

ASTHME

# Succès des méthodes Buteyko et Gesret



L'asthme touche environ 150 millions de personnes dans le monde et fait plus de 180 000 morts par an, dont 2 000 rien qu'en France. Chaque jour, dans notre pays, sept personnes meurent d'une crise d'asthme, c'est-à-dire une toutes les trois heures et demi...

On sait que la médecine conventionnelle ne propose que des traitements de « confort » à cette maladie, notamment sous forme de sprays dont les asthmatiques sont totalement dépendants, et qui loin de les soigner, aggravent leur mal ! Pourtant, il existe des alternatives efficaces en médecine chinoise, en homéopathie et autres...

Parmi ces approches, celles de Jacques Gesret et de Konstantin Buteyko ont permis à des centaines de milliers d'asthmatiques de sortir de l'enfer, sans passer par le tiroir-caisse des groupes pharmaceutiques, d'où leur difficulté à se faire connaître et reconnaître...

Explications et témoignages.

Par Jennifer Stark © 2005

Difficile de diagnostiquer correctement l'asthme. Par définition, ce « trouble ventilatoire obstructif » est « réversible », ce qui signifie que les symptômes typiques d'oppression, de sifflement, de toux et d'essoufflement ne sont pas présents en permanence. Ces symptômes apparaissent aussi avec d'autres affections, telles qu'une bronchite ou un rhume. Pour couronner le tout, l'asthme n'a pas de définition standard ; le diagnostic se base plutôt sur les caractéristiques de l'obstruction ventilatoire variable survenant sur de courtes périodes<sup>1</sup>.

En général, trois événements se produisent lors d'une « crise d'asthme » : un spasme des bandelettes du muscle lisse entourant les voies respiratoires ; un gonflement de la muqueuse interne des voies aériennes ; la production d'une quantité excessive de mucus dans les voies aériennes.

Ces facteurs rétrécissent le calibre des bronches, ce qui entraîne une résistance accrue des voies aériennes<sup>2</sup> et rend l'expiration particulièrement difficile. L'incapacité à expirer librement provoque une hyperinflation des poumons parce que de l'air s'y trouve emprisonné. Cela aggrave la difficulté parce que la personne veut prendre une nouvelle inspiration avant d'avoir fini d'expirer<sup>3</sup>. à mesure que la résistance des voies aériennes augmente, la personne respire naturellement plus fort pour surmonter la restriction et, paradoxalement, cette hyperpnée accroît la résistance, aggravant encore le problème<sup>4</sup>.

## Des milliers de victimes des bronchodilatateurs

Au départ, on pensait que l'asthme était d'origine « nerveuse », et l'on croyait que sa cause première était un spasme du muscle lisse entourant les voies aériennes. Par conséquent, l'idée que la prise régulière d'un bronchodilatateur d'action brève puisse calmer le spasme et atténuer les symptômes a dû sembler logique. Toutefois, on sait depuis au moins 1990 que la prise régulière d'une dose de bronchodilatateur d'action brève n'améliore pas l'état