

Toutefois, notez que ces précautions peuvent être insuffisantes pour empêcher l'apparition des réactions allergiques.

Ayez toujours avec vous les médicaments de votre enfant pour le traitement de l'asthme et des allergies.

Prenez le temps de discuter avec votre enfant de ses allergies et des conséquences sur le contrôle de son asthme. Faites avec lui des liens de cause à effet pour qu'il comprenne mieux toutes les actions que vous prenez pour le protéger. Par exemple, lorsque votre enfant joue toute la journée dans un sous-sol très humide et qu'il commence à tousser, posez-lui la question s'il a remarqué qu'il toussait souvent après avoir joué dans cette pièce?

Pour plus d'information, n'hésitez pas à appeler aux numéros suivants :

Centre d'enseignement sur l'asthme (CEAR) :
514 345-4931, poste 2775

Clinique de pneumologie :
514 345-4931, poste 3900

Conception :
Comité scientifique de l'asthme du CHU Sainte-Justine :

Suzanne Durocher, inf. clinicienne pneumologie
Dr Denis Bérubé, pneumologue
Jacqueline Flibotte, inf. clinicienne CEAR
Sylvie Laporte, inhalothérapeute CEAR
Dr Robert Thivierge, pédiatre CEAR
Stéphanie Duval, inf. cadre-conseil

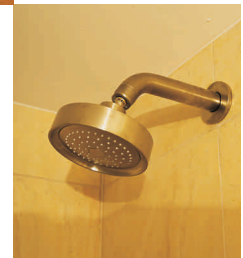
Collaboration : *Dr Anne Des Roches, allergologue*
Marie-Eve Grondin, inf. clinicienne allergie

Graphisme : Norman Hogue, Communications et affaires publiques

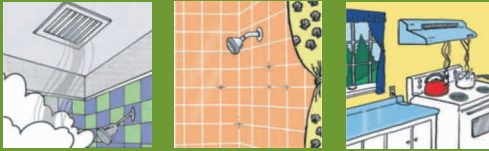
Impression : Imprimerie du CHU Sainte-Justine

© CHU Sainte-Justine

F-862 GRM 30004563 (rev. 03-2010)



Ce dépliant vous donnera des informations sur les allergies, ainsi que des conseils afin de vous aider à améliorer l'état de santé de votre enfant.



Les allergies sont des réactions inappropriées et disproportionnées du système immunitaire à un ou des allergènes. L'allergène est décrit comme une substance capable de provoquer une allergie.

La réaction allergique peut se manifester de différentes façons :

- la rhinite allergique (congestion, démangeaisons, écoulement nasal);
- la conjonctivite (irritation, larmolement et démangeaisons des yeux);
- les manifestations cutanées (rougeurs, boursouffures, démangeaisons);
- les symptômes respiratoires (toux, difficultés respiratoires).

Il est recommandé d'identifier les allergènes et d'éviter leur contact avant de débiter ou d'augmenter la médication. C'est la base du traitement de l'allergie.

Lorsque l'enfant est déjà affecté par une allergie, il est susceptible d'en développer d'autres. Il est donc préférable d'adopter une approche préventive **le plus tôt possible** afin de retarder le déclenchement de nouvelles allergies. Méfiez-vous aussi des « cumulatifs ». Par exemple, l'asthme sera plus difficile à maîtriser si, en plus d'être allergique aux moisissures, l'enfant a un **rhume** et est en contact avec une personne qui **fume** dans un lieu très **humide**.

LES MOISSURES INTÉRIEURES OU EXTÉRIEURES

Les moisissures sont des champignons microscopiques et il en existe des milliers de variétés. On les retrouve à l'intérieur et à l'extérieur. Les moisissures produisent des petites particules (spores) que nous respirons.

À l'intérieur, un milieu chaud, humide et peu aéré est propice à la multiplication des moisissures. On retrouve les moisissures le plus souvent dans les pièces du sous-sol, les salles de bain et les cuisines. On les reconnaît facilement comme des taches noires ou vertes au pourtour du bain, des fenêtres et sur les murs. La terre des plantes est aussi un excellent milieu pour leur développement.

À l'extérieur, les feuilles mortes et les plantes en décomposition offrent un milieu idéal à la croissance des moisissures.

Voici quelques recommandations pouvant prévenir ou diminuer les symptômes d'allergie aux moisissures.

- N'utilisez pas d'humidificateur portatif, surtout dans la chambre de l'enfant. Si votre système de chauffage central est muni d'un humidificateur, un entretien régulier est recommandé. Méfiez-vous des conduits de chauffage à air pulsé qui ne sont pas nettoyés régulièrement. Effectuez l'entretien recommandé par le fabricant.
- Aérez tous les jours.
- Vérifiez le taux d'humidité à la maison
 - Mesurez l'humidité à l'aide d'un hygromètre (vous pouvez vous en procurer un dans les magasins de grande surface ou dans les quincailleries);
 - N'ajoutez pas d'humidité supplémentaire si le taux est entre 35 et 45 %;
 - Au besoin, utilisez un déshumidificateur si le taux excède 55 %.

- Réduisez l'humidité en modifiant vos habitudes de vie.
 - Dans les salles de bains, faites fonctionner votre ventilateur pendant et après les douches en laissant la porte fermée. Si vous n'avez pas de ventilateur, ouvrez la fenêtre quelques minutes, lorsque l'enfant a quitté la pièce;
 - Faites fonctionner la hotte de votre cuisinière ou ouvrez la fenêtre de la cuisine chaque fois que vos aliments mijotent.
- Réparez sans délai une fuite d'eau ainsi que les dommages causés aux matériaux.
- Recherchez l'apparition de taches au pourtour du bain ou des fenêtres. Nettoyez celles-ci à l'aide d'une brosse et de l'eau savonneuse. Si les surfaces sont endommagées, faites-les réparer.
- S'il y a apparition de taches noires sur les murs, le problème est plus important. On doit enlever la partie atteinte en vérifiant bien le reste du mur. Localiser la fuite, la réparer et enlever en remplaçant par des matériaux neufs tout le matériel qui a été touché.
- N'appliquez pas de peinture sur une surface ayant des moisissures.
- Assurez-vous que la sècheuse est munie d'une sortie d'air vers l'extérieur.
- N'entrez pas de bois de chauffage ou de charpente à l'intérieur.
- Limitez le nombre de plantes à la maison.
 - Arrosez-les par l'assiette;
 - En présence de moisissures sur la terre des plantes (points blancs), changez la terre;
 - Si le problème persiste, jetez ou donnez les plantes concernées;
 - Évitez de laisser l'enfant manipuler les plantes, car elles contiennent des particules de moisissures.
- Ramassez les feuilles mortes autour de la maison avant que celles-ci ne deviennent trop mouillées.
- Ne laissez pas votre enfant jouer dans les feuilles mortes.