

LloydsPharma

L'asthme de votre enfant



L'asthme est une maladie chronique très fréquente qui touche de nombreux enfants. Plus spécifiquement, ce sont entre 8 et 10% des enfants en âge scolaire qui souffrent d'asthme.

Si votre enfant se trouve parmi ce groupe, il est très important d'assurer un suivi méticuleux du traitement. La maladie restera ainsi sous contrôle et votre enfant subira moins de crises d'asthme. Par contre, lorsque l'on ne suit pas correctement le traitement, des complications peuvent survenir.

Ce dépliant va vous permettre de mieux comprendre le traitement que doit suivre votre enfant et de l'appliquer efficacement dans votre vie de tous les jours.



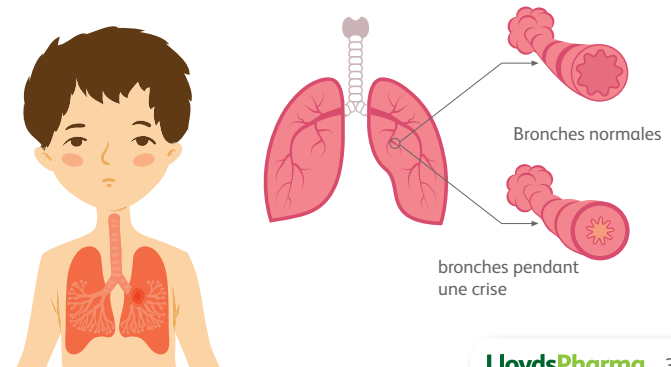
Qu'est ce que l'asthme?

L'asthme est une maladie inflammatoire chronique des poumons qui se caractérise par une hypersensibilité des voies respiratoires.

Il a pour conséquence une contraction et un rétrécissement des bronches qui surviennent dans des circonstances ne provoquant aucune réaction chez les gens 'normaux'. Les éléments déclencheurs peuvent être, par exemple, un effort physique, le fait d'inhaler de l'air froid, le tabagisme passif et le stress. Ces épisodes de bronchoconstriction sont appelés crises d'asthme.

Les bronches sont les conduits qui amènent l'air jusque dans les poumons. Durant une crise d'asthme, l'air ne sait plus passer dans les bronches

- Les muscles qui entourent les bronches se contractent et provoquent un rétrécissement de l'espace réservé au passage de l'air.
- Les tissus qui tapissent l'intérieur des bronches - la muqueuse bronchiale - enflent.
- Ils produisent davantage de sécrétions ou mucus ce qui réduit encore l'espace qui doit servir au passage de l'air.



Les symptômes

Pendant une crise d'asthme, il y a moins d'air qui peut circuler dans les poumons, ce qui fait apparaître les symptômes typiques de l'asthme :

- Une respiration difficile ou sifflante
- Un phénomène de toux
- Une impression d'oppression, de souffle court

A un jeune âge, la toux constitue le plus souvent le symptôme prédominant. Chez les enfants scolarisés et chez les jeunes adultes, par contre, on rencontre plutôt des symptômes de bronchoconstriction associés ou non avec des sifflements dans la poitrine.

Les troubles surviennent surtout durant la nuit, tôt le matin et après un effort physique.

La durée et l'intensité d'une crise d'asthme peuvent varier fortement d'un enfant à l'autre. Ainsi une crise peut passer en quelques minutes ou se prolonger pendant plusieurs heures.

L'asthme s'accompagne fréquemment d'une inflammation du nez ou des sinus, avec comme corollaire, un nez qui coule ou qui est bouché. Les enfants asthmatiques peuvent également souffrir d'eczéma, de rhume des foins et/ou d'allergies alimentaires.



Les conséquences pour la vie de tous les jours

L'asthme peut exercer un impact sur la vie de tous les jours, tant en ce qui concerne l'aspect physique que d'un point de vue psychologique. Certains enfants asthmatiques se sentent mis à l'écart. Étant donné qu'ils sont rapidement essoufflés, ils pensent notamment qu'ils ne peuvent pas participer avec les autres à toutes les activités proposées à l'école ou durant leurs loisirs. L'asthme peut en outre être la cause d'absentéisme à l'école.

Les enfants souffrant d'asthme peuvent pourtant jouer et faire du sport sans souci avec les compagnons de leur âge à condition de recevoir le traitement adéquat ET de le suivre à la lettre.

Les facteurs qui aggravent la maladie

Plusieurs facteurs exercent un impact négatif sur la maladie de votre enfant :

- **Le tabagisme passif** : en raison de son caractère irritant, la fumée de cigarette constitue clairement un élément nocif pour les patients asthmatiques.
- **L'obésité** rend le contrôle de la maladie plus difficile. En effet, lorsque le poids corporel est normal, on peut considérablement diminuer la consommation de médicaments pour le traitement de l'asthme chez de nombreux patients asthmatiques.
- **Des maladies chroniques des voies respiratoires supérieures (par ex. Le rhume des foins, la sinusite)** : un traitement approprié de ces affections permettra également de réduire les troubles liés à l'asthme.
- **Reflux gastro-oesophagien** : le reflux d'acidité gastrique vers l'oesophage peut provoquer des crises d'asthme.

Le traitement

On ne peut pas guérir l'asthme mais il est toutefois possible de bien le traiter. Si votre enfant prend correctement son traitement, les troubles dont il souffre peuvent diminuer ou disparaître pendant de longues périodes.

Le traitement de l'asthme s'articule principalement autour de trois aspects :

- La prévention des facteurs déclenchants
- Le traitement de la crise d'asthme
- Le traitement de fond

Si l'on veut contrôler la maladie, il est d'une importance capitale de bien comprendre ce qui distingue ces trois éléments et de connaître leur importance respective.

La prévention des facteurs déclenchants

Les éléments susceptibles de déclencher une crise d'asthme varient d'un enfant à l'autre. C'est pourquoi il importe de connaître les facteurs qui provoquent une crise chez votre enfant afin de pouvoir anticiper et repérer les situations à risque.

Ainsi, tous les asthmatiques ne déclenchent pas une crise d'asthme au contact de la poussière ou de poils d'animaux.

L'asthme est souvent provoqué, mais pas toujours, par de l'allergie. Chez certains patients, une crise d'asthme apparaîtra toutefois en raison de déclencheurs non liés aux allergies.

On peut dès lors établir une distinction entre les stimuli allergiques et non allergiques susceptibles de déclencher une crise d'asthme.

Les stimuli allergiques

- Allergies à la maison : acariens, poussière, tapis, poils/squames d'animaux domestiques,...
- Allergies à l'extérieur de la maison : pollens, champignons/moisissures,...
- Aliments : oeufs, lait de vache, cacahuètes, crustacés/coquillages...
- Certains médicaments tels que les AINS (l'Ibuprofen, par exemple)

Vous trouverez tout au long de la brochure des conseils et astuces utiles pour éviter les éléments déclencheurs d'allergies.

Les stimuli non allergiques

- Substances irritantes : fumée de tabac, parfums puissants, peinture, produits de nettoyage, pollution atmosphérique,...
- Infections des voies respiratoires : grippe, refroidissement, bronchite,...
- Perturbations météorologiques : pluie, brouillard, air froid,...
- Un effort physique, surtout s'il est pratiqué de manière intensive.
- Le stress, les émotions fortes

Si vous fumez, le mieux que vous puissiez faire est d'arrêter, pour aider votre enfant ainsi que pour améliorer votre propre santé. Parlez-en avec votre médecin ou votre pharmacien.

Le traitement de la crise d'asthme

Le traitement d'une crise d'asthme passe par l'utilisation de médicaments qui vont détendre les petits muscles lisses qui entourent les bronches. Ces médicaments, que l'on appelle des bronchodilatateurs ou médicaments dégageant les voies respiratoires, induisent, après inhalation, une dilatation bronchiale : ils contribuent à rouvrir les bronches, ce qui met un terme à la crise et normalise la respiration.

Il s'agit d'une solution à court terme. Ces médicaments soulagent très rapidement le patient pris d'essoufflement grâce à un apport d'air immédiat mais leur action est de courte durée. Ils n'ont aucun effet sur l'inflammation des voies respiratoires. C'est pour traiter cette inflammation qu'il faut prendre un traitement de fond.

Le traitement de fond

Le traitement de fond ou traitement d'entretien se compose d'anti-inflammatoires qu'il faut prendre au moyen d'un inhalateur. Ces corticostéroïdes inhalés luttent contre l'inflammation de la muqueuse en tapissant les voies respiratoires.

Un usage quotidien de ces médicaments diminue le gonflement de la muqueuse ainsi que la production de mucus. Ils ont également pour effet de réduire la contraction des muscles lisses autour des bronches. Le traitement de fond ne permet pas uniquement d'atténuer l'inflammation chronique des bronches mais il évite également l'aggravation de la maladie.

Il faut quelques jours pour que les anti-inflammatoires agissent. Cela prend même quelques semaines avant d'en observer les effets maximaux. Il est extrêmement important de prendre ces médicaments tous les jours et ce, même en l'absence de symptômes de la maladie.

Il est indispensable de respecter la prise correcte du traitement de fond, conformément à la prescription donnée par le médecin. Cela permettra de mieux contrôler la maladie et d'améliorer la qualité de



Recommandations pour l'application du traitement

La plupart des médicaments utilisés en cas d'asthme doivent être inhalés. Ils parviennent ainsi directement dans les poumons, agissent plus rapidement et présentent moins de risques d'effets secondaires.

Il existe différents types d'inhalateurs. Chacun d'entre eux possède son propre mode d'utilisation. Il est très important de posséder une bonne maîtrise de la technique d'inhalation. Si votre enfant ne procède pas correctement à l'inhalation, la majeure partie du médicament aboutira dans la bouche au lieu d'atteindre les poumons où il doit exercer son action. L'efficacité de la thérapie en sera diminuée alors que les risques d'effets secondaires augmenteront.

Il convient de soigneusement se rincer la bouche après l'inhalation de corticostéroïdes, le traitement de fond. De cette manière, il ne reste pas de traces du médicament dans la bouche ou la gorge et l'on évite l'apparition de muguet buccal, enrouements et maux de gorge. Dans le cas de l'utilisation de la chambre d'inhalation à l'aide d'un masque, il convient de nettoyer le visage de votre enfant à l'eau claire.

Si votre enfant a oublié de prendre une dose de son traitement de fond, il doit de toute façon inhaler la dose oubliée sauf si le temps de prendre la dose suivante est arrivé. Il ne faut jamais que votre enfant prenne une double dose de médicament pour récupérer une dose oubliée!

Si votre enfant doit utiliser un aérosol-doseur, on pourra utiliser une chambre d'inhalation afin de faciliter l'inhalation de son remède contre l'asthme. En effet, pour un usage efficace d'un aérosol-doseur, il faut notamment synchroniser l'inspiration avec la libération de la dose. De nombreux enfants éprouvent des difficultés à maîtriser ce mécanisme. Une chambre d'inhalation est un réservoir dans lequel on pulvérise une dose du médicament. Cette chambre d'inhalation est équipée d'un petit embout buccal grâce auquel l'enfant peut calmement inhaler la dose en plusieurs inspirations.

La chambre d'inhalation doit être nettoyée une fois par semaine. Certaines chambres d'inhalation sont lavables en lave-vaisselle. Si tel n'est pas le cas, il faudra, chaque semaine, immerger la chambre d'inhalation dans un mélange d'eau et de savon. Rincez ensuite la chambre d'inhalation et ne l'essuyez pas mais laissez-la sécher à l'air libre. La chambre d'inhalation pourra à nouveau être utilisée dès qu'elle sera sèche.



















Mode d'utilisation de la chambre d'inhalation :

1. Ôtez le capuchon de protection de l'inhalateur.
2. Secouez l'inhalateur avant utilisation. Lors d'une première utilisation ou lorsque l'inhalateur n'a pas été utilisé pendant une semaine ou plus, pulvériser deux fois dans l'air.
3. Placez l'embout de l'inhalateur dans l'orifice de la chambre d'inhalation prévu à cet effet. Maintenez l'inhalateur verticalement, l'ouverture se trouvant vers le bas (le réservoir vers le haut). Si votre enfant a besoin d'un masque, fixez-le dans ce cas sur la chambre d'inhalation.
4. Faites asseoir votre enfant bien droit ou se tenir debout avec la tête légèrement vers l'arrière. Les voies respiratoires se trouvent ainsi dans une position aussi droite que possible et il y a moins de résidus dans la gorge.
5. Veillez à ce que votre enfant prenne l'embout buccal de la chambre d'inhalation entre les dents et qu'il referme les lèvres tout autour, ou bien placez le masque sur la bouche et le nez.
6. Demandez à votre enfant d'expirer lentement et complètement dans la chambre d'inhalation et pulvériser 1 dose au maximum pendant que votre enfant respire calmement.
7. Laissez votre enfant inspirer et respirer calmement une dizaine de fois à travers la chambre d'inhalation.
8. Si le médecin a prescrit plus qu'un puff par application, retirez l'inhalateur de la chambre d'inhalation et répétez les étapes 2 à 7.
9. Retirez l'inhalateur de la chambre d'inhalation et replacez-y le capuchon de protection.
10. Si l'on utilise un inhalateur à corticostéroïdes, demandez à votre enfant de se rincer la bouche et la gorge à l'eau (ou nettoyez lui le visage s'il utilise un masque). S'il n'y parvient pas, donnez-lui alors quelque chose à manger ou à boire.

L'asthme de votre enfant est-il sous contrôle ?

Le Childhood Asthma Control Test (c-ACT) permet de vérifier rapidement et simplement si l'asthme de votre enfant est contrôlé.

Demandez à votre enfant de répondre aux quatre premières questions. S'il a besoin d'aide pour lire ou comprendre une question, vous pouvez l'aider mais c'est votre enfant qui doit lui-même choisir la réponse

1 Comment va ton asthme aujourd'hui ?					Score
	Très mal 0	Mal 1	Bien 2	Très bien 3	
2 Est-ce que ton asthme t'embête quand tu cours, quand tu fais de la gymnastique ou quand tu fais du sport ?					Score
	Oui, c'est très embêtant, je ne peux pas faire ce que je veux 0	Oui, c'est embêtant et cela m'ennuie. 1	Oui, c'est un peu embêtant mais ça va. 2	Non, ce n'est pas embêtant 3	
3 Est-ce que tu tousses à cause de ton asthme ?					Score
	Oui, tout le temps 0	Oui, la plupart du temps 1	Oui, parfois 2	Non, jamais 3	
4 Est-ce que tu te réveilles pendant la nuit à cause de ton asthme ?					Score
	Oui, tout le temps 0	Oui, la plupart du temps 1	Oui, parfois 2	Non, jamais 3	

Répondez vous-même aux trois questions restantes sans vous laisser influencer par les réponses que votre enfant a données.

5 Au cours des 4 dernières semaines, combien de jours votre enfant a-t-il eu des symptômes d'asthme pendant la journée ?

5	4	3	2	1	0	Score
Aucun jour	Entre 1-3 jours	Entre 4-10 jours	Entre 11-18 jours	Entre 19-24 jours	Tous les jours	

6 Au cours des 4 dernières semaines, combien de jours votre enfant a-t-il eu une respiration sifflante dans la journée à cause de son asthme ?

5	4	3	2	1	0	Score
Aucun jour	Entre 1-3 jours	Entre 4-10 jours	Entre 11-18 jours	Entre 19-24 jours	Tous les jours	

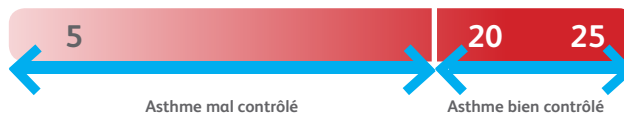
7 Au cours des 4 dernières semaines, combien de jours votre enfant s'est-il réveillé pendant la nuit à cause de son asthme ?

5	4	3	2	1	0	Score
Aucun jour	Entre 1-3 jours	4-10 dagen	Entre 11-18 jours	Entre 19-24 jours	Tous les jours	

Additionnez les points de toutes les cases pour obtenir le score total

Total

Si le score est inférieur à 20, il se pourrait que l'asthme de votre enfant n'ait pas été très bien contrôlé au cours des 4 dernières semaines. Prenez rendez-vous avec le médecin de votre enfant pour discuter des résultats du test.

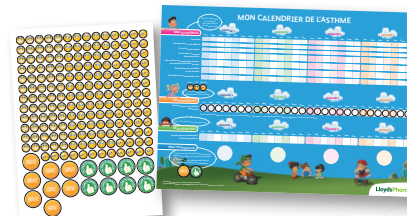


Copyright 2002 by QualityMetric Incorporated. Asthma Control Test is a trademark of QualityMetric Incorporated www.asthmacontroltest.com

Comment aider votre enfant ?

- Expliquez la maladie à votre enfant. Parlez avec lui de ce qu'il ressent à propos de cette maladie et encouragez-le.
- Assurez-vous que votre enfant maîtrise bien les techniques d'inhalation et qu'il sait à quel moment il doit prendre tel ou tel médicament faisant partie de son traitement.
- Même lorsque votre enfant prend scrupuleusement sa médication, il peut arriver qu'il ait une crise d'asthme. Discutez donc préalablement avec votre médecin traitant pour savoir ce que vous devez faire quand la crise survient. Une crise d'asthme peut se révéler anxiogène et engendrer de grosses peurs chez les enfants. Restez donc aussi calme que possible et faites immédiatement prendre à votre enfant la médication telle qu'elle a été prescrite. Concentrez-vous sur sa respiration et desserrez ses vêtements si nécessaire. Contactez le médecin si les symptômes persistent sans amélioration.
- Autant que faire se peut, évitez les stimuli susceptibles de gêner votre enfant. Ne fumez jamais à proximité d'enfants.
- Donnez progressivement de plus en plus de responsabilités à votre enfant dans le cadre de son traitement, par exemple lors de la prise des médicaments ou pour éviter les éléments déclencheurs de crise.

Demandez le calendrier de l'asthme et les autocollants à votre pharmacien. Il permettra à votre enfant de se sentir plus impliqué dans son traitement.



L'asthme au quotidien

Trucs & astuces en cas d'allergie

Allergie aux acariens et aux poussières

- Évitez/éliminez les nids d'acariens ou mites de poussière (surtout dans les chambres à coucher) : tapis, coussins, peluches, sièges en tissu, tentures, des piles de livres à côté du lit,...
- Veillez à posséder une literie appropriée :
 - Optez pour un matelas en matière synthétique. Les couettes et les oreillers en duvet sont à éviter.
 - Aspirez les deux côtés du matelas pendant cinq minutes 1 fois par semaine. Aérez ensuite la chambre pendant 2 heures.
 - Ouvrez le lit, la couette et sa housse pendant la journée.
 - Secouez les draps et les couvertures à l'extérieur 2 fois par semaine. o Lavez les garnitures de lit (draps, taies,...) et les vêtements de nuit à 60°C au minimum une fois par semaine.
 - Enveloppez le matelas d'une housse anti-acariens.
- Évitez d'entasser dans la chambre les vêtements que l'on a portés. Mieux vaut ne pas se déshabiller dans la chambre à coucher. Rangez les vêtements dans des armoires fermées.
- Maintenez un niveau d'humidité de l'air de 60%. La température dans la chambre à coucher ne peut dépasser les 19°C.
- Ouvrez les fenêtres lorsque vous passez l'aspirateur.
- Aérez la chambre à coucher pendant 15 minutes par jour au moins (idéalement faites de même pour les autres pièces de la maison).

Allergie au pollen

- Évitez les courants d'air et n'ouvrez pas les fenêtres en roulant. Restez à l'écart des ventilateurs.
- Évitez de préférence de vous promener dans la campagne ou dans la forêt. Les lieux exposés au vent sont également à éviter (à l'exception du littoral).
- Évitez de pratiquer une activité sportive intensive ou de faire des efforts physiques en plein air lorsque l'on annonce une forte concentration de pollens dans l'air.
- Essayez de ne pas marcher sur une pelouse que l'on vient de tondre.
- Portez des lunettes de soleil, surtout lorsqu'il y a beaucoup de vent.
- Rincez régulièrement vos narines et vos yeux afin d'en éliminer les allergènes.
- Lavez-vous les mains régulièrement.
- Préférez prendre une douche plutôt qu'un bain.
- Lavez-vous les cheveux après une promenade dans la nature mais également chaque soir avant de vous coucher de manière à ce que les pollens ne s'incrusteront pas dans votre oreiller.
- Changez de vêtements chaque jour.
- Ne faites pas sécher votre linge à l'extérieur. Les particules de pollen peuvent alors s'y attacher.
- Limitez la ventilation de l'habitation durant la saison des pollens, lorsque la concentration de pollens dans l'air est élevée. Lors de périodes de pluie prolongées, les concentrations sont très basses et vous pouvez aérer plus longuement.

Allergie aux animaux domestiques

- La mesure la plus efficace consiste à éloigner l'animal. Mais si vous ne souhaitez pas vous séparer de votre animal de compagnie, essayez de prendre les mesures suivantes :
- Donnez un bain à votre animal chaque semaine.
- Substituez les tapis par un revêtement de sol facile à nettoyer à l'eau.
- Nettoyez régulièrement et méticuleusement les pièces que l'animal fréquente beaucoup.
- Interdisez l'accès de la chambre à coucher à l'animal.

Allergie aux moisissures

- La meilleure solution consiste à combattre l'humidité dans l'habitation. Des concentrations élevées d'humidité à l'intérieur de la maison augmentent le risque d'apparition de moisissures. À cet égard, songez aussi aux plantes d'intérieur dont la terre constitue toujours un terrain propice au développement de moisissures.



La période automne / hiver

- Pour beaucoup d'asthmatiques, l'hiver est une saison pénible. Le froid, le vent et le brouillard peuvent notamment aggraver les troubles liés à l'asthme ou déclencher une crise d'asthme. Surtout lors d'activités pratiquées à l'extérieur. L'asthme d'effort (ou asthme induit par l'exercice – AIE) est une forme particulière d'asthme qui survient après un effort intense et plus particulièrement lorsque l'air est froid et/ou sec.
- Ces saisons constituent également une période propice aux refroidissements et aux infections des voies respiratoires qui aggravent encore les problèmes liés à l'asthme.

Quelques conseils :

- Par temps froid, respirez autant que possible par le nez. L'air pourra ainsi être réchauffé avant d'être inhalé.
- Par temps froid ou en cas de brouillard, portez un foulard ou une écharpe devant la bouche et le nez. Ce dispositif fera en sorte que l'air inhalé soit moins froid.
- Évitez autant que possible les fortes variations de température.
- Pour autant que ce soit possible, en hiver, pratiquez votre activité sportive à l'intérieur, dans un espace humide et chauffé. La natation constitue un exemple idéal.
- Veillez à humidifier suffisamment l'air à l'intérieur de votre habitation.
- Aérez la maison régulièrement.
- Ne négligez pas de soigner une bronchite ou un refroidissement (rhume).

La respiration

La respiration désigne l'ensemble des phénomènes qui permettent à notre corps d'absorber de l'oxygène (inspiration) et de rejeter du dioxyde de carbone (expiration). Une bonne respiration exige une interaction coordonnée de tous les muscles des voies respiratoires. La respiration est instinctive mais la manière de respirer varie d'une personne à l'autre.

Il est extrêmement important de maîtriser sa respiration. Chacun peut apprendre à mieux respirer. Il existe pour cela des exercices qui peuvent également être appliqués pour réduire le stress ou pour améliorer la concentration.

Quelques conseils pour mieux respirer

- Conseillez-lui de respirer autant que possible par le nez car il agit comme une sorte de filtre qui retient les particules fines, de sorte que seul l'air propre atteint les poumons.
- Qu'il n'hésite pas à bailler et à s'étirer. Cela libère la respiration.
- Ne l'encouragez pas à parler trop vite, qu'il marque suffisamment de pauses.
- Veillez à ce qu'il soit détendu.

Exercice de respiration pour se détendre

L'exercice ci-dessous l'aidera à se détendre. Il peut être réalisé debout (le corps est détendu, les pieds sont écartés, les genoux légèrement fléchis) ou assis.

1. Maintenir les bras le long du corps. En inspirant, lever lentement les bras jusqu'à hauteur de poitrine. Écarter largement les bras. Dire en pensées : « Les poumons s'ouvrent, s'agrandissent et absorbent beaucoup d'oxygène ».
2. Tendre lentement les bras vers l'avant en expirant. Dire en pensées : « L'air usé ainsi que tout le négatif quittent mon corps ».
3. Répéter plusieurs fois cet exercice. Dès que l'exercice est terminé, baisser à nouveau lentement les bras. Déposer les mains chaudes sur le ventre et rester quelques temps dans cette position.

Votre enfant peut-il pratiquer du sport ?

Il peut arriver que votre enfant se sente oppressé lors d'un effort physique. Cependant l'exercice physique revêt une très grande importance chez les enfants asthmatiques et doit être encouragé. En effet, le sport et toutes les autres formes d'activité physique stimulent les fonctions pulmonaires et cardiaques et renforcent la santé mentale chez les enfants et adolescents souffrant d'asthme.

La pratique du sport doit toutefois se faire dans des conditions optimales, cela signifie qu'il faut une période d'échauffement appropriée qui sera habituellement de 15 minutes. Laissez toujours l'enfant pratiquer son sport à son propre rythme. Accordez-lui un temps de repos s'il lui arrive de ne plus pouvoir continuer. On recommande de pratiquer la natation parce que l'air humide ambiant de la piscine occasionnera moins rapidement une contraction des voies respiratoires. Par contre, on déconseillera la course à pied car elle accélère la respiration. Ajoutons encore que l'air froid et sec va irriter les voies respiratoires.

Les patients asthmatiques doivent toujours avoir leur traitement d'urgence à portée de main lorsqu'ils pratiquent un sport. Si votre enfant est sujet aux crises d'asthme liées à l'effort, on peut envisager une médication préventive. Dans ce cas, on conseille généralement d'inhaler 1 ou 2 puff s du traitement d'urgence quelque 15 à 30 minutes avant l'effort. Parlez-en avec votre médecin traitant.



En voyage

Partir à la mer, à la montagne, à l'étranger, en train, en avion,... tout est possible pour autant que l'asthme de votre enfant soit contrôlé.

Il convient toutefois de prendre quelques précautions :

- **La montagne** : L'exposition aux allergènes est plus limitée à la montagne qu'au niveau de la mer. On recommande une altitude située entre 1300 et 1800 mètres à ceux qui souffrent d'allergie aux mites. En effet, ces dernières se rencontrent rarement à ces hauteurs. De même, les concentrations de pollens sont inférieures à la montagne. Dans un environnement montagneux, l'air est généralement moins pollué. Par contre, la haute montagne (+ 2500 mètres) est déconseillée parce que l'air y est plus froid et plus sec et qu'il contient moins d'oxygène.
- **La mer** est en général très bien tolérée par les asthmatiques. Si votre enfant est allergique, un séjour à la mer peut malgré tout occasionner certains problèmes. Ne choisissez pas de préférence une station balnéaire où il y a beaucoup de vent ni un endroit présentant des risques de tempêtes de sable.
- **Les grandes villes** : La pollution atmosphérique peut aggraver les problèmes des voies respiratoires. Ce phénomène peut se révéler extrêmement gênant dans les grandes villes, surtout en été en raison de la chaleur et de la poussière.
- **Le sport en vacances** : discutez avec votre médecin traitant de la manière dont votre enfant peut le mieux se préparer à la pratique du sport en vacances. S'il fait du sport sous la surveillance d'un moniteur, informez certainement ce dernier au sujet de l'asthme de votre enfant. La plongée sous-marine pratiquée avec des bouteilles d'oxygène est absolument déconseillée.

- **L'étranger** : informez-vous sur les soins médicaux disponibles dans le pays ainsi que sur les modalités garantissant la couverture des frais médicaux éventuels. Par précaution, prenez une assurance de rapatriement médical. En Europe, emportez la carte d'assurance maladie européenne que vous pouvez obtenir auprès de votre mutuelle. Cette carte est nominative et personnelle. Même les enfants doivent posséder la leur.
- **Pour toutes les destinations** : d'une manière générale, prenez plus de médicaments que nécessaire pour passer la période de vacances. Gardez vos médicaments dans votre bagage à main, afin d'éviter tout désagrément au cas où votre valise viendrait à s'égarer. Dans certains pays, il faut obligatoirement avoir une déclaration médicale pour emporter sa médication avec soi. Il peut également être utile d'emporter son passeport médical lorsque l'on part en voyage.





Parce que votre santé
nous tient à cœur !

Des questions ?
N'hésitez pas à les poser à votre
pharmacien Lloydspharma.



0912031