

N° 4

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'

La liste de mes envies

ASTHME
SÉVÈRE
& NUTRITION

*Nourrissez
sainement
vos envies*



Association des
ASTHMATIQUES SÉVÈRES



AstraZeneca 

DÉMÊLEZ LE VRAI DU FAUX !

« Mon alimentation n'a pas vraiment d'impact sur mon asthme... »

FAUX Des études récentes révèlent un lien entre l'alimentation et les symptômes de l'asthme. Par exemple, une **alimentation riche en fibres** (présentes dans les fruits, les légumes, les légumineuses ou encore les céréales complètes) est associée à une **diminution des symptômes et à un meilleur contrôle de l'asthme**.

À l'inverse, **une consommation régulière de charcuterie, pizzas, quiches, desserts industriels ou de lait de vache peut aggraver les symptômes**.

Bonne nouvelle ! En choisissant mieux ce que l'on met dans son assiette, on peut aider ses poumons à mieux respirer !¹⁻⁵

Apports des différents types d'alimentation :^{1,3}

Alimentation riche en fibre		Alimentation industrielle
--	Acides gras saturés	++
++	Vitamines	--
++	Minéraux	--

C'EST PROUVÉ!

Trop de fast-food nuit à la respiration !

Une étude a démontré qu'une **consommation fréquente de fast-food** (notamment les hamburgers, 3 fois par semaine ou plus) **est associée à un asthme sévère et à des sifflements respiratoires chez les personnes asthmatiques**. Comparée à une consommation occasionnelle (1 à 2 fois par semaine), cette habitude augmente les risques de troubles respiratoires.

Pas besoin de se priver de tout : c'est l'équilibre au quotidien qui compte !¹

« *Changer son alimentation peut vite faire la différence !* »

VRAI Oui, il n'est pas nécessaire d'attendre des mois pour ressentir les bienfaits d'une meilleure alimentation sur son asthme !

Dans une étude, des chercheurs ont comparé deux groupes de patients asthmatiques :

- L'un suivait un **régime riche en végétaux** (≥ 5 portions de légumes et 2 portions de fruits par jour),
- L'autre un **régime plus pauvre** (≤ 2 portions de légumes et 1 portion de fruit par jour).

Résultat : dès 2 semaines, les patients ayant suivi le régime riche en végétaux avaient un meilleur souffle !

Une preuve concrète que **de petits changements peuvent améliorer votre respiration !⁴**



« *Une bonne alimentation peut être utile, mais elle ne sert à rien si on ne fait pas d'activité physique...* »

FAUX Alimentation et activité physique sont complémentaires, mais chacune a un rôle bénéfique.

Une **alimentation équilibrée réduit l'inflammation des voies respiratoires et favorise le contrôle de l'asthme**, tandis que **l'activité physique améliore le souffle, réduit les symptômes et améliore la qualité de vie.^{1,5}**

LE SAVIEZ-VOUS ?^{1,3,5}

La sédentarité est aujourd'hui identifiée comme un **facteur de risque de mauvais contrôle de l'asthme**, au même titre que **l'obésité**.





LA RÉPONSE DU DOC'

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

« Comment savoir si mon alimentation est adaptée à mon asthme et à mon poids ? »

Le surpoids, surtout l'obésité, peut aggraver l'asthme. Si votre IMC dépasse 25, un accompagnement nutritionnel est recommandé. Un diététicien peut aider à rééquilibrer votre alimentation, en évitant les régimes trop stricts, souvent responsables d'un effet yo-yo. Une perte de poids peut améliorer le souffle, le contrôle de l'asthme et la qualité de vie, surtout en cas d'obésité. **Même modérée, une perte de poids reste toujours bénéfique.**

« Est-ce que le reflux peut aggraver mon asthme ? »

Oui, le reflux entretient un cercle vicieux avec l'asthme, un avis

* De type méditerranéenne.

spécialisé peut donc être nécessaire.

Au quotidien : évitez alcool, café, plats gras ou épicés, agrumes et boissons gazeuses, mangez léger, ne vous allongez pas après les repas et évitez les vêtements serrés.

« Certains aliments ou additifs peuvent-ils déclencher mes symptômes ? »

Certains aliments ou additifs peuvent aussi déclencher des symptômes,

via 2 mécanismes :

Allergie alimentaire :

réaction rapide et identifiable, par exemple à la cacahuète, nécessitant une éviction stricte.

Intolérance alimentaire :

plus discrète, parfois liée aux sulfites (vin, champagne...).

Soyez attentif à vos symptômes : en cas de réaction répétée après un aliment, évitez-le temporairement et consultez un allergologue.

« **Aucun complément alimentaire n'a prouvé son efficacité. Privilégiez une alimentation variée, riche en fruits et légumes* !** »

LE SAVIEZ-VOUS ?



VOTRE MICROBIOTE INTESTINAL COMMUNIQUE AVEC VOS POUMONS !

Un **microbiote** représente l'**ensemble des micro-organismes** présent dans un environnement spécifique (tels que les bactéries, levures, champignons, ou encore virus). Le **microbiote intestinal**, principalement localisé entre l'intestin grêle et le colon, est **considéré comme le plus peuplé des microbiotes** !^{2,8}

Et ce petit monde du microbiote joue un **rôle essentiel dans notre santé** ! Quand son équilibre est perturbé (à cause d'une maladie ou de l'alimentation par exemple), la production de certaines petites molécules appelées métabolites peut être modifiée. **Ces métabolites ont un effet direct sur notre système immunitaire, qu'ils peuvent activer... ou freiner.**^{2,8}

Ces **molécules circulent dans le sang et peuvent même atteindre les poumons**, influençant ainsi directement notre immunité pulmonaire. Par exemple, en cas de dénutrition ou de perte d'appétit, cet équilibre peut être rompu, augmentant alors le risque de développer des infections respiratoires comme des pneumonies !²

L'APPARITION DE L'ASTHME EN LIEN AVEC NOTRE MICROBIOTE ?

Plusieurs études suggèrent **qu'un microbiote intestinal déséquilibré ou peu diversifié dans les premiers mois de vie pourrait augmenter le risque d'asthme plus tard.** En effet, cette période est clé pour le développement du système immunitaire, étroitement lié aux interactions entre l'intestin et les poumons. À l'inverse, une plus grande diversité microbienne semble jouer un rôle protecteur.^{1,6,7}





LA LISTE DE MES ENVIES

QUELLES SONT VOS ENVIES LES PLUS SAINES ET SAVOUREUSES ?

Parce que le plaisir de manger peut aussi rimer avec bien-être... Attrapez un stylo et **notez ici les recettes gourmandes et équilibrées que vous rêvez de réaliser ou encore le restaurant que vous souhaitez tester au cours des 3 prochains mois**, afin qu'il devienne plus qu'un simple fantasme.



.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

EN PANNE D'INSPIRATION ?



IL EST TEMPS DE SORTIR VOTRE TABLIER !

Voici **quelques inspirations**. N'attendez plus, et dégustez !

ORGANISER ET CUISINER

un dîner végétarien entre amis ou en famille

TESTER

une nouvelle recette par semaine

MANGER

un fruit à chaque repas (et de saison !)

PASSER

une journée (ou plus ?) sans consommer d'aliments transformés

ACHETER

1 fois par mois, un fruit ou un légume de saison que je n'ai pas l'habitude de manger / cuisiner



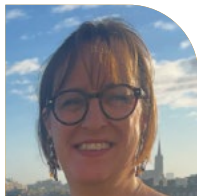
L'EXPÉRIENCE DE CAROLINE

PATIENTE MEMBRE DE L'ASSOCIATION DES ASTHMATIQUES SÉVÈRES

« Depuis que j'ai changé mon alimentation, je maîtrise enfin ma prise de poids. »

Je traverse actuellement une phase de décompensation de mon asthme sévère et je suis régulièrement sous corticoïdes par voie orale. Par le passé, ces traitements s'accompagnaient systématiquement d'une prise de poids, qui était difficile à gérer au quotidien.

J'ai alors pris la décision de consulter une naturopathe pour adapter mon alimentation et agir plus globalement sur ma santé. Elle m'a orienté vers une alimentation dites anti-inflammatoire. Depuis, j'ai profondément modifié mes habitudes : je consomme



beaucoup moins de sucre, j'ai supprimé les produits à base de lait de vache et je privilégie les légumes, les légumineuses ainsi que les céréales complètes.

Avec le recul, je ne peux pas affirmer que ces changements ont un impact direct sur l'inflammation liée à mon asthme. En revanche, une chose est certaine : je parviens désormais à mieux contrôler ma prise de poids, et c'est déjà un progrès très important pour moi.

Et vous, avez-vous déjà ressenti un bénéfice sur votre état de santé en changeant votre alimentation ?

PASSEZ À L'ACTION !



MIEUX MANGER POUR MIEUX RESPIRER !²

La **nutrition** est aujourd'hui considérée comme un **élément clé pour préserver une bonne santé respiratoire.**

Découvrez 6 conseils nutritionnels pour prendre soin de vos poumons !

Favoriser les aliments riches en oméga 3

- ✓ Poissons gras : maquereau, sardines, saumon...
- ✓ Oléagineux : noix, amandes, noisettes...

Veiller à une hydratation suffisante au quotidien

Varier les sources de protéines

- ✓ Viandes blanches, poissons
- ✓ Œufs,
- ✓ Légumineuses...

Augmenter vos apports en fibres

- ✓ Fruits, légumes
- ✓ Céréales complètes, légumineuses...

Limiter les produits trop sucrés, trop salés ainsi que l'alcool (et les sulfites)

Éviter les fast-foods et les plats transformés

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. Guilleminault L. Diet and asthma: better eating for better breathing? *Rev Mal Respir.* 2021;38(3):278-88. 2. Fondation du Souffle. La lettre de la fondation du souffle n°111. Septembre 2023. 3. Reyes-Angel, *et al.* Diet and asthma: Is the sum more important than the parts? *J Allergy Clin Immunol.* 2021;148(3):706-07. 4. Alwarith J, *et al.* The role of nutrition in asthma prevention and treatment. *Nutr Rev.* 2020;78(11):928-38. 5. Global Initiative for Asthma. Global Strategy for Asthma Management and Prevention. 2024. 6. Amat F, *et al.* Microbiote et développement de l'asthme. *Rev Fr Allergol.* 2020;60(6-7):461-4. 7. Campbell CD, *et al.* The role of the respiratory microbiome in asthma. *Front Allergy.* 2023;4:1120999. 8. Inserm. Microbiote intestinal (flore intestinale). Une piste sérieuse pour comprendre l'origine de nombreuses maladies. 2021.