EXEMPLE

Conseils généraux sur l'environnement pour les asthmatiques

RQAM
RÉSEAU QUÉBÉCOIS DE L'ASTHME ET DE LA MPOC
La référence des professionels en santé resporatoire

Le premier traitement de l'asthme consiste à éviter les facteurs qui le déclenchent. Les conseils qui suivent s'adressent à tous les asthmatiques et à leur famille. Ces conseils vous aideront à prévenir et à maîtriser l'asthme.

L'activité physique et les sports

Il est important d'encourager l'asthmatique à pratiquer une activité qu'il aime.

- ❏ Prévoyez une période d'échauffement.
- ❏ Respectez le rythme de l'asthmatique.
- ❏ Demandez au médecin traitant de l'asthmatique une médication de prévention (ex. Ventolin®, Bricanyl®, Airomir®) à prendre 10 à 15 minutes avant l'activité physique s'il présente des symptômes à l'effort.

Les foyers et les poêles à bois

La fumée de bois contient des polluants pouvant être nocifs pour la santé. Les particules qui s'en dégagent irritent les bronches et augmentent les symptômes de l'asthme.

- ❏ Évitez que le chauffage au bois soit votre système de chauffage principal.
- ❏ Évitez d'entreposer le bois dans la maison.
- ❏ N'utiliser que du bois dur et sec.

EXEMPLE

Le tabac

La fumée de tabac est un facteur important pouvant amener et entretenir l'inflammation dans les bronches des personnes asthmatiques.

En tout temps, évitez que l'asthmatique soit en contact avec la fumée de tabac à la maison, dans l'automobile, à la garderie et au travail.

ATTENTION ! ***Les effets nocifs d'une seule cigarette fumée dans la maison***, même sous la hotte de cuisine ou près d'une fenêtre, ***peuvent durer jusqu'à 7 jours***. Si vous ne pouvez pas vous abstenir de fumer, allez à l'extérieur pour protéger la personne asthmatique.

Les infections respiratoires

Les rhumes, les otites, les grippes et autres infections respiratoires peuvent déclencher les symptômes de l'asthme. Il est toutefois difficile d'éviter les contaminations (surtout à la garderie et à l'école). ***La meilleure prévention*** est de demander à l'asthmatique ***de se laver les mains régulièrement dans la journée.***

Les facteurs climatiques

Le froid et les changements de température peuvent aggraver les symptômes d'asthme.

- ❏ En hiver, couvrir le nez et la bouche de l'asthmatique avec un foulard.
- ❏ Évitez les changements brusques de température.
- ❏ Si nécessaire, prendre le médicament de prévention avant le contact avec l'air froid.

EXEMPLE

Autres facteurs

D'autres facteurs peuvent provoquer des symptômes d'asthme. Discutez-en avec votre éducateur du Centre d'enseignement sur l'asthme ou votre médecin.

- ❑ L'humidité et l'air ambiant : il est conseillé de conserver le taux d'humidité entre 30% et 40%. Un hygromètre est un outil indispensable pour cette mesure. L'utilisation d'un humidificateur est déconseillée.
- ❑ La poussière : un entretien régulier de la chambre de l'asthmatique est essentiel.
- ❑ Les parfums, la peinture, les produits ménagers : évitez les produits qui ont des odeurs fortes en présence de l'asthmatique.
- ❑ Le reflux d'acidité de l'estomac.
- ❑ Certains additifs alimentaires.
- ❑ Certains médicaments.
- ❑ Les émotions et le stress.
- ❑ Autres : à préciser avec l'éducateur ou le médecin.

Consultez les fiches spécifiques pour d'autres conseils sur l'environnement si l'asthmatique souffre d'allergie(s).

- ❑ *Conseils spécifiques pour les asthmatiques allergiques aux acariens (mites de la poussière)*
- ❑ *Conseils spécifiques pour les asthmatiques allergiques aux animaux*
- ❑ *Conseils spécifiques pour les asthmatiques allergiques aux moisissures*
- ❑ *Conseils spécifiques pour les asthmatiques allergiques aux pollens*

EXEMPLE

Rédaction

Rachel Rouleau, M.Sc., pharmacienne en collaboration avec :
Denis Bérubé, MD, pneumologue-pédiatre, **Myriam Brisson**, infirmière
Suzanne Durocher, infirmière, **Sylvie Laporte**, inhalothérapeute
Chantal Lemire, MD, allergologue-pédiatre, **Francisco Noya**, MD, allergologue-pédiatre
Andrée Turenne, infirmière

Révision

Groupe de référence asthme pédiatrique du RQAM
Groupe de référence asthme adulte du RQAM
Parents d'enfants asthmatiques du CHUS

Approuvé par le Comité scientifique du RQAM en mai 2006
© RQAM