







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



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

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

