Asthme

L’asthme est maladie respiratoire qui se manifeste avec des crises, marquée par une sensation d’oppression due à la difficulté à expirer et par une toux. Ces crises peuvent être déclenchées par de multiples facteurs en contact avec les bronches : inhalation d’une substance irritante (la fumée de tabac), d’air froid ou sec, d’allergènes (pollens, acariens…). Elles peuvent également être provoquées par les variations hormonales, le stress ou la colère, voire survenir sans cause apparente.

Les difficultés respiratoires sont dues à une inflammation plus ou moins chronique des bronches, qui se traduit par une contraction (spasme) et un gonflement, ainsi que par une sécrétion excessive de mucus à l’intérieur des bronches. Ces réactions inflammatoires contribuent à obstruer les voies respiratoires et à provoquer une sensation typique d’étouffement.

En cas de crises mieux vaut s’en tenir aux recommandations médicales. A côté des médicaments, les mesures d’hygiène de vie et certains remèdes naturels peuvent atténuer, espacer, voire supprimer les symptômes.

1. FACILITÉ LA RESPIRATION LORS D’UNE CRISE.

. Efforcez-vous de rester calme en cas de crise car la panique peut aggraver les difficultés respiratoires.

. Testez la caféine. Buvez une grande tasse de café fort ou deux canettes de boisson au cola au moment où vous sentez venir une crise. La caféine a des propriétés qui s’apparentent à celle de la théophylline, un médicament bronchodilateur parfois prescrit contre les crises graves. Elle a un effet relaxant sur les muscles des bronches et favorise donc leur dilatation.

2. COMBATTRE LA BRONCHO-CONSTRICTION GRÂCE À DES COMPLEMENTS ALIMENTAIRES.

. En médecine traditionnelle chinoise, le ginkgo biloba est employé depuis des siècles pour traiter l'asthme. Vous pouvez essayer de prendre 250 mg d'extrait de ginkgo biloba par jour.

3. STOPPER L'INFLAMMATION

. Les oméga-3 présents dans les poissons gras comme le thon, le saumon, le hareng et le maquereau, ont un effet proche des antileucotriènes des médicaments puissants qui bloquent les éléments responsables de. l'inflammation des bronches. Consommez ce type de poisson trois fois par semaine et prenez chaque jour des gélules d'**huile de poisson** (1000 mg en plusieurs fois). Demandez l'avis de votre médecin.

. L'**huile d'onagre** , les **bioflavonoïdes** et le curcuma agissent comme des anti-inflammatoire. Demandez toujours l'avis de votre médecin.

. Apprenez à vous connaitre

Notez sur un carnet tout ce que vous mangez pendant 1 mois, ainsi que vos éventuels troubles respiratoires. Bien que les alergies alimentaires soient rarement en cause dans les crises d'asthmes, il peut exister un lien. Vérifiez régulièrement vos notes pour voir si votre alimentation semble accroître la fréquence ou l'intensité de vos crises.

4. MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR

. Ne fumez pas et évitez les lieux enfumés. La fumée du tabac irrite les voies respiratoires.

. Ne vous asseyez pas près d'une cheminée ou d'une cuisinière à bois, car les oxydes d'azotes de la fumée peuvent aggraver l'asthme d'effort.

. Si le froid est un facteur déclenchant, protégez-votre nez

et votre bouche avec une écharpe afin de ne pas inspirer directement de l’air froid.

. Evitez de qui peut déclencher une crise: un plat très épicé, l’aspirine ou les bandelettes parfumées présentées en échantillon dans les magazines, par exemple. Pensez à ouvrir les fenêtres lorsque vous cuisinez des aliments dégageant une odeur forte comme l’oignon.

Essayez de fractionner vos repas et ne mangez pas avant de vous coucher. Les reflux gastriques, qui entraînent des brûlures d’estomac, peuvent provoquer une crise d’asthme.

.