

Capsule santé
mai 2004

ASTHME

DES PRÉCAUTIONS POUR GARDER LE SOUFFLE

Mal contrôlé, l'asthme peut représenter un danger pour les personnes qui en souffrent. Lorsque cette maladie est bien comprise, il est possible de la maîtriser et de vivre presque normalement. Le truc : bien connaître les facteurs déclencheurs des crises. Ils se partagent en deux catégories : les **allergènes** (acariens, phanères d'animaux, pollens et moisissures) et les **irritants** (fumée de cigarette, vapeurs de peinture, pollution de l'air, air froid ou très humide).

Voici quelques mesures à prendre pour réduire les risques de déclencher une crise :

1. Aérer la maison le plus souvent et le plus longtemps possible.
2. Débarrasser les murs et les sols des moquettes et des tapis. Passer l'aspirateur partout où c'est possible, particulièrement sur les canapés et les fauteuils en tissu.
3. Éviter les écarts subits de température et d'humidité. Éviter également les températures trop froides ou trop chaudes à la maison. Régler les thermostats et les appareils de chauffage à environ 20 °C.
4. Maintenir l'humidité relative ambiante entre 40 et 50 %. À plus de 50 %, l'humidité favorise l'apparition des acariens et le développement de moisissures.
5. Ne jamais fumer la cigarette, le cigare ou la pipe en présence d'une personne asthmatique.
6. Laver la literie à l'eau très chaude, chaque semaine. Placer les oreillers dans la sècheuse plus de dix minutes chaque mois tue les acariens.
7. Éviter le contact avec un animal de compagnie.
8. Pendant la saison estivale, consulter les prévisions pollen. Les chaînes télévisées et les sites Internet spécialisés en météo présentent quotidiennement ce genre de bulletins. Lorsque les concentrations polliniques sont élevées, garder les fenêtres de la maison fermées, éviter de sortir à l'extérieur.

Le médecin, le pharmacien et certaines associations, comme l'Association pulmonaire du Québec, constituent d'excellentes sources d'information.

Ces conseils vous ont été offerts à l'occasion de la **Journée mondiale de l'asthme**, parce que SSQ Groupe financier est un assureur **axé santé**.

axé Santé

SSQ GROUPE
FINANCIER
Assurance
collective