

L'asthme est une maladie grave. Mais il ne doit pas prendre le dessus sur votre vie. La première étape pour faire face à l'asthme consiste à comprendre vos symptômes et à identifier ce qui les déclenche.

SIGNES COURANTS DE L'ASTHME



Une toux, notamment lorsqu'elle s'aggrave la nuit ou tôt le matin



Un sifflement lors de la respiration, appelé respiration sifflante



Une sensation d'oppression dans la poitrine, comme si quelqu'un te serrait ou s'asseyait sur toi



Des difficultés à respirer: impression de ne pas pouvoir reprendre votre souffle, d'avoir du mal à expirer, ou encore une respiration plus rapide et plus superficielle que d'ordinaire

Les symptômes varient d'une personne à l'autre et selon le moment de la journée ou de l'année. Même s'ils sont généralement légers ou intermittents, ils peuvent néanmoins vous empêcher de mener à bien vos activités, apparaître soudainement et s'aggraver rapidement. Il est donc essentiel de toujours prendre l'asthme au sérieux.

PRENDRE LES MESURES NÉCESSAIRES CONTRE L'ASTHME :

- Pour en savoir davantage sur l'asthme, ses déclencheurs, ses symptômes et les options thérapeutiques, consultez :
www.cdc.gov/asthma/faqs.htm
- Parlez à votre médecin de vos symptômes et des traitements qui peuvent vous aider
- Pour plus d'informations et pour télécharger une version imprimable de cette brochure, consultez le programme sur l'asthme du Département de la santé du Vermont en ligne :
www.healthvermont.gov/prevent/asthma

BREATHE DEEP.
LIVE BETTER.



Luttez contre l'asthme
et reprenez le
contrôle de votre vie.

 VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

Révisé en juin 2016

COMBATTRE LES DÉCLENCHEURS DE L'ASTHME

De petits changements à la maison peuvent avoir un grand impact sur la respiration de votre famille.

COMBATTRE LES DÉCLENCHEURS DE L'ASTHME

Un facteur déclenchant est un élément — comme une allergie ou un produit chimique — qui irrite les voies respiratoires et aggrave les symptômes. Ces déclencheurs diffèrent selon les personnes, mais certains sont fréquents. De petits ajustements suffisent souvent à les éviter, et ils peuvent considérablement améliorer la respiration de toute la famille.

Qu'est-ce qui déclenche votre asthme ?

Comment les éviter ?

Pour repérer les déclencheurs, observez ce qui semble aggraver vos symptômes.

Une fois que vous avez identifié vos déclencheurs, cochez les mesures que vous êtes prêt(e) à adopter :

- | | |
|---|---|
| ☐ La fumée de tabac , qu'elle provienne de votre propre consommation ou de celle d'autrui | ☐ Obtenez de l'aide pour arrêter de fumer sur 802quits.org
☐ Déclarez votre maison et votre voiture comme étant des zones non-fumeurs |
| ☐ Les moisissures , qui prolifèrent dans les habitations trop humides | ☐ Utilisez un ventilateur ou ouvrez une fenêtre en prenant votre douche
☐ Installez un déshumidificateur
☐ Réparez les fuites d'eau — ou demandez à votre propriétaire de le faire
☐ Nettoyez immédiatement tout déversement ou toute infiltration |
| ☐ Les animaux domestiques —certaines personnes sont allergiques aux squames, à l'urine ou à la salive des chiens, des chats ou d'autres animaux | ☐ Interdisez l'accès des chambres aux animaux domestiques et évitez qu'ils montent sur les meubles
☐ Donnez un bain hebdomadaire à votre chien
☐ Passez l'aspirateur une à deux fois par semaine |
| ☐ Appareils électroménagers à gaz tels que les cuisinières, lave-linges et sèche-linges | ☐ Aère la cuisine avec une fenêtre ouverte ou un ventilateur
☐ Vérifiez que les appareils à gaz soient correctement ventilés vers l'extérieur |
| ☐ Les nuisibles et les pesticides — allergies possibles aux déjections de souris, rats ou cafards, ou aux produits utilisés pour les éliminer | ☐ Rangez rapidement les aliments
☐ Couvrez les poubelles et vide-les régulièrement
☐ Nettoyez sans attendre les miettes et liquides renversés
☐ Utilisez des pièges à cafards et à souris non chimiques |
| ☐ Les allergènes fréquents , comme le pollen (arbres, herbes, mauvaises herbes) ou certains aliments | ☐ Restez à l'intérieur et utilisez la climatisation quand le pollen ou l'humidité sont élevés
☐ Évitez les aliments auxquels vous êtes allergique |
| ☐ Les rhumes et la grippe —l'asthme a souvent tendance à s'aggraver quand vous êtes malade | ☐ Fais-toi vacciner contre la grippe chaque automne
☐ Lavez-vous régulièrement les mains avec du savon |
| ☐ Les acariens , invisibles à l'œil nu, présents dans les tissus, tapis et literie | ☐ Passez l'aspirateur une à deux fois par semaine
☐ Maintenez les chambres dégagées de tout encombrement
☐ Lavez la literie à l'eau chaude une fois par semaine
☐ Protégez oreillers et matelas avec des housses anti-acariens |
| ☐ Les fortes odeurs et émanations , comme la fumée de bois, la peinture, certains produits ménagers puissants ou les parfums | ☐ Utilisez des produits ménagers et de soins personnels sans parfum (y compris shampoings)
☐ Évitez les parfums et sprays parfumés
☐ Respectez les pratiques de combustion propre pour les poêles à bois et informe-toi sur les programmes de remplacement si votre poêle n'est pas certifié EPA |