

LA MESURE DU PEAK FLOW

Qu'est-ce que c'est ?

Le **peak flow (PF)**, aussi appelé **débit expiratoire de pointe (DEP)**, est la mesure de la quantité maximale d'air expiré d'un coup.

Il est en général possible de l'utiliser dès l'âge de 5 ans.

La valeur à atteindre dépend de la taille, de l'âge et du sexe. Elle est toutefois individuelle, certaines personnes ayant des valeurs bien meilleures que celles de la population générale, par exemple. Votre médecin vous informera de vos valeurs-cibles.

A quoi ça sert ?

Le PF sert principalement à suivre l'activité de l'**asthme**, si le diagnostic a déjà été posé. Il sert aussi à déterminer l'efficacité des médicaments pris et à adapter le traitement. En effet, il arrive régulièrement que le PF diminue alors que vous ne vous apercevez pas que l'asthme est en train de se dérégler. Ceci permet d'anticiper la crise en prenant les médicaments appropriés, prescrits par votre médecin. Des crises peuvent ainsi être évitées.

Le PF peut aussi aider à déterminer si un asthme est présent, ou plus précisément une **obstruction bronchique** (bronches trop étroites), en le mesurant 2 fois par jour et aussi lors d'activités qui déclenchent des symptômes qui font penser à un asthme (toux, difficultés à respirer). Ceci est très utile quand les symptômes ne se produisent que dans certaines circonstances (exercice physique, travail, domicile, exposition à certains produits, etc). Un journal des symptômes et activités est souvent prescrit en combinaison avec le suivi du peak flow, pour mieux comprendre à quoi est lié l'asthme, si asthme il y a.

Le peak flow est une analyse complémentaire à la **spirométrie**.

Comment ça se passe ?

Vous tenez un tube en plastique gradué (**débitmètre de pointe**) dans une main. C'est un dispositif très léger. Vous mettez le curseur sur zéro et ne le touchez pas en tenant le dispositif, pour ne pas le bloquer.

Debout, vous remplissez vos poumons d'air le plus que vous pouvez. Ensuite, vous tenez le dispositif horizontalement et mettez l'embout du tube dans la bouche.

Puis vous soufflez le plus fort et le plus vite possible, d'un coup. Les lèvres doivent bien entourer l'embout pour qu'il n'y ait pas de fuite.

La valeur de débit s'affiche alors sur le tube, le curseur se mettant en face de la valeur.

Il existe aussi des dispositifs électroniques qui permettent de mesurer le PF. Ils n'ont pas de curseur mobile.

Pour en savoir plus, vous pouvez discuter avec votre médecin traitant ou contacter le cabinet CIAO. Sur le site internet www.immunologie-allergologie-paiano.ch, d'autres documents complémentaires à celui-ci sont disponibles.