



Les éléments déclencheurs à l'école

Est-ce qu'il y a des éléments à l'école de votre enfant qui pourraient empirer ses symptômes de l'asthme?

La réponse est oui. Les éléments déclencheurs sont des éléments présents dans votre environnement qui entraînent l'aggravation des symptômes de l'asthme. Les choses qu'il faut savoir sont :

À l'intérieur : Les éléments déclencheurs allergiques

Phanères d'animaux : tout animal à fourrure peut produire des antigènes transportés dans l'air qui déclenchent l'inflammation des voies respiratoires de ceux qui y sont allergiques. Tout animal à fourrure perd des phanères. Il n'existe pas d'animal « non allergène ». Si votre enfant est allergique, parlez-en au professeur afin que votre enfant soit une classe sans animal. Les phanères d'animaux peuvent aussi rentrer dans la classe sur les vêtements d'autres élèves et être transférés sur les meubles capitonnés. Encouragez votre école à ne pas avoir de meubles capitonnés et à enlever la moquette là où c'est possible.

Les acariens : on trouve les acariens dans les tapis, les oreillers et les meubles capitonnés. Encouragez l'utilisation de meubles à surface lisse, ce qui facilite le nettoyage.

Moisissure : les moisissures se trouvent à l'intérieur et à l'extérieur de l'école. Les moisissures intérieures peuvent se former dans des endroits où l'humidité est très élevée, plus particulièrement si l'humidité y est laissée pendant plus de 24 heures, ou dans de l'eau stagnante. Les moisissures se trouvent dans les piscines, les matelas d'exercices, les salles de bain, les endroits sombres et humides peu ventilés. Examinez la classe de votre enfant pour voir s'il y a de l'humidité ainsi que de la formation de moisissure et faites-en part au directeur.

À l'intérieur : Les éléments déclencheurs non allergiques

La poussière en suspension dans l'air : la poussière de craie peut être un problème. Votre enfant ne devrait pas nettoyer les tableaux ou les broses à tableau. Beaucoup d'écoles sont en train de changer leurs tableaux noirs pour des



tableaux blancs. Demandez aux enseignants d'utiliser des crayons marqueurs non parfumés.

Odeurs et émanations : des odeurs fortes de peinture et de produits nettoyants, de crayons marqueurs, de parfums et de pots pourris peuvent aggraver les symptômes de l'asthme. Demandez à l'école de votre enfant d'utiliser des produits non parfumés.

Les infections virales : les infections virales respiratoires (le rhume) sont un des éléments déclencheurs les plus communs et puissants de l'inflammation des voies respiratoires d'un enfant atteint d'asthme. Pour votre enfant, la meilleure façon de se protéger est d'utiliser de bonnes techniques de lavage des mains et de mettre en pratique les étapes écrites dans le Plan d'action contre l'asthme de votre enfant.

À l'extérieur : Les éléments déclencheurs allergènes

Les spores de moisissure peuvent se trouver à l'extérieur dans des feuilles qui pourrissent, des compostes et du bois. Il peut y avoir exposition lors d'excursions scolaires, augmentant ainsi l'exposition à la moisissure, par exemple dans des vergers de pommiers ou lors de randonnées dans les bois.

Pollen : Le pollen peut aussi être un élément déclencheur à l'école durant l'année scolaire. Si votre enfant est allergique au pollen, cela peut aider de garder les fenêtres fermées lorsque la densité pollinique est élevée et de décourager les activités extérieures durant ces périodes.

À l'extérieur : Les éléments déclencheurs non allergènes

La pollution atmosphérique : l'échappement des diesels des autobus scolaires et les jours d'alerte au smog sont des éléments déclencheurs par trop évidents. Demandez aux chauffeurs d'autobus d'arrêter leurs moteurs lorsqu'ils sont à l'arrêt. Faites asseoir les enfants atteints d'asthme à l'avant de l'autobus. Annulez ou reprogrammez les activités extérieures s'il y a une alerte au smog.

Changements de température : les changements de température tels que les averses orageuses au printemps, les jours secs et froids en hiver ou un jour chaud et humide à l'automne peuvent causer des problèmes aux personnes atteintes d'asthme. Lorsque les conditions météorologiques sont extrêmes, annulez toute activité extérieure.



Autres éléments déclencheurs :

L'exercice : l'exercice est important pour la santé de votre enfant et doit être encouragé. Cependant, si l'affection sous-jacente n'est pas bien gérée, l'exercice peut être un élément déclencheur de crises d'asthme. La première et la plus importante étape pour réduire la possibilité de symptômes de l'asthme déclenchés par l'exercice est de garder l'asthme sous contrôle. Cependant, si votre enfant souffre toujours de symptômes pendant l'activité physique à l'école, parlez-en à votre médecin afin de pré-traiter avec un médicament de soulagement. Faire un échauffement de 10 à 15 minutes avant de faire une activité ardue peut aussi aider. **Si votre enfant présente des symptômes de l'asthme avant une activité physique, il ne devrait pas y participer.** Parlez au médecin de votre enfant, ayez l'asthme sous contrôle et puis encouragez votre enfant participer à fonds.