

À retenir

Facteurs inflammatoires

- Les facteurs inflammatoires peuvent détériorer l'asthme pendant plusieurs semaines ou plusieurs mois.
- Éviter les contacts allergiques.
- Ajuster la médication lors d'une infection respiratoire.
- Garder la chambre à coucher libre de poussière.

Facteurs irritants

- Les facteurs irritants peuvent provoquer des symptômes d'asthme.
- Faire régulièrement de l'exercice et utiliser la médication de «dépannage» au besoin.
- Porter un foulard sur le nez et la bouche par temps froid. Prendre la médication de «dépannage» si nécessaire.

Autres facteurs

- Garder l'environnement libre de fumée.
- Informer le médecin, le pharmacien et le dentiste que vous souffrez d'asthme.

Exercice :

1. Cochez les mesures que vous devriez appliquer dans votre environnement.
2. Identifiez les facteurs inflammatoires présents dans votre environnement.
3. Agissez en priorité sur les facteurs inflammatoires.
4. Notez vos questions :

Hôpital Laval



Institut universitaire
de cardiologie
et de pneumologie

Réalisé par les infirmières du CEA-R de l'Hôpital Laval :

Hélène Boutin, Patricia Robichaud,
Marie-Claude Lachance, Sylvie Boulet.

Révisé par : Lyne Ringuette, inf.

En collaboration avec la Fondation Hôpital Laval



RÉSEAU QUÉBÉCOIS
DE L'ASTHME
ET DE LA M.P.O.C.

Le Réseau québécois de l'asthme et de la M.P.O.C. est un organisme sans but lucratif voué à l'éducation des personnes asthmatiques et des professionnels de la santé.

L'environnement et l'asthme



VOUS SOUFFREZ d'asthme ?

L'asthme est une maladie inflammatoire qui se caractérise par une trop grande sensibilité des bronches. Le traitement de l'asthme vise principalement à diminuer l'inflammation (enflure) présente dans les bronches.

Ces conseils vous aideront à prévenir les symptômes et à maîtriser l'asthme en agissant sur votre environnement.

CONSEILS POUR TOUS :

Éviter les sources de poussière dans la chambre à coucher

- Utiliser des oreillers hypo-allergènes et lavables.
- Bannir les tapis. Si cela est impossible, les laver fréquemment.
- Passer l'aspirateur régulièrement dans la chambre à coucher.
- Éviter les couvertures de laine, les draps «santé» ou «confort», de flanelle, les édredons épais et les couettes en plumes.
- Garder la surface des meubles dégagée de poussière et d'objets qui les retiennent : bibelots, toutous, livres, etc.
- Utiliser un linge humide pour faire l'époussetage.
- Éviter les stores vénitiens horizontaux ou les tentures épaisses.



LES FACTEURS inflammatoires

PRÉVENIR POUR MIEUX MAÎTRISER

Les facteurs inflammatoires peuvent entretenir ou augmenter les symptômes d'asthme pendant des semaines ou des mois.

Agir sur ces facteurs est prioritaire.

ALLERGIES

Éviter les substances auxquelles la personne est allergique.

Les animaux

Il est faux de croire qu'il existe des animaux qui ne provoquent pas d'allergies. Si vous êtes allergique aux animaux, la seule mesure efficace est de se départir de l'animal ou de le garder à l'extérieur de la maison.



Les mites de poussière ou acariens

- Recouvrir le matelas et les oreillers d'une housse de vinyle ou «anti-acariens».
- Laver la literie à l'eau très chaude au moins deux fois par mois.
- Maintenir le taux d'humidité dans la maison entre 40 et 50 %. (Vérifier à l'aide d'un hygromètre le taux réel d'humidité).
- Éviter les sources de poussière dans la chambre à coucher.



Les pollens

Période de pollinisation

arbres avril-mai
graminées juin-juillet
herbe à poux et
mauvaises herbes août-septembre



Pendant la période d'allergie aux pollens

- Éviter de marcher dans le gazon fraîchement coupé.
- Garder les fenêtres fermées le jour.
- Éviter d'étendre le linge et les draps à l'extérieur.
- L'utilisation d'un climatiseur peut aider, mais il doit pouvoir recycler l'air intérieur.

Les moisissures

- Maintenir un taux d'humidité entre 40 et 50 %.
- Éviter l'utilisation d'un humidificateur.
- Enlever les plantes dans la chambre à coucher et limiter leur nombre dans la maison.
- Éviter de dormir dans un sous-sol ou d'y habiter.
- Bien ventiler la maison.



INFECTIONS RESPIRATOIRES

Rhume, grippe, sinusite

- Se laver les mains régulièrement.
- Éviter les personnes qui présentent une infection respiratoire.
- Ajuster la médication tel que recommandé par le médecin, (plan d'action).
- Prendre du repos et boire beaucoup de liquide pour éliminer les sécrétions.
- Si des signes d'infection apparaissent (sécrétions verdâtres avec ou sans fièvre), consulter un médecin.



LES FACTEURS irritants

PRÉVENIR POUR ÊTRE ACTIF

Les facteurs irritants provoquent généralement des symptômes de courte durée. Ils peuvent être très inconfortables.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Continuer de faire de l'exercice.
- Choisir une activité ou un sport adapté à sa condition physique et respiratoire.
- Faire des exercices de réchauffement et d'étirement.
- Progresser à son propre rythme.
- Utiliser si nécessaire la médication de «dépannage» (bronchodilatateur à courte durée d'action) 10 à 15 minutes avant de faire de l'exercice.



FACTEURS CLIMATIQUES

Le froid et les changements de température

- Éviter les changements brusques de température.
- Couvrir le nez et la bouche avec un foulard par temps froid.
- Prendre, si nécessaire, la médication de «dépannage» (bronchodilatateur à courte durée d'action) avant l'exposition au froid.



ODEURS FORTES

Les produits ménagers, les solvants, les aérosols, les parfums, etc.

- Éviter de respirer la vapeur de ces produits.
- Bien aérer les endroits où ils sont utilisés.
- Conserver ces produits à l'extérieur de la maison.



LES AUTRES facteurs

PRÉVENIR POUR MIEUX RESPIRER

Ces facteurs peuvent rendre l'asthme plus difficile à maîtriser.

TABAC

La fumée qu'on inhale soi-même ou celle provenant des autres fumeurs est néfaste. Elle nuit à la maîtrise de l'asthme.

- Ne pas fumer et exiger un environnement sans fumée surtout à la maison.



FUMÉE

- Éviter d'enfumer la maison avec le chauffage au bois ou les feux de foyer. S'assurer du bon fonctionnement de ces systèmes.

AUTRES

Plusieurs autres facteurs peuvent provoquer, chez certaines personnes, des symptômes d'asthme :

- substances présentes dans le milieu de travail;
- polluants atmosphériques;
- certains additifs alimentaires;
- certains médicaments;
- reflux d'acidité gastrique;
- émotions et stress.

Si vous pensez que ces facteurs peuvent affecter la maîtrise de votre asthme, parlez-en à votre médecin.

Informez votre pharmacien et votre dentiste que vous souffrez d'asthme.