



Cadeaux à offrir à une personne asthmatique

Le mot « hiver » est souvent synonyme de fêtes et de cadeaux à offrir. On doit choisir avec soin les cadeaux que l'on veut offrir à des personnes asthmatiques. Toute une panoplie de facteurs peuvent déclencher les symptômes de l'asthme. Citons, par exemple, les poils et les squames d'animaux, les acariens que l'on retrouve dans les tissus, le pollen ou les moisissures des arbres, la fumée du tabac et d'un feu de foyer et, peut-être même, les fragrances provenant des parfums.

Des articles d'usage courant posent problème à des personnes asthmatiques. Citons, par exemple, les bougies allumées, les pots-pourris ou autres assainisseurs d'air, le papier parfumé qui tapisse les fonds de tiroir, le parfum, l'eau de Cologne, les poudres ou tout autre produit d'hygiène personnelle parfumé. On peut ajouter à cette liste les animaux à fourrure ou à plume, les articles garnis de duvet, les jouets en peluche et certains aliments et plantes. De nombreuses plantes du temps des fêtes, comme le poinsettia, le gui et le houx, contiennent souvent des moisissures et de la poussière, deux grands responsables du déclenchement des symptômes de l'asthme.

Le choix d'un cadeau qui plaira à une personne asthmatique n'a pas à être un casse-tête. Voici quelques idées.

Livres :

Il existe maintenant de nombreux livres qui traitent de la façon de créer un foyer et un jardin « tolérés par les asthmatiques ». En voici deux.

- How to Create a Healthy, Allergy-Free Home and Lifestyle. ISBN : 1840002336. Éditeur : Miller/Mitchell Beazley.
- Allergy-Free Gardening: The Revolutionary Guide to Healthy Landscaping, par T. Ogren. ISBN : 1580082009. Éditeur : Ten Speed Press.

Produits pour améliorer la qualité de l'air à l'intérieur :

- Un aspirateur de bonne qualité pourvu d'un véritable filtre HEPA.
- Pour contrôler le degré d'humidité à la maison, il faut d'abord le connaître. Un hygromètre peut se révéler utile pour déterminer si l'air est trop chargé d'humidité.
- Les petits écriteaux « Défense de fumer » à afficher dans le vestibule et la voiture sont parfaits pour le bas de Noël.
- Les bougies solaires rechargeables qui ne dégagent pas de suie peuvent fournir une douce lueur romantique.



- Un humidimètre peut contribuer à réduire la probabilité d'un arrosage trop abondant des plantes, lequel entraîne souvent la formation de moisissures.
- Retenir les services d'une femme de ménage chaque semaine peut contribuer à réduire la quantité d'allergènes à la maison.
- L'installation d'un détecteur de monoxyde de carbone à proximité du foyer, des radiateurs électriques portatifs et du garage constitue un excellent cadeau et pourrait sauver des vies.

Draps :

- Les édredons : La croyance voulant que les literies en plume favorisent l'apparition d'allergies est un mythe. Au contraire, il a été démontré qu'il vaut mieux utiliser un édredon en plume plutôt qu'un édredon synthétique au cours de l'enfance. Alors n'hésitez pas à faire l'acquisition d'un bon oreiller en plume ou une couette, même si vous souffrez de l'asthme. Si vous souffrez d'allergies aux acariens, lisez le paragraphe qui suit.
- Housses contre les acariens : Les couvre-oreiller, couvre-matelas et couvre-sommier qui protègent contre les acariens sont également d'excellentes idées-cadeaux à offrir aux personnes allergiques aux acariens.
- Articles de literie en coton : Bien des personnes asthmatiques souffrent également d'autres affections comme l'eczéma, une maladie de la peau qui s'aggrave lorsqu'il y a contact avec certains tissus. La laine peut irriter la peau et elle n'est pas aussi « tolérée par les asthmatiques » que l'est le coton puisque les allergènes s'y accrochent et ne disparaissent pas facilement au lavage. Les vêtements et les articles de literie en coton font toujours d'excellentes idées-cadeaux pour les personnes qui souffrent d'eczéma.
- Les jouets en peluche : Certains jouets ont été certifiés « tolérés par les asthmatiques ». Visitez le site Web www.asthmafriendly.com pour savoir où vous pouvez vous procurer ces jouets.

Bijoux :

- Bracelet Medic Alert : en vente à www.medicalert.ca. Bracelet identifiant les allergies : en vente à www.foodallergy.org.

Dons :

- Songez à faire un don à la Société canadienne de l'asthme.