







## Asthme








### Facteurs déclenchants & conseils pour les éviter

Chez l'adulte, un asthme sur deux est dû à un facteur allergique.

Maîtriser son environnement en limitant les allergènes permet de prévenir les crises.

Facteurs pouvant déclencher une crise d'asthme	Comment éviter les facteurs déclenchants ?	Indiquer le/les facteur(s) identifié(s) comme déclenchant(s)
<b>Allergènes</b>		
<b>Les acariens et moisissures</b> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Laver régulièrement la literie (1 fois par semaine).</li><li>• Éviter les éléments qui retiennent la poussière : moquette, doubles rideaux, tentures murales, canapé en tissu...</li><li>• Aérer les chambres quotidiennement.</li><li>• Aérer les pièces humides, telles que la salle de bains, afin de limiter la moisissure.</li></ul>	
<b>Les animaux domestiques</b> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Évaluer la pertinence d'adopter un animal domestique au regard de votre asthme.</li><li>• Éviter de faire entrer l'animal dans l'habitation.</li><li>• Garder l'animal à distance de la chambre à coucher ou de la pièce principale.</li><li>• Laver les chats et les chiens deux fois par semaine s'avère parfois utile.</li></ul>	
<b>Les pollens</b> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Éviter de tondre la pelouse au printemps.</li><li>• Bannir les plantes allergisantes, telles que thuyas, bouleaux, cyprès...</li><li>• Passer régulièrement l'aspirateur.</li><li>• Enlever la poussière avec un chiffon humide.</li></ul>	
<b>Les aliments</b>  <ul style="list-style-type: none"><li>• Additifs alimentaires : sulfites, tartrazine (E102), acide benzoïque (E210)...</li><li>• Allergies alimentaires : cacahuètes, noix, sésame, crustacés, produits laitiers, œufs...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Éviter de consommer les aliments identifiés comme déclenchant l'asthme.</li><li>• Ne jamais consommer l'aliment responsable de la crise, en cas d'allergie majeure déjà identifiée.</li><li>• Porter sur soi la liste des allergies connues (par exemple dans un portefeuille).</li></ul>	



Pollution	
<b>Atmosphérique</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Éviter</b> l'exercice physique en cas de <b>pic de pollution</b>, notamment pour les personnes connues comme sensibles ou qui présenteraient une gêne à cette occasion.</li> </ul>
<b>De l'habitat</b>  • Fumée de cheminée • Peintures • Solvants...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Éviter</b> d'utiliser des <b>polluants domestiques</b> (solvants, peintures, irritants...).</li> <li>• En cas d'utilisation de ces produits, <b>aérer les pièces de votre habitation</b>.</li> </ul>
Tabac	
<b>Actif</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Arrêter le tabac</b> et prendre rendez-vous avec votre médecin traitant ou un médecin spécialisé dans l'arrêt du tabac.</li> <li>• <b>Contact</b>er le <b>service « Tabac Info Service »</b> pour plus d'informations : site <a href="http://tabac-info-service.fr">tabac-info-service.fr</a> ou appeler le 39 89.</li> </ul>
<b>Passif</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Limiter le contact avec les fumeurs</b>,</li> <li>• <b>Demander</b> aux fumeurs de ne pas fumer dans les <b>lieux de vie communs</b> tels que les pièces de votre habitation, la voiture...</li> <li>• Si cela n'est pas possible, <b>aérer les lieux de vie communs</b>.</li> </ul>
Autres facteurs	
<b>Infection des voies respiratoires</b>  • Rhume • Grippe • Bronchite • Sinusite...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Se faire vacciner</b> contre la <b>grippe</b> pour éviter les risques d'infections respiratoires qui pourraient aggraver votre asthme.</li> <li>• Le <b>vaccin antigrippal</b> est gratuit pour les personnes asthmatiques.</li> </ul>
<b>Facteurs psychologiques</b>  • Anxiété • Stress • Grandes émotions...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Penser à toujours avoir sur soi le traitement de la crise.</b></li> </ul>
<b>Changements de temps</b>  • Froid • Humidité...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Penser à toujours avoir sur soi le traitement de la crise.</b></li> </ul>
<b>Exercice physique</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Discuter</b> avec votre médecin de la <b>conduite à tenir</b>.</li> </ul>

Pensez à ramener ce document à l'occasion de chaque entretien avec votre pharmacien.