

N° 5

FANT'ASTHME

Parce que chacun a ses fantômes !

Démêlez
le vrai du faux !

L'expérience de Caroline

Passez à l'action !

La réponse du Doc'

Ma routine sommeil

ASTHME
SÉVÈRE
& SOMMEIL

*Bien dormir ?
C'est possible !*



Association des
ASTHMATIQUES SÉVÈRES



AstraZeneca 



DÉMÊLEZ LE VRAI DU FAUX !

« Avec mon asthme, c'est normal que je dorme mal ! »

FAUX

Non, ce n'est pas « normal » ! Un asthme bien contrôlé ne devrait pas gâcher vos nuits¹.

Si votre sommeil est perturbé, c'est peut-être le signe que votre traitement mérite un ajustement : parlez-en à votre médecin.



LA NUIT, L'ASTHME SE RÉVEILLE !

Quand vous dormez, vos bronches deviennent plus sensibles aux allergènes (p. ex. : acariens de la literie) et l'inflammation causée par la maladie peut s'aggraver³.



ASTHME & SOMMEIL : DES NUITS PARFOIS COMPLIQUÉES...

Quand on a un asthme, le sommeil peut être perturbé. Il n'est pas rare de ressentir² :

- des difficultés pour s'endormir,
- des réveils en pleine nuit ou trop tôt le matin,
- un sommeil de moins bonne qualité,
- et une durée du sommeil insuffisante.



« Si je suis fatigué la journée, c'est à cause de mon asthme ! »

VRAI

C'est un vrai cercle vicieux ! Les symptômes d'asthme survenant le soir ou la nuit provoquent inévitablement des difficultés à dormir ou des réveils forcés, entraînant une fatigue le matin et au cours de la journée. Et cela joue sur votre bien-être^{2,4}.



L'ASTHME N'EST PAS TOUJOURS LE SEUL EN CAUSE !

D'autres facteurs peuvent perturber votre sommeil, comme certains médicaments (p. ex. : corticoïdes), le surpoids, une rhinosinusite chronique, l'apnée du sommeil ou encore un reflux gastro-œsophagien...²

« Mes troubles du sommeil peuvent aggraver mon asthme... »

VRAI

C'est une relation à double sens : l'asthme peut perturber vos nuits et des nuits de mauvaise qualité peuvent à leur tour aggraver votre asthme².

Mal dormir a aussi des répercussions sur votre quotidien et sur votre moral^{2,5}.

Et quand le manque de sommeil se répète dans le temps, il peut augmenter le risque d'infections ou de maladies cardiovasculaires^{2,5}.



SOYEZ ACTEUR DE VOTRE SANTÉ... ET DE VOS NUITS !

Profitez d'une consultation de suivi pour faire le point, avec votre médecin, sur la qualité de votre sommeil.



LA RÉPONSE DU DOC'

DR VIAL-DUPUY, J'AI OUBLIÉ DE VOUS POSER UNE QUESTION !

« *Comment mieux dormir avec un asthme ?* »

Si vous êtes allergique, essayez de limiter au maximum votre exposition aux allergènes dans la chambre. Par exemple, prenez des mesures contre les acariens*, lavez régulièrement vos cheveux pour éviter de déposer des pollens sur l'oreiller et évitez la présence d'animaux si vous y êtes sensible.

En cas de remontées acides, il est conseillé de dormir en position semi-assise et de dîner suffisamment tôt pour laisser le temps à la digestion de se faire.

L'air de la chambre joue aussi un rôle : un air trop sec peut favoriser la toux, tandis qu'un air trop humide favorise la prolifération

* Quelques mesures contre les acariens : protégez votre matelas, couette et oreiller à l'aide de housses anticariens, lavez chaque semaine votre linge de lit à 60 °C, éliminez la literie en plumes, les tapis et préférez un matelas récent (< 10 ans). Évitez d'utiliser des produits chimiques antiacariens.

des acariens et les moisissures. L'idéal étant un taux d'hygrométrie de 30 à 50 %. **N'hésitez pas à en parler avec votre médecin.** Un sommeil perturbé peut être le signe d'un asthme mal contrôlé et peut nécessiter un ajustement de votre traitement. Votre médecin pourra également rechercher d'autres causes éventuelles, comme une apnée du sommeil ou de l'anxiété.

« *Évitez les bougies parfumées, les huiles essentielles, les parfums d'intérieur... et bien sûr le tabac !* »

Enfin, le respect du traitement est essentiel : prenez-vous bien régulièrement les médicaments prescrits

par votre médecin généraliste ou pneumologue ?

LE SAVIEZ-VOUS ?



On passe près d'**1/3 de notre vie à dormir** !⁷



Un **matelas** peut contenir jusqu'à **1,5 million d'acariens** !⁸



Le **manque de sommeil** altère les réflexes autant qu'un **taux d'alcoolémie élevé** !⁹



Le **ronflement le plus fort** jamais enregistré atteignait **111,6 décibels**, soit le bruit d'un avion à réaction survolant une maison !¹⁰



3 CHIFFRES CLÉS SUR L'ASTHME SÉVÈRE & LE SOMMEIL

3 personnes sur 4 rapportent des **troubles du sommeil** ²

≈ 4 personnes sur 10 rapportent des **insomnies** ²

4 personnes sur 10 ont **envie de dormir au cours de la journée** ³

MA ROUTINE SOMMEIL

VOS BONNES RÉOLUTIONS POUR DORMIR COMME UN LOIR !

Notez ici toutes vos idées pour améliorer votre sommeil !

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

EN PANNE D'INSPIRATION ?



PRÊT À TOMBER DANS LES BRAS DE MORPHÉE ?

Voici **quelques inspirations** pour ne pas rater le train du sommeil !

PROGRAMMER

une soirée « slow-life » (bain chaud, bougies LED, musique douce, tisane...)

CRÉER

une playlist « Sommeil » à écouter 1 h avant de se coucher

RESPECTER

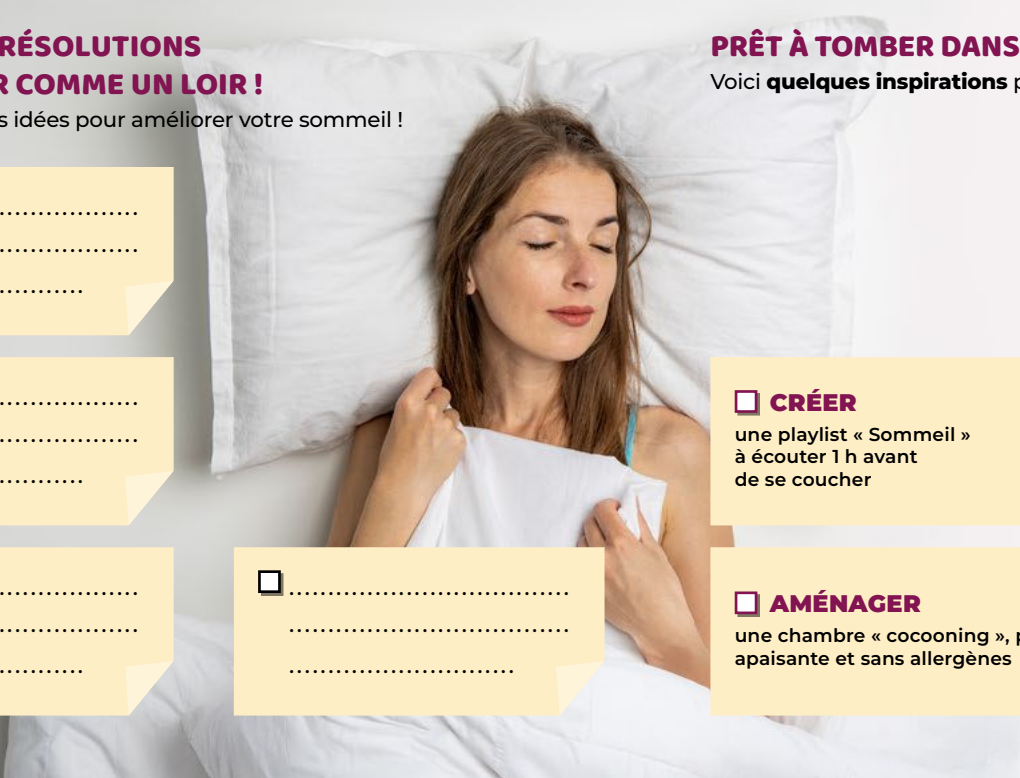
un planning « Sommeil » (heure idéale de coucher / lever, heure butoir pour éteindre les écrans...)

AMÉNAGER

une chambre « cocooning », plus apaisante et sans allergènes

TESTER

une méthode de relaxation pendant 1 semaine : méditation, respiration lente / cohérence cardiaque, étirements doux...





L'EXPÉRIENCE DE CAROLINE

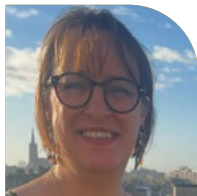
PATIENTE MEMBRE DE L'ASSOCIATION DES ASTHMATIQUES SÉVÈRES

« Lorsque je me couche plus tôt, je me sens mieux sur le plan respiratoire, moins essoufflée »

Je traverse actuellement une phase de décompensation de mon asthme sévère et mon sommeil est très perturbé.

J'ai du mal à m'endormir, je me réveille souvent et je me sens fatiguée au réveil, comme si je n'avais pas dormi. Au moment du coucher, mes pensées sont polluées par l'angoisse liée à l'évolution de la maladie.

Mon médecin m'a prescrit de la mélatonine et, depuis, je m'endors plus facilement et plus rapidement. La nuit, je me réveille encore à cause d'une sensation d'oppression,



de bouche sèche ou de la toux. J'ai tout de même remarqué que lorsque je me couche plus tôt (vers 22h - 22h30) et que mes nuits sont moins fragmentées, je me sens mieux sur le plan respiratoire, moins essoufflée.

J'estime avoir besoin entre 7h30 à 8h de sommeil, mais je les atteins rarement. Je ne parviens pas non plus à faire des siestes. En ce moment, je suis sous corticoïdes, ce qui explique peut-être aussi ces difficultés...

Et vous, êtes-vous satisfait(e) de votre sommeil ?

PASSEZ À L'ACTION !



J'AGIS POUR UN SOMMEIL DE QUALITÉ

En adoptant quelques bons réflexes au quotidien, il est possible d'améliorer la qualité de son sommeil.

Aérer la chambre chaque jour* maintenir une température de 18-19 °C, limiter les facteurs qui aggravent l'asthme (acariens, animaux...) et changer régulièrement le linge de lit contribuent à créer un environnement propice à un sommeil de qualité.

L'alimentation et les habitudes en soirée jouent également un rôle clé : dîner léger, éviter après 14 h les excitants comme le café ou le thé ainsi que l'alcool, et éteindre les écrans au moins une heure avant le coucher.

Enfin, pour favoriser l'endormissement, pratiquez une activité physique dans la journée, de préférence avant 17 h, et privilégiez des activités relaxantes en fin de journée⁶.

Et si vous teniez un « journal du sommeil » ?

Pensez à y noter⁶ :

- ✓ La durée de votre sommeil
- ✓ Vos heures de lever/coucher, le nombre de réveils nocturnes
- ✓ Les éventuels symptômes nocturnes
- ✓ Votre niveau de fatigue au réveil et au cours de la journée
- ✓ Les habitudes de vie qui améliorent ou au contraire aggravent votre sommeil

Les signes qui doivent alerter

- ✓ Les réveils nocturnes et la fatigue au réveil
- ✓ Les symptômes nocturnes, notamment la toux
- ✓ L'utilisation du traitement de secours la nuit
- ✓ Les reflux acides, les ronflements...

Parlez-en à votre médecin

* Évitez d'aérer en journée, lorsque la pollution atmosphérique est la plus élevée.

Partir en week-end ? Faire du vélo ? Partager de bons moments avec ses amis ?
L'asthme ne doit pas vous empêcher de vivre une vie épanouie et de réaliser
vos rêves, vos fantasmes...

AVEC FANT'ASTHME, TRANSFORMEZ VOTRE QUOTIDIEN EN UNE AVENTURE PLEINE DE POSSIBILITÉS !



Votre asthme est-il
bien contrôlé ?
Testez-vous !

Retrouvez nos autres éditions !



1. Global Initiative for Asthma. Global Strategy for Asthma Management and Prevention. Updated November 2025.
2. Have LT, *et al.* Patient-centred outcomes in severe asthma: fatigue, sleep, physical activity and work. *Eur Respir Rev.* 2025;34(175):240122. 3. Kavanagh J, *et al.* Sleep and asthma. *Curr Opin Pulm Med.* 2018;24(6):569-73. 4. Ameli. Asthme et syndrome d'apnées hypopnées obstructives du sommeil [en ligne]. 26 février 2025. Information disponible ici : <https://www.ameli.fr/> (consulté le 22/01/2026). 5. Ameli. Insomnie de l'adulte et troubles du sommeil : définition, facteurs favorisants et conséquences [en ligne]. 28 juillet 2025. Information disponible ici : <https://www.ameli.fr/> (consulté le 22/01/2026). 6. Ameli. Comment mieux dormir à l'âge adulte ? [en ligne]. 24 juillet 2025. Information disponible ici : <https://www.ameli.fr/> (consulté le 22/01/2026). 7. INSERM. Sommeil [en ligne]. 8 novembre 2024. Information disponible ici : <https://www.inserm.fr/> (consulté le 22/01/2026). 8. Sciences et Avenir. 7 choses à savoir sur les acariens [en ligne]. 5 avril 2018. Information disponible ici : <https://www.inserm.fr/> (consulté le 22/01/2026). 9. Williamson AM, Feyer AM. Moderate sleep deprivation produces impairments in cognitive and motor performance equivalent to legally prescribed levels of alcohol intoxication. *Occup Environ Med.* 2000;57(10):649-55. 10. Health University of Utah. Snoring: what causes it and how to treat it [en ligne]. 17 novembre 2017. Information disponible ici : <https://healthcare.utah.edu/> (consulté le 22/01/2026). 11. SFRMS. Est-ce que vous somnolez [en ligne]. Information disponible ici : <https://www.sfrms-sommeil.org/> (consulté le 22/01/2026).