



Votre enfant est-il prêt?

## PRÉPARER VOTRE ENFANT AU PIC DE SEPTEMBRE

Si votre enfant affiche des symptômes d'asthme quand elle ou il est enrhumé, demandez à votre médecin quel médicament vous pouvez lui donner pour éviter les crises d'asthme. Assurez-vous aussi que votre enfant a toujours son médicament de secours sur lui. Ce médicament ne traitera pas l'inflammation sous-jacente ni ne préviendra les crises d'asthme, mais votre enfant en aura besoin en cas de crise.

### SARA EST PRÊTE... ET VOUS?

Se préparer au pic d'asthme de septembre est un moyen de vous assurer votre enfant passe plus de temps avec ses camarades à l'école et moins de temps à la maison, ou pire, aux urgences hospitalières.

Se préparer c'est aussi  
passer un meilleur mois  
de septembre!

Pour en savoir plus sur la façon de gérer les déclencheurs environnementaux de l'asthme, visiter [www.asthma.ca](http://www.asthma.ca)



Pour toute question à propos de l'asthme ou des allergies, contacter le 1 866 787-4050 ou [info@asthma.ca](mailto:info@asthma.ca)



Sara est prête  
pour la rentrée  
des classes.

Mais pour les enfants  
asthmatiques... **septembre**  
est souvent un mois cruel.



## C'EST ÉVIDENT...

Des chercheurs canadiens ont constaté une hausse spectaculaire des hospitalisations chez les enfants asthmatiques en septembre pendant la période de la rentrée scolaire. Le problème commence après la rentrée et atteint son pic en septembre. C'est ce qu'on appelle désormais le **pic d'asthme de septembre**.

## QUELLES EN SONT LES CAUSES?

D'après les recherches, plus de 60 % des enfants asthmatiques admis aux urgences ont un rhinovirus (rhume commun). Le rhinovirus et d'autres infections respiratoires sont des déclencheurs communs des symptômes de l'asthme, surtout chez les enfants d'âge scolaire.

D'autres études indiquent que jusqu'à 85 % des crises d'asthme subies pendant l'enfance sont attribuables à des infections virales. Ces crises sont aussi associées aux allergènes saisonniers et à la non-observance du traitement de fond.

## POURQUOI SEPTEMBRE EST-IL LE PIRE MOIS DE L'ANNÉE?

Les enfants qui retournent à l'école en septembre sont davantage exposés aux infections virales, qui sont d'importants déclencheurs des symptômes de l'asthme. Les enfants peuvent aussi être exposés à des allergènes tels que les acariens, moisissures et poils d'animaux. Septembre est aussi la saison de l'herbe à poux. Tous ces allergènes sont de puissants déclencheurs de l'asthme. C'est la raison pour laquelle il est extrêmement important de bien contrôler l'asthme de votre enfant tout au long de l'année.

« Lorsque les enfants reprennent l'école en septembre, ils sont davantage exposés à des infections virales qui peuvent déclencher les symptômes de l'asthme. » — Neil Johnston, épidémiologiste, Firestone Institute for Respiratory Health, St. Joseph's Healthcare, Hamilton (Ontario).

## QUE SE PASSE-T-IL PENDANT UNE CRISE D'ASTHME?

Les crises d'asthme se produisent quand les bronches sont enflammées ou enflées et produisent du mucus. Elles sont généralement attribuables à des facteurs tels que les allergies, l'exercice physique, le rhume et d'autres infections respiratoires virales. Durant une crise, l'ouverture des bronches est réduite en raison d'une importante réaction inflammatoire et d'une contraction des muscles de la paroi des bronches, ce qui entrave la respiration..



## QUE POUVEZ-VOUS FAIRE POUR AIDER VOTRE ENFANT À SE PRÉPARER?

### PLAN D'ACTION CONTRE L'ASTHME

Le plan d'action est un outil efficace qui peut servir à gérer l'asthme de votre enfant et à bien le contrôler. Notez les facteurs qui déclenchent l'asthme chez votre enfant et les médicaments qu'elle ou il doit prendre tous les jours et le médicament de secours dont elle ou il peut avoir rapidement besoin quand une crise d'asthme se manifeste.

Conseil : Remettez une copie du plan d'action contre l'asthme de votre enfant à son école, ses enseignants, sa garderie ou sa gardienne ainsi qu'aux membres de votre famille.

### IMPLIQUEZ-VOUS

Nous recommandons aux parents de vérifier auprès de l'école si elle a pris des mesures pour éviter les déclencheurs de l'asthme dans les salles de classe, d'éducation physique et de jeux ou la cour de récréation. La Société canadienne de l'asthme a mis au point une trousse d'information sur l'asthme que les écoles peuvent se procurer gratuitement. Pour la commander dès aujourd'hui, faites notre numéro sans frais : 1 866 787-4050.

### AUTRES MESURES UTILES À PRENDRE

Tenez un journal de la façon dont votre enfant se sent à divers moments de la journée et la fréquence à laquelle elle ou il prend ses médicaments contre l'asthme. Notez aussi tout ce qui peut sembler aggraver son asthme, par exemple, l'exercice physique, un rhume, des allergies, la fumée du tabac, les nettoyants ménagers, les variations météorologiques, etc. Déterminez quels sont les signes précurseurs et faites ce qu'il faut pour prévenir les crises et éviter qu'elles ne s'aggravent.

Parlez au médecin de votre enfant si vous pensez que son plan d'action doit être modifié.

## LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DE L'ASTHME RECOMMANDE DE PRENDRE CES DIX MESURES POUR ASSURER UNE BONNE RENTRÉE SCOLAIRE À VOTRE ENFANT :

1. Établir un plan d'action contre l'asthme ou le mettre à jour avec votre médecin de famille, et en remettre une copie à l'école.
2. Vérifier auprès de l'école quelles sont ses consignes en matière d'asthme, notamment en ce qui concerne les inhalateurs.
3. Déterminer les déclencheurs qui aggravent l'asthme de votre enfant et lui apprendre à les éviter.
4. Traiter les allergies par des anti-histamines, des stéroïdes nasaux, la désensibilisation ou des cachets afin de prévenir les crises d'asthme, selon les recommandations du médecin.
5. Vous assurer que votre enfant observe son traitement de fond tout au long de l'année, même quand elle ou il va bien.
6. Aider votre enfant à bien gérer son asthme, en lui expliquant comment prendre son médicament et surveiller ses symptômes chaque jour.
7. Apprendre à votre enfant à bien se laver les mains et lui expliquer que cela est particulièrement important pour éviter les rhumes.
8. Si votre enfant est malade, le garder à la maison.
9. Vous assurer que votre enfant et tous les membres de la maison sont vaccinés contre la grippe.
10. Consulter régulièrement votre fournisseur de soins pour vérifier si l'asthme de votre enfant est bien contrôlé.