










L'asthme infantile et les facteurs environnementaux déclencheurs

L'asthme est une maladie pulmonaire courante qui affecte aussi bien les enfants que les adultes. Dans la ville de New York, plus d'un enfant sur dix de moins de 12 ans souffre d'asthme. Pendant une crise d'asthme, les voies respiratoires dans les poumons se rétrécissent, rendant la respiration difficile. Bien que l'asthme ne se soigne pas, il est possible de le contrôler. Les personnes asthmatiques peuvent mener une vie active et rester en bonne santé.

Pour contrôler l'asthme de votre enfant, veillez à ce qu'il ou elle prenne les médicaments qui lui ont été prescrits et qu'il ou elle évite les facteurs déclencheurs. Ceux-ci peuvent provoquer des crises d'asthme ou aggraver ses symptômes. On les trouve à l'intérieur du domicile, ainsi qu'à l'extérieur. Chaque personne réagit à des facteurs déclencheurs différents. Il est donc important de déceler ceux qui ont une incidence sur l'asthme de votre enfant. Voici quelques facteurs déclencheurs courants et des astuces pour les éviter :

LIEU	FACTEUR DÉCLENCHEUR	CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE
À l'extérieur	 Températures très basses ou très élevées	Consultez la météo chaque jour pour connaître : <ul style="list-style-type: none"> • Les extrêmes de température (très élevées ou très basses) • Les niveaux de pollution de l'air (aussi appelés l'indice de la qualité de l'air) • Le taux de pollen
	 Pollution de l'air	Limitez le temps passé à l'extérieur et les activités physiques intenses s'il fait très chaud ou très froid, lorsque les niveaux de pollution de l'air ou le taux de pollen sont élevés.
	 Pollen	Gardez les fenêtres fermées pendant la saison pollinique. Dans la mesure du possible, utilisez la climatisation en mode de recirculation de l'air afin d'éviter que l'air extérieur pénètre à l'intérieur.
À l'extérieur et à l'intérieur	 Rhumes et grippe viraux	Lavez-vous fréquemment les mains pour éviter les rhumes et la grippe. Faites-vous vacciner tous les ans contre la grippe.
À l'intérieur	 Poussière	Évitez d'accumuler des objets et faites régulièrement la poussière. Passez la serpillère, l'aspirateur et utilisez des chiffons microfibrés ou humides. Le balayage répand la poussière et peut aggraver les symptômes de l'asthme.
	 Fumée de tabac	Arrêtez de fumer et interdisez la consommation de tabac dans votre logement ou votre voiture.
	 Squames d'animaux	Interdisez aux animaux à fourrure de monter sur les meubles ou de pénétrer dans la ou les chambres où dorment les enfants asthmatiques.
	 Moisissures	Aérez les pièces humides (par ex. la salle de bain, la cuisine) pour éviter la formation de moisissures. Réparez les fuites et éliminez les eaux stagnantes.
	 Produits chimiques à forte odeur (par ex. produits de nettoyage, peinture, désodorisants, parfums d'ambiance)	Évitez l'utilisation de produits chimiques à forte odeur. Si vous devez les utiliser, réduisez la dose au maximum et ouvrez les fenêtres ou utilisez des ventilateurs pour éliminer les odeurs.
 Organismes nuisibles (par ex. cafards, souris)	Protégez votre foyer contre les organismes nuisibles.	

Protégez votre foyer contre les organismes nuisibles afin de réduire le nombre de facteurs déclencheurs de l'asthme

Les enfants asthmatiques qui vivent dans un logement sans organismes nuisibles souffrent moins souvent de symptômes, séjournent moins souvent à l'hôpital et sont moins souvent absents de l'école que ceux dont le logement contient des organismes nuisibles. Les cafards et les souris ont une incidence sur la qualité de l'air intérieur et peuvent déclencher des réactions allergiques ou des crises d'asthme.

Sortez les ordures, réparez les fuites et comblez les fissures pour supprimer les denrées alimentaires, l'eau et les refuges dont les organismes nuisibles ont besoin pour vivre. Cette méthode sécuritaire d'extermination des organismes nuisibles s'appelle la **lutte intégrée contre les organismes nuisibles (Integrated Pest Management) ou IPM**.



VEILLENZ À L'HYGIÈNE DANS VOTRE DOMICILE ET ÉLIMINEZ L'HUMIDITÉ :

- Conservez les aliments dans des récipients fermés.
- Ne laissez pas des restes d'aliments et de la vaisselle sale sur les plans de travail et dans l'évier.
- Évitez d'accumuler des objets, par exemple des boîtes en carton, des journaux ou des sacs en papier.
- La nuit, rangez les aliments pour animaux.



GESTION DES DÉCHETS :

- Utilisez des poubelles avec des couvercles qui ferment bien.
- Rincez les articles recyclables avant de les mettre dans la poubelle de recyclage.
- Sortez les déchets ménagers et les déchets à recycler chaque jour.
- Fermez les sacs-poubelle au moyen d'une ficelle avant de les placer dans le vide-ordures. Les déchets doivent toujours être dans un sac fermé avant de les mettre au vide-ordures. N'encombrez jamais le vide-ordures.



SI D'AUTRES MESURES D'EXTERMINATION DES ORGANISMES NUISIBLES SONT NÉCESSAIRES :

- Utilisez des appâts et du gel pour les cafards et les fourmis.
- Utilisez des pièges à souris.
- N'utilisez jamais de fumigènes, d'aérosols, de bombes ou d'appâts en vrac pour les rongeurs.
- N'utilisez jamais de pesticides illégaux ou sans étiquette comme Tres Pasitos, la craie d'insecticide chinoise ou Tempo.
- Conservez les pesticides en lieu sûr et positionnez les pièges hors de portée des enfants et des animaux domestiques.



SIGNELEZ AU PERSONNEL DE L'IMMEUBLE LES FUITES D'EAU, LES TROUS ET LA PRÉSENCE D'ORGANISMES NUISIBLES :

- Laissez le personnel de l'immeuble entrer chez vous pour réaliser les travaux de réparation éventuellement nécessaires.
- Laissez les spécialistes de la lutte contre les organismes nuisibles entrer chez vous pour procéder à l'extermination des organismes nuisibles.
- N'oubliez pas de leur dire si vous avez des enfants ou des animaux domestiques chez vous.
- Si vous voyez des organismes nuisibles, informez-en immédiatement votre propriétaire. Si votre propriétaire ne remédie pas au problème, appelez le 311.

Pour obtenir davantage d'informations à propos des moyens efficaces et sécuritaires d'extermination des organismes nuisibles, consultez le site nyc.gov/health/healthyhomes.

Pour plus d'informations concernant l'asthme de votre enfant, consultez le site nyc.gov/health/asthma, ou appelez le **311** et demandez « **Healthy Homes** » (Maisons saines).