

DÉCLENCHEURS D'ASTHME

(TEL QUE PROPOSÉ PAR OPHÉA - Ontario Physical and Health Education Association)

DÉCLENCHEURS ET SOURCES D'EXPOSITION

IRRITANTS

INFECTIONS VIRALES ET BACTÉRIENNES

- Rhume et grippe
- Sinusite

LA FUMÉE DU TABAC

- La fumée secondaire est bien connue comme étant un déclencheur de l'asthme et peut également contribuer au développement de l'asthme chez les nouveau-nés.
- La fumée tertiaire (c.-à-d. la fumée qui demeure sur les cheveux, les vêtements et le corps des fumeurs) peut causer des symptômes de l'asthme.

POLLUTION DE L'AIR

- Toute activité qui fait accélérer le rythme de la respiration augmentera également l'exposition aux polluants lors des journées où la qualité de l'air est mauvaise. Cette exposition accrue est plus susceptible de causer l'apparition de symptômes et d'aggraver l'asthme.
- L'exposition à l'air de mauvaise qualité a lieu lors de la pratique d'activités de loisirs et de sports à l'extérieur. Des exemples d'activités qui font accélérer le rythme de la respiration sont le vélo et les activités lors desquelles il faut courir comme le soccer, la crosse en enclos, le disque volant en équipe (*ultimate frisbee*), le tennis et le football.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Les activités intenses qui sont des activités aérobies sont plus susceptibles de causer l'asthme déclenché par l'exercice. Des exemples d'activités physiques plus susceptibles de déclencher des symptômes d'asthme sont la course, la crosse, le soccer, le football, le basketball, le hockey, le hockey sur gazon, le disque volant en équipe (*ultimate frisbee*) et le tennis.

TEMPÉRATURES EXTRÊMES

- La respiration d'air froid peut causer le rétrécissement des voies aériennes et déclencher des symptômes d'asthme.
- La pratique d'activités à intensité élevée dans des températures extrêmes est plus susceptible de causer des problèmes, surtout dans des environnements froids et venteux.

ODEURS FORTES

- Fournitures artistiques
- Produits nettoyants contenant un agent blanchissant ou de l'ammoniac
- Produits parfumés (p. ex. parfum, eau de toilette, lotion après-rasage)
- Vapeurs de peinture

ALLERGÈNES**ACARIENS**

- Petits insectes se nourrissant de cellules mortes de la peau.
- Présents dans les fibres des chaises rembourrées, des coussins, des tapis et des tapis d'exercice.

MOISSISSURES

- Les spores provenant de la moisissure peuvent se retrouver dans l'air et déclencher l'asthme.
- Les taches noires (parfois blanches) autour des fenêtres ou au plafond sont des signes courants de la présence de moisissures.
- Un taux d'humidité élevé favorise la prolifération des moisissures et des acariens.
- L'exposition aux moisissures survient fréquemment dans les aréna intérieurs et peut causer plus de problèmes lors de la pratique d'activités physiques comme le hockey, la crosse, le basketball, la danse et le volleyball.

POLLEN

- Le pollen est très abondant dans l'air de mai à septembre. La concentration de pollen est à son plus élevé par temps ensoleillé, sec et venteux.
- Toute activités physique effectuée lors des journées où la concentration de pollen est élevée augmentera l'exposition au pollen et sera plus susceptible de causer des symptômes d'asthme.

ANIMAUX ET INSECTES NUISIBLES (SOURIS, RATS, COQUERELLES)**ALIMENTS ET ADDITIFS ALIMENTAIRES**

- Les allergies à des aliments et à des additifs alimentaires peuvent causer une aggravation de l'asthme ou déclencher des crises d'asthme, bien que cela se produit rarement.
- Il est possible de développer des allergies pour tout aliment ou additif alimentaire. Les arachides, les noix, les graines de sésame, le lait, les crustacés, le poisson et les œufs sont parmi les causes les plus courantes d'allergies alimentaires. Le glutamate mono sodique, les sulfites et les colorants alimentaires sont parmi les causes les plus courantes d'allergies à des additifs alimentaires.
- L'anaphylaxie est une allergie grave à un aliment ou à un additif alimentaire.
- Les personnes atteintes d'asthme et d'anaphylaxie sont à plus grand risque de mourir.