



Les conditions atmosphériques et l'asthme

Y-a-t-il un lien entre les conditions atmosphériques et l'asthme? La réponse est oui, beaucoup plus que vous ne le croyez. Par exemple, une personne asthmatique peut vous dire qu'un changement soudain entre l'air chaud de l'intérieur et l'air froid de l'extérieur (froid et sec) peut déclencher une crise d'asthme. Alors, pendant l'hiver, il est conseillé que toute personne dont les symptômes d'asthme sont provoqués par l'air froid, se couvre la bouche et le nez à l'aide d'un foulard pour mieux respirer. Toutefois, les conditions atmosphériques c'est bien plus qu'une vague de froid.

La moisissure et les conditions atmosphériques

Bien qu'il n'y ait pas de saison pour les moisissures (elles sont toujours présentes) les conditions atmosphériques peuvent favoriser ou retarder leur croissance, car les spores de moisissure dépendent des facteurs climatiques pour s'accroître et se disperser. Ces facteurs peuvent être la température, les chutes de pluie, le taux d'humidité, l'intensité de la lumière du soleil et l'obscurité, les vents dominant et les facteurs climatiques saisonniers. La concentration de spores augmente avec l'augmentation du débit d'air et la chute du taux d'humidité. Les températures chaudes et venteuses favorisent la formation de moisissure et la distribution de pollen.

Les spores de moisissure ont été liées aux causes de décès chez les asthmatiques et aux épidémies qui ont nécessité des hospitalisations.

Conseils pour éviter la moisissure

- Gardez les fenêtres et les portes fermées au printemps et à l'automne
- Évitez d'aller camper, de tondre le gazon, de racler les feuilles, de faire du compostage et de manipuler du foin et des graines dans les étables.
- Vérifiez le bon fonctionnement des ventilateurs aspirants de la cuisine et de la salle de bain et utilisez-les régulièrement.
- Nettoyez les humidificateurs et les climatiseurs
- Ne conservez pas de bois de chauffage à l'intérieur, étant donné qu'il peut y avoir de la moisissure sur l'écorce.

Le pollen et les conditions atmosphériques

Le pollen est la cellule sexuelle des plantes qui ont leur propre saison de floraison. Le pollen se libère et se disperse selon certains facteurs atmosphériques, tels que la température, la vitesse du vent, le taux d'humidité et les conditions atmosphériques. Les ouragans, les éclairs et la pluie peuvent aussi avoir un impact important sur les niveaux de pollen et ils peuvent être reliés aux épidémies d'asthme. Le changement de pression barométrique à cause des pluies abondantes peut non seulement égrener les graines de pollen, comme celles de l'herbe à poux, en petites particules, mais aussi augmenter la



concentration des agents allergènes du pollen qui pénètrent facilement les voies respiratoires et déclencher l'asthme.

Par exemple, le pollen du bouleau, de l'aulne, et du noisetier lorsqu'il est exposé à la pluie a tendance à se briser et à se détacher en particules microscopiques qui deviennent des allergènes importants. Le pollen du bouleau, qui est habituellement trop gros pour être respiré par les voies respiratoires inférieures, peut être brisé lorsqu'il est exposé à un taux d'humidité élevé. Lorsque les bouleaux en fleurs sont exposés à une vague d'humidité suivie de vents secs, ils produisent des allergènes du pollen assez petits pour entrer dans les voies respiratoires. Ils sont connus pour provoquer les symptômes d'asthme chez les personnes susceptibles à l'asthme.

Le smog

Le smog est une combinaison de fumée et de brouillard qui apparaît en brouillard brunâtre habituellement dans les régions urbaines. Il est le résultat d'une inversion lorsque la couche d'air froid repose sur une épaisse couche de fumée, de brouillard et d'échappement provenant des véhicules et des industries. Le smog peut aggraver vos symptômes de l'asthme.

Alors, soyez vigilant pendant ces changements atmosphériques! Les conditions atmosphériques peuvent aggraver vos symptômes de l'asthme.

Pour obtenir plus d'information

Communiquez avec la Société canadienne de l'asthme au 1 866 787-4050 ou consultez notre site Web au www.Asthma.ca.