

## Prévenir l'asthme ?

Les voies respiratoires de toute personne peuvent être irritées, par exemple par la fumée et la poussière. Les personnes atteintes d'asthme ont des voies respiratoires plus irritables ou hypersensibles. Divers stimuli peuvent irriter leurs voies respiratoires de sorte qu'elles commencent à tousser ou à étouffer.

De plus, les patients asthmatiques réagissent différemment à ces stimuli : certains patients ne réagissent pas à un certain stimulus et très fort à un autre. Divers facteurs comme le temps ou les saisons peuvent provoquer des réactions hypersensibles.

Ces stimuli peuvent être divisés en facteurs allergiques et non-allergiques.

## Facteurs allergiques

Souvent, mais pas toujours, l'asthme est dû à une allergie. Notre système immunitaire réagit à des matières relativement inoffensives de notre environnement. Des stimuli allergiques importants ou des allergènes sont les acariens, le pollen de l'herbe et des arbres, des squames d'animaux domestiques et des traces de moisissures. Si vous y êtes sensibles, il est évidemment important d'éviter ces allergènes dans la mesure du possible.

Etes-vous allergiques aux **acariens** ? L'acarien apprécie un milieu chaud et humide et se nourrit de squames d'individus et d'animaux. Il séjourne volontiers dans les matelas, les coussins, le mobilier recouvert de tissus, les tapis et les murs moisis. S'en débarrasser totalement dans la maison est souvent une tâche impossible, mais les conseils suivants peuvent vous aider à leur rendre la vie plus difficile :

- Ventiler l'habitation chaque jour et éliminer la poussière.
- Opter pour un recouvrement de sol lisse qui se nettoie facilement. Éviter les tapis, surtout dans les chambres à coucher. Enlever également de la chambre à coucher d'autres objets qui attirent la poussière (vêtements, peluches, livres et plantes).
- Nettoyer la chambre à coucher avec une serpillière et pas avec un aspirateur, sauf s'il est équipé d'un filtre spécial HEPA. Epousseter régulièrement avec un chiffon humide.
- Opter dans la mesure du possible pour des matelas, des draps, des couvertures et des rideaux synthétiques.
- Ne pas faire le lit, mais le laisser aérer. Laver la literie au moins une fois toutes les deux semaines, et ce pendant minimum un heure à 60° C.
- Placer les jouets telles les peluches tous les trois mois au moins pendant 24 heures au congélateur et ensuite les passer à l'aspirateur.
- Éviter les animaux domestiques.
- Vous pouvez aussi utiliser des housses anti-allergènes pour le matelas, les coussins et la couette, mais sachez que cela n'a de sens que si cela fait partie d'un ensemble de mesures pour lutter contre les acariens.

En cas d'allergie aux **animaux domestiques**, la mesure la plus efficace est de se séparer de l'animal. Eloigner l'animal de la maison durant une courte période a souvent peu d'effet parce que la disparition des allergènes prend quelques mois. Qui ne souhaite pas se séparer de son animal domestique peut prendre les mesures suivantes :

- Donner un bain chaque semaine à l'animal domestique.
- Remplacer les tapis par un recouvrement de sol facilement lavable à l'eau.
- Nettoyer régulièrement et soigneusement les pièces où l'animal séjourne souvent.
- Tenir votre animal domestique à l'écart de la chambre à coucher.

Eviter les **pollens** n'est pas simple et n'est que partiellement possible. Les conseils suivants peuvent vous y aider :

- Faire tondre la pelouse par quelqu'un d'autre. Une pelouse tondue régulièrement produit moins de pollen.
- Eviter les activités extérieures durant la saison des pollens (printemps, été), surtout par temps sec et venteux. Regarder régulièrement la météo. Sur [www.aiallergy.be](http://www.aiallergy.be), vous trouvez un calendrier des pollens qui montre quand le taux des différents pollens est le plus élevé dans l'air.
- Ne pas laisser sécher le linge à l'extérieur durant la saison des pollens.
- Fermer les fenêtres, aussi pendant la nuit. Il est préférable d'aérer les chambres dans la matinée et pendant et après une averse : il y a moins de pollen dans l'air.
- Fermer également les fenêtres de la voiture et raccorder éventuellement un filtre de pollen sur l'airco.
- Ne pas oublier que les animaux domestiques peuvent transporter du pollen.

En cas d'allergie aux **moisissures domestiques**, la lutte contre l'humidité dans la maison est la mesure la plus adéquate. Des moisissures se forment quand l'humidité ne peut pas s'échapper vers l'extérieur. Dans ce cas, penser également aux plantes intérieures : la terre humide forme un foyer pour les moisissures.

Saviez-vous que vous devez également être prudent avec des médicaments ? Il est bien connu que l'acide acétylsalicylique (Aspirine®, Sedergine® et autres) peut provoquer une crise d'asthme. D'autres médicaments de cette classe (les dits anti-inflammatoires) peuvent également être dangereux. Si vous voulez prendre un nouveau médicament, même s'il semble inoffensif, il est conseillé de demander l'avis de votre pharmacien ou médecin.

### **Facteurs non-allergiques**

Certaines personnes sont hypersensibles aux stimuli non-allergiques. Chez ces patients asthmatiques, des matières irritantes dans l'air, comme des particules de fumée (cigarettes), des corpuscules (smog) ou des odeurs irritantes (peinture, colle, produits d'entretien ou parfum) peuvent provoquer une crise d'asthme.

Les symptômes de l'asthme augmentent souvent si on fume dans la maison. Les fines particules de fumée peuvent rester flotter dans l'air jusqu'à huit heures après avoir fumé et donc irriter les voies respiratoires. Fumer à l'extérieur est la seule solution pour éviter des particules de fumée dans la maison.

Si vous fumez vous-même, il est raisonnable d'arrêter le plus vite possible. Vous voulez arrêter de fumer, mais vous ne savez pas comment ? N'hésitez pas à demander l'avis de votre médecin ou pharmacien.

L'asthme peut s'aggraver lors d'une infection des voies respiratoires, même dans le cas d'un banal refroidissement. Il est préférable pour les patients atteints d'asthme sévère de se faire vacciner contre la grippe.

Beaucoup de personnes souffrent d'asthme à l'effort. Des symptômes typiques sont des quintes de toux, des essoufflements et des sifflements dans les premières minutes après l'effort. Les symptômes atteignent souvent leur point le plus haut après un petit quart d'heure et disparaissent souvent dans l'heure. Souvent, la solution est d'inhaler un bronchodilatateur juste avant l'effort. De toute façon, l'asthme n'est pas une raison pour ne pas faire de sport.

Lors des périodes de pic de pollution d'air et d'ozone, il est préférable de limiter les activités extérieures et d'éviter les sports intensifs