifestyle.

### **Dans quelle mesure l'asthme peut-il avoir une incidence sur mon mode de vie?**

Il se peut que certaines personnes aient à changer partiellement leur mode de vie à cause de symptômes d'asthme qui empireront. Il n'est pas toujours facile d'identifier exactement ce qui déclenche votre asthme. Quelquefois le lien est évident, par exemple lorsque vos symptômes apparaissent dans l'espace de quelques minutes au contact d'un chat ou de pollen. Certaines personnes ont une réaction à retardement. En évitant les déclencheurs qui aggravent vos symptômes d'asthme et en prenant correctement les médicaments prescrits, vous pouvez réduire des symptômes inutiles et poursuivre votre mode de vie normal.

### **How is asthma treated?**

There are some excellent treatments available to help you to control your asthma. The most effective way of taking most asthma treatments is to inhale the medicine so it gets straight into your lungs. There are a variety of inhalers available and it is important that you use a device that you are comfortable with and can use properly. Your doctor or nurse will advise you on the most appropriate device and should demonstrate how to use it correctly.

### **Comment se traite l'asthme ?**

Il existe certains traitements excellents qui aident à enrayer votre asthme. La solution la plus efficace, dans le cadre de ces traitements, consiste à inhaler le médicament de sorte qu'il arrive directement dans vos poumons. Diverses sortes d'inhalateurs sont disponibles, il est important que vous utilisiez celui qui vous convient et avec lequel vous vous sentez à l'aise. Votre docteur ou infirmière vous conseillera sur l'appareil le mieux approprié à vos besoins et devrait vous montrer comment l'utiliser correctement.

There are two main types of asthma medicine – relievers and preventers:

- Reliever inhalers are usually blue and you take them to relieve symptoms. They work quickly by relaxing the muscles surrounding the narrowed airways. They are essential in treating asthma attacks. If you need to use your reliever inhaler 3–4 times a week, you should go back to your doctor or nurse and have your symptoms reviewed so that they can be kept under control.
- Preventers usually come in brown, red or orange inhalers. They work by controlling the swelling and inflammation in the airways, stopping them from being so sensitive and reducing the risk of severe attacks. They build up over a period of time so they need to be taken every day, usually morning and evening, even when you are feeling well. Most preventers contain a steroid medicine. It is important to understand that it is not the same as anabolic steroids used by athletes to improve their performance.

Il existe deux types principaux de médicaments contre l'asthme -  
décongestionnants et préventifs

- Les inhalateurs décongestionnants sont normalement bleus, vous devriez les utiliser pour soulager les symptômes. Ils agissent rapidement en décontractant les muscles qui entourent les voies respiratoires resserrées. Ils sont essentiels au traitement des crises d'asthme. Si vous devez utiliser votre inhalateur décongestionnant 3-4 fois la semaine, vous devriez consulter votre docteur ou infirmière en vue d'un nouvel examen de vos symptômes à enrayer.
- Les inhalateurs préventifs sont normalement bruns, rouges ou oranges. Ils agissent sur les voies respiratoires, enrayant le gonflement et l'inflammation et les empêchant d'être si sensibles, ils réduisent aussi le risque de crises graves. Leur effet se ressent au cours d'un certain temps, il faut donc s'en servir chaque jour, matin et soir normalement, même lorsque vous vous sentez bien. La plupart des inhalateurs préventifs contiennent un médicament à base de stéroïdes. Il est important de comprendre que cela n'a rien à voir avec les stéroïdes anabolisants pris par les athlètes pour améliorer leur performance.

There are other types of medicine that can be added to your reliever and preventer inhaler if needed, such as preventer tablets and long-acting relievers. For information about new medicines that may be more effective for you, speak to your doctor or nurse.

Il existe d'autres types de médicaments aux côtés de votre inhalateur décongestionnant et inhalateur préventif, à utiliser si besoin est, à savoir les comprimés préventifs et les décongestionnants à effet lent et à action longue. Pour obtenir des renseignements sur les nouveaux médicaments qui pourront être plus efficaces pour vous, consultez votre docteur ou infirmière.

### **Are steroids safe for me to take?**

Many people with asthma use a preventer that contains a low dose of inhaled steroid. Here are some points to remember:

- The steroids used to treat asthma are corticosteroids – a copy of the steroids produced naturally in your body.
- They are completely different to the anabolic steroids used by bodybuilders and athletes.
- Inhaled steroids go straight down to the airways, so very little is absorbed into the rest of the body.
- Your doctor will prescribe the lowest possible dose.
- Children should be monitored closely, especially for growth.

### **Est-ce que je peux prendre des stéroïdes sans courir aucun risque ?**

De nombreuses personnes souffrant d'asthme utilisent un médicament préventif qui contient une faible dose de stéroïde inhalé. Voici quelques points à savoir :

- Les stéroïdes utilisés pour traiter l'asthme sont des corticostéroïdes - une copie des stéroïdes produits naturellement dans votre corps.
- Ils sont complètement différents des stéroïdes anabolisants utilisés par les culturistes et les athlètes.
- Les stéroïdes inhalés descendent directement dans les voies respiratoires, une très petite partie est donc absorbée dans le reste du corps.
- Votre docteur prescrira la dose la plus faible possible.
- Les enfants devraient être étroitement surveillés, surtout en ce qui concerne la croissance.

Occasionally, if your asthma symptoms become severe, your doctor may give you a short course of steroid tablets. They work quickly and powerfully to help to calm down your inflamed airways. Short courses of tablets, anything from 3–14 days, will not give any long-term side effects. Steroid tablets can lower the body's resistance to chickenpox, so you should contact your doctor if you are taking steroid tablets and come into contact with chickenpox.

De temps à autre, si vos symptômes d'asthme s'aggravent, il se peut que votre docteur prescrive un court traitement de comprimés à base de stéroïdes. Ces derniers agissent rapidement et efficacement pour soulager les voies respiratoires enflammées. Un traitement court de comprimés, de 3 à 14 jours, ne donnera aucun effet secondaire à long terme. Les comprimés à base de



stéroïdes affaiblissent la résistance du corps à la varicelle, vous devriez donc consulter votre docteur si vous êtes en contact avec quelqu'un atteint de varicelle alors que vous prenez ce genre de comprimés.

### **Why can't I take tablets to control my asthma?**

The most effective way of taking most asthma treatments is to inhale the medicine so it gets straight into your lungs. Most preventer treatments contain steroids and taking them by inhaler means that a much lower dose of the steroid can be used and because the inhaled medicine goes straight down to the airways where it is needed, very little is absorbed into the rest of the body. When steroids are taken in tablet form the dose is much higher (one steroid tablet gives 50 times the dosage of a puff from a standard steroid inhaler) and most of it will be absorbed into the rest of the body, not just your lungs. Using steroid tablets regularly for long periods of time (months or years) can have serious side effects such as brittle bones (osteoporosis), bruising easily, diabetes, cataracts, increased hunger, heartburn and indigestion. They may make you feel depressed, or have mood swings or a fattened face (moon face).

### **Pourquoi est-ce que je ne peux pas prendre de comprimés pour enrayer mon asthme?**

La solution la plus efficace concernant la plupart des traitements de l'asthme consiste à inhaler le médicament qui atteint directement vos poumons. Les traitements préventifs contiennent, pour la plupart, des stéroïdes et du fait de les prendre par inhalateur, on peut utiliser une dose bien plus faible de stéroïde ; parce que le médicament inhalé descend directement dans les voies respiratoires là où il le faut, une très petite partie est absorbée dans le reste du corps. Lorsque les stéroïdes sont pris sous forme de comprimés, la dose est bien plus élevée (un comprimé à base de stéroïdes est égal à 50 fois le dosage contenu dans une bouffée d'inhalateur à base de stéroïdes standard), la majeure partie sera absorbée dans le reste du corps et pas simplement dans vos poumons. L'utilisation régulière de comprimés à base de stéroïdes pendant de longues périodes (mois ou années) peut provoquer des effets secondaires graves tels que os fragiles (ostéoporose), contusions faites facilement, diabète, cataracte, augmentation de la faim, brûlures d'estomac et indigestion. Vous risquez de vous sentir déprimé ou avoir des sautes d'humeur ou encore le visage gonflé (visage rond et plat).

### **Helping you to control your asthma**

To help you to control your asthma symptoms, your doctor or nurse should discuss with you the best way you can control your symptoms and as part of this should give you a written record of your asthma medicines and what to do if your symptoms get worse. At your review, ask them for an asthma medicine card and a personal asthma action plan.

### **Pour aider à enrayer votre asthme**

Pour aider à enrayer vos symptômes d'asthme, votre docteur ou infirmière devrait s'entretenir avec vous sur la meilleure solution à adopter et, dans le cadre de cet entretien, vous donner un rapport écrit sur les médicaments contre l'asthme avec les consignes à suivre si vos symptômes empirent. Lors de l'examen, demandez

une fiche des médicaments prescrits ainsi qu'un plan d'action personnel concernant votre asthme.

### **How do I know if my symptoms are getting worse?**

If your symptoms are getting worse you may recognise some or all of the following:

- needing more and more reliever treatment
- waking at night with coughing, wheezing, shortness of breath or a tight chest
- having to take time off work because of your asthma
- feeling that you cannot keep up with your normal level of activity or exercise

If you experience any of the above you should visit your doctor or nurse to get your asthma back under control.

### **Comment me rendre compte si mes symptômes empirent ?**

Si vos symptômes s'aggravent, vous reconnaîtrez peut-être certaines ou toutes les conditions suivantes :

- avoir besoin de plus en plus de traitement préventif
- se réveiller la nuit en toussant, sifflant, souffle court ou bronches prises
- devoir prendre un congé maladie
- se sentir incapable de maintenir le niveau normal d'activité ou d'exercice

Si vous êtes confronté(e) à l'une des conditions susmentionnées, vous devriez consulter votre docteur ou infirmière pour faire à nouveau enrayer votre asthme.

### **What you must do during an attack?**

- Take two puffs of your reliever (blue) inhaler
- Sit up and loosen tight clothing
- If no immediate improvement during an attack, continue to take one puff of reliever inhaler every minute for five minutes or until symptoms improve
- If your symptoms do not improve in five minutes – or if you are in doubt – call 999 or a doctor urgently, especially if:
  - You are too breathless or exhausted to talk
  - Your lips are blue

### **Que devez-vous faire au cours d'une crise ?**

- Inhalez deux bouffées de votre inhalateur décongestionnant (bleu)
- Asseyez-vous bien droit et desserrez vos vêtements
- Si vous ne constatez aucune amélioration pendant la crise, continuez d'inhaler une bouffée chaque minute pendant cinq minutes ou jusqu'à ce que les symptômes se dissipent
- Si vos symptômes ne s'améliorent pas dans l'espace de cinq minutes – ou en cas de doute – téléphonez au 999 ou à un docteur de toute urgence, en particulier si :
  - Vous avez trop de mal à respirer ou si vous êtes trop épuisé(e) pour parler
  - Vos lèvres sont bleues.

### **Where can I go to get more information?**



For confidential and independent advice about asthma, phone the Asthma UK Adviceline to speak to our asthma nurse specialists through an interpreter.

Asthma UK Adviceline  
08457 01 02 03  
9am–5pm, Monday–Friday  
Calls charged at local rates (UK only)

**Où puis-je me procurer de plus amples renseignements?**

Pour obtenir des conseils indépendants et confidentiels concernant l'asthme, téléphonez au service Asthma UK Adviceline et demandez à parler à notre personnel spécialisé par le biais d'un interprète.

Asthma UK Adviceline  
08457 01 02 03  
9 h 00 -17 h 00, Lundi - Vendredi  
Appels facturés au tarif local (Royaume-Uni uniquement)

**How can I help Asthma UK support people with asthma?**

To reach people with asthma whose first language is not English, we are keen to recruit volunteers who are fluent in English and languages other than English. To discuss ways you can help us, please contact Claire Randolph, Community Development & Volunteering, 020 7704 5868, [volunteer@asthma.org.uk](mailto:volunteer@asthma.org.uk).

**Comment puis-je aider Asthma UK à prêter appui aux personnes asthmatiques?**

Afin d'aider les personnes asthmatiques dont la première langue n'est pas l'anglais, nous désirons vivement recruter des volontaires qui parlent couramment l'anglais ainsi que d'autres langues. En vue d'étudier les possibilités de nous aider, veuillez contacter Claire Randolph, Community Development & Volunteering, 020 7704 5868, [volunteer@asthma.org.uk](mailto:volunteer@asthma.org.uk).

Last updated October 2004

©2004 Asthma UK

Registered charity number 802364

Dernière actualisation Octobre 2004

©2004 Asthma UK

Association caritative reconnue d'utilité publique, numéro 802364