

Gérer ses difficultés asthmatiformes

La méthode Buteyko

Konstantin Pavlovich Buteyko est le chercheur à qui je dois de pouvoir aujourd'hui vous écrire.

Je ne vous en avais jamais parlé, mais je suis né assez gravement asthmatique.

Quand j'étais petit, notre prof de gym – on ne parlait pas encore d'EPS - nous faisait courir interminablement autour du stade municipal.

....

L'angoisse à chaque à fois

Chaque semaine, après quinze minutes de course, je me souviens de mon angoisse en entendant siffler ma respiration et en sentant monter en moi une sensation d'étouffement oppressante.

.....

L'asthme n'est pas une maladie à prendre à la légère, bien qu'elle soit devenue extrêmement courante avec plus de 5 millions de personnes touchées en France.

Si vous avez la sensation de ne pas pouvoir respirer, c'est effectivement parce que vous ne respirez pas. Vos bronches sont trop étroites pour permettre à l'air de sortir et donc au dioxyde de carbone d'être évacué. Les plus graves complications peuvent s'ensuivre. Allant jusqu'à asphyxie et à la mort.

Plus tard, mon problème s'est aggravé mais j'avais toujours avec moi ma cartouche de Ventoline.

Heureuse mésaventure en Asie Centrale

Au cours d'un voyage en Asie Centrale en 1998, je me trouvais dans un petit village à passer la nuit dans une cabane poussiéreuse à côté de laquelle on avait vanné du blé toute la journée. Le vannage consiste à séparer les grains des impuretés, pailles, petits cailloux, ce qui suppose de secouer dans le vent les grains récoltés et de faire une poussière considérable : les conditions idéales pour déclencher des allergies.

Je me réveillai vers onze heures du soir avec mes fameux sifflements dans la poitrine, les yeux rouges, gonflés et me grattant furieusement. Je me redressai (car on respire mieux assis) mais cette fois, le soulagement ne se produisit pas. C'était une crise pire que je n'en avais jamais connue, et j'étais sans ma Ventoline.

Encore aujourd'hui, c'est avec émotion que je me rappelle le sentiment de panique qui s'empara de moi, en réalisant que j'étais en train de m'asphyxier et que je n'avais aucune solution, étant à des dizaines des kilomètres du premier hôpital.

Je fis un effort surhumain pour me dominer. A tout prix, il fallait que je me calme (l'angoisse aggrave les crises d'asthme). Malgré ma sensation d'étouffement, je réussis à m'habiller et à partir dans l'air frais et humide de la nuit, moins dangereux pour moi que l'atmosphère étouffante et poussiéreuse de la cabane.

Après quelques minutes, je m'aperçus que je parvenais à peu près à m'oxygéner, à condition de garder le plus grand calme, de bouger le moins possible.

Les habitants qui m'hébergeaient s'étaient aperçus de mon état anormal. Ils allèrent chercher le « médecin » du village, dont je doute qu'il ait eu toutes les qualifications requises pour porter ce titre, mais qu'importe. Il s'agissait d'un Russe, envoyé dans cette région dans les années 70, à l'époque où le régime communiste à Moscou menait sa fameuse politique de « russification ». A cette heure, notre médecin était imbibé de vodka comme l'exige la tradition, pourtant, malgré son état d'ébriété, il me prit immédiatement en charge en pratiquant des gestes sûrs, et en m'ordonnant de faire des exercices curieux.

Grâce à lui, je retrouvai ma respiration. Plus tard, je lui fis comprendre que j'avais été intrigué par ces exercices miraculeux que je ne connaissais pas. Il me répondit par un mot « Buteyko ».

Buteyko ?

Après quelques recherches, je découvris le mystère de la « Méthode Buteyko ».

Les premiers principes de cette méthode furent formulés dans les années 1950 par ce médecin ukrainien.

Cette méthode se fonde sur l'hypothèse que l'asthme est causée par une augmentation chronique du rythme respiratoire et par une hyperventilation.

Elle a fait l'objet d'une étude officielle sur son efficacité, entreprise en 1968 par l'Institut de Pneumologie de Leningrad (aujourd'hui St Pétersbourg). Une autre étude fut entreprise en 1980 à l'Institut des Maladies Pédiatriques de Moscou. Suite à ces études, la méthode Buteyko devint le traitement officiel contre l'asthme en Union Soviétique.

C'est donc dans ce cadre que mon médecin biélorusse alcoolisé avait appris les gestes qui m'ont sauvé.

Succès planétaire

Cette méthode fut ensuite introduite en Australie, en Nouvelle-Zélande, en Grande-Bretagne et aux Etats-Unis. D'innombrables livres et sites Internet témoignent d'améliorations phénoménales attribuées à cette méthode.

D'après la vision du Dr Buteyko, le taux de CO² dans le sang et les alvéoles pulmonaires serait trop bas chez les asthmatiques.

Les exercices de respiration qu'il a élaborés visent donc à respirer plus lentement. Il insiste sur *l'importance de la respiration par le nez qui protège les voies respiratoires en humidifiant, en réchauffant et en filtrant l'air qui entre dans les poumons.*

L'outil de base de la méthode Buteyko est un concept tout simple appelé « arrêt contrôlé ». Pour obtenir le meilleur résultat, relaxez-vous pendant dix minutes avant de commencer :

1. Inspirez un petit coup, silencieusement, par le nez et laissez ressortir un peu d'air de la même façon ;
2. Pincez-vous le nez avec les doigts pour empêcher l'air d'entrer dans vos poumons ;
3. Comptez le nombre de secondes jusqu'à avoir **la première sensation nette du besoin de respirer** ;
4. A ce moment, vous pouvez aussi sentir des mouvements involontaires de vos muscles de respiration. Votre ventre peut se tendre, et la zone autour de votre cou se contracter ;
5. Puis, lâcher votre nez, inspirez puis expirez tranquillement.

Attention, *le but n'est pas de vous retenir de respirer le plus longtemps possible.* Si vous avez besoin de respirer un grand coup à la fin, c'est que vous avez retenu votre respiration bien trop longtemps.

Si vous tenez ainsi 40 secondes, c'est excellent. 30 secondes reste un résultat très correct. 25 secondes indique que vous avez une marge d'amélioration. *15 secondes ou moins est révélateur d'un problème de respiration, qui peut être lié à*

l'asthme mais aussi à toutes sortes d'autres problèmes comme l'apnée du sommeil, des problèmes de poumon, de nez, de l'anxiété.

Vous pouvez toutefois améliorer votre bien-être en augmentant votre résultat, ce qui peut être obtenu en faisant l'effort de respirer par le nez le jour comme la nuit.

Cultivez votre capacité de relaxation

Dans la mesure où la crise d'asthme provoque une angoisse et augmente chez le sujet la vitesse de respiration, il est important pour les personnes asthmatiques de cultiver leurs capacités de relaxation.

Les exercices de relaxation évitent aux asthmatiques d'entrer dans un cercle vicieux d'hyperventilation en évitant cet accroissement du rythme respiratoire pendant la première phase.

Le yoga fait partie des méthodes naturelles de prévention et traitement de l'asthme les plus efficaces, et s'intègre parfaitement dans la logique de la méthode Buteyko.

Ma stratégie pour prévenir l'asthme

Aujourd'hui, j'ai complètement arrêté de souffrir de crises d'asthmes et je n'ai plus touché de la Ventoline depuis dix-sept ans.

Cependant, en plus de la Méthode Buteyko, j'applique une stratégie de prévention.

Je me soigne avec des plantes :

Le lierre grimpant est très connu pour réduire l'inflammation des voies respiratoires. C'est un remède très répandu en Allemagne où plusieurs études cliniques ont été réalisées avec du lierre séché en goutte, en suppositoires et en sirop. Dans tous les cas, les crises d'asthmes se sont apaisées. La Commission E qui attribue une reconnaissance officielle aux plantes médicinales a reconnu en 1988 les feuilles de lierre grimpant pour traiter toutes les infections et les inflammations des voies respiratoires [1].

Plusieurs modes d'administration existent, mais je recommande la teinture-mère ou l'infusion.

La teinture-mère diluée à un cinquième doit se prendre à une dose de 1,5 mL par jour. En infusion, il faut faire infuser une cuillère à café de feuilles séchées dans 150 mL d'eau bouillante pendant 10 minutes – et boire jusqu'à trois tasses par jour.

Je ne recommande pas en revanche les extraits normalisés, capsules et autres compléments alimentaires qui coûtent – à mon avis – inutilement cher.

Enfin, je n'oublie pas de prendre quotidiennement un bon complément de multivitamines. De nombreuses études ont montré un lien entre l'asthme et un faible taux sanguin de vitamines antioxydantes (vitamine A, vitamine C et vitamine E) [2].

Prendre des vitamines est particulièrement efficace – et je dirais nécessaire – pour les personnes habitant les villes, où les gaz d'échappement et autres polluants augmentent fortement les besoins en antioxydants. Bien entendu, les polluants en eux-mêmes augmentent le risque d'asthme, et c'est une raison de plus pour se protéger au maximum par une stratégie nutritionnelle – en attendant de déménager.

Une grande étude réalisée à Mexico a permis d'établir l'efficacité des multivitamines contre l'asthme [3].

Après, l'asthme est le cas typique de ces problèmes de santé très répandus, aux causes diverses selon le mode de vie, le lieu d'habitation, l'âge et l'état de santé des personnes. En parlant un peu avec les gens, vous vous apercevez qu'existent toutes sortes de « trucs de grand-mère » et « remèdes de bonne femme » (ou « bonne fame », « fama » =

réputation en latin) qui, bien souvent, fonctionnent.

On pense souvent que l'asthme est une maladie moderne... Les origines de ce mal remonteraient à bien plus loin ! ...On parle des symptômes qui caractérisent l'asthme, dans les plus anciens textes de médecine chinoise, en particulier dans le livre mythique *Huangdi Nei Jin* dont l'écriture remonte vraisemblablement à la période des Royaumes Combattants (481-221 av-JC) !!

A votre santé !

Jean-Marc Dupuis

Sources :

[1] Voir sur la toile: Lierre grimpant

[2] Trenga CA, Koenig JQ, Williams PV. Dietary antioxidants and ozone-induced bronchial hyperresponsiveness in adults with asthma. *Arch Environ Health*. 2001 May-Jun;56(3):242-9.

Sierra-Monge JJ, Ramirez-Aguilar M, et al. Antioxidant supplementation and nasal inflammatory responses among young asthmatics exposed to high levels of ozone. *Clin Exp Immunol*. 2004 Nov;138(2):317-22.

Plasma lycopene and antioxidant vitamins in asthma: the PLAVA study. Riccioni G, Bucciarelli T, et al. *J Asthma*. 2007 Jul-Aug;44(6):429-32.

[3] Romieu I, Sierra-Monge JJ, et al. Antioxidant supplementation and lung functions among children with asthma exposed to high levels of air pollutants. *Am J Respir Crit Care Med*. 2002 Sep 1;166(5):703-9.

Les informations de cette lettre d'information sont publiées à titre purement informatif et ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés. Aucun traitement ne devrait être entrepris en se basant uniquement sur le contenu de cette lettre, et il est fortement recommandé au lecteur de consulter des professionnels de santé dûment homologués auprès des autorités sanitaires pour toute question relative à leur santé et leur bien-être. L'éditeur n'est pas un fournisseur de soins médicaux homologués. L'éditeur de cette lettre d'information ne pratique à aucun titre la médecine lui-même, ni aucune autre profession thérapeutique, et s'interdit formellement d'entrer dans une relation de praticien de santé vis-à-vis de malades avec ses lecteurs. Aucune des informations ou de produits mentionnés sur ce site ne sont destinés à diagnostiquer, traiter, atténuer ou guérir une maladie.

La Lettre Santé Nature Innovation est un service d'information gratuit de *Santé Nature Innovation* (SNI Editions).
Service courrier : Sercogest, 44 avenue de la Marne, 59290 Wasquehal - France