

Déclencheurs de crises d'asthme

L'asthme est une maladie pulmonaire courante qui affecte aussi bien les enfants que les adultes. Dans la ville de New York, plus d'un enfant sur dix entre 1 et 13 ans souffre d'asthme. Pendant une crise d'asthme, les voies respiratoires dans les poumons se rétrécissent, rendant la respiration difficile. Bien que l'asthme ne puisse pas être vaincu, il peut être contrôlé. Les personnes asthmatiques peuvent mener une vie active et rester en bonne santé.

Pour contrôler votre asthme, veillez à prendre les médicaments qui vous ont été prescrits et évitez les déclencheurs. Ils peuvent provoquer des crises d'asthme ou aggraver ses symptômes. On les trouve à l'intérieur, ainsi qu'à l'extérieur, des logements. Chaque personne réagit à des déclencheurs différents. Il est donc important de faire le suivi de ceux qui ont une incidence sur votre asthme. Vous trouverez ci-dessous des déclencheurs courants et des astuces pour les éviter.

Lieu	Déclencheur	Ce que vous pouvez faire
À l'extérieur	 Temps très chaud ou très froid	Consultez la météo tous les jours pour connaître : • Les extrêmes de température (très élevées ou très basses) • Les niveaux de pollution de l'air (aussi appelés « l'indice de qualité de l'air ») • Le taux de pollen Limitez le temps passé à l'extérieur et les activités physiques intenses s'il fait très chaud ou très froid, ainsi que lorsque les niveaux de pollution de l'air ou le taux de pollen sont élevés. Si les températures le permettent, gardez les fenêtres et les portes fermées lorsque les niveaux de pollution de l'air ou le taux de pollen sont élevés. Utilisez la climatisation en mode recirculation d'air afin d'éviter que l'air extérieur ne pénètre à l'intérieur. Utilisez un purificateur d'air portable pour l'intérieur.
	 Pollution de l'air ou fumée de feu de forêt	
	 Pollen	
À l'extérieur et à l'intérieur	 Virus du rhume et de la grippe	Lavez-vous les mains souvent pour prévenir le rhume et la grippe. Nettoyez les surfaces fréquemment touchées chez vous, surtout si quelqu'un est malade. Faites-vous vacciner contre la grippe tous les ans.
À l'intérieur	 Poussière	Nettoyez régulièrement et dépoussiérez régulièrement. Passez la serpillière et l'aspirateur, et utilisez des chiffons microfibrés ou humides pour retirer la poussière des surfaces. Le balayage répand la poussière et peut aggraver les symptômes de l'asthme.
	 Fumée de tabac	Arrêtez de fumer et interdisez de fumer à l'intérieur de votre logement ou de votre voiture.
	 Squames d'animaux	Ne permettez pas aux animaux à fourrure de monter sur les meubles ou d'entrer dans les chambres où dorment les personnes asthmatiques.
	 Moisissures	Aérez les pièces humides , comme la salle de bain ou la cuisine, pour éviter la formation de moisissures. Réparez les fuites et éliminez les eaux stagnantes.
	 Produits chimiques à forte odeur (par ex. produits de nettoyage, peintures ou désodorisants)	Évitez l'utilisation de produits chimiques à forte odeur. Si vous devez les utiliser, réduisez la dose au maximum, et ouvrez les fenêtres ou utilisez des ventilateurs pour éliminer les odeurs.
	 Cuisinières à gaz et cuisson	Allumez la hotte ou ouvrez une fenêtre ou une porte à proximité pour augmenter le flux d'air. N'utilisez jamais une cuisinière à gaz pour chauffer votre logement.
	 Organismes nuisibles (tels que les cafards ou les souris)	Protégez votre logement contre les nuisibles.

Protégez votre logement contre les nuisibles pour réduire le nombre de déclencheurs de crises d'asthme

Les cafards et les souris ont une incidence sur la qualité de l'air intérieur et peuvent déclencher des réactions allergiques ou des crises d'asthme. Les enfants asthmatiques qui vivent dans un logement sans nuisibles souffrent moins souvent de symptômes, séjournent moins souvent à l'hôpital, et sont moins souvent absents de l'école que ceux dont le logement abrite des nuisibles.

Sortez les ordures, réparez les fuites, et comblez les fissures pour supprimer les denrées alimentaires, l'eau et les refuges dont les nuisibles ont besoin pour vivre. Cette méthode sécuritaire de lutte contre les nuisibles s'appelle la **gestion intégrée des organismes nuisibles (Integrated Pest Management, IPM)**.



Gardez votre logement propre et sec

- ☐ Conservez les aliments dans des contenants fermés.
- ☐ Ne laissez pas des déchets et de la vaisselle sale sur les plans de travail et dans l'évier.
- ☐ Passez l'aspirateur sur les tapis et lavez les sols au moins une fois par semaine.
- ☐ Débarrassez-vous des objets encombrants, tels que les cartons, les journaux et les sacs en papier.
- ☐ La nuit, ne laissez pas traîner de nourriture pour vos animaux de compagnie.



Gestion des déchets

- ☐ Utiliser des poubelles avec des couvercles qui ferment bien.
- ☐ Rincez les articles recyclables avant de les mettre dans la poubelle de recyclage.
- ☐ Sortez les déchets ménagers et les déchets à recycler tous les jours.
- ☐ Fermez les sacs-poubelle au moyen d'une ficelle avant de les placer dans le vide-ordures. Les déchets doivent toujours être dans un sac fermé avant d'être mis au vide-ordures. N'encombrez jamais le vide-ordures.



Si d'autres mesures de lutte contre les nuisibles sont nécessaires

- ☐ Utilisez des appâts et du gel pour les cafards et les fourmis.
- ☐ Utilisez des pièges pour les souris.
- ☐ N'utilisez jamais de fumigènes, d'aérosols, de bombes, ou d'appâts pouvant se répandre pour les rongeurs.
- ☐ N'utilisez jamais de pesticides illégaux ou sans étiquette comme Sniper DDVP, Tres Pasitos, Push Out/phosphore, la craie d'insecticide chinoise ou Tempo Dust.
- ☐ Conservez les pesticides en lieu sûr et positionnez les pièges hors de portée des enfants et des animaux de compagnie.



Signalez les fuites d'eau, les trous et la présence de nuisibles au personnel de l'immeuble

- ☐ Si vous voyez des nuisibles, informez-en immédiatement votre propriétaire. Si votre propriétaire ne remédie pas au problème, appelez le **311**.
- ☐ Laissez le personnel de l'immeuble entrer chez vous pour réaliser les travaux de réparation éventuellement nécessaires.
- ☐ Laissez les spécialistes de la lutte contre les nuisibles entrer chez vous pour procéder à l'extermination des organismes nuisibles.
- ☐ N'oubliez pas de leur dire si vous avez des enfants ou des animaux de compagnie chez vous.

Pour obtenir plus d'informations à propos de moyens efficaces et sécuritaires de lutte contre les nuisibles, consultez nyc.gov/health/healthyhomes.

Pour obtenir plus d'informations concernant l'asthme, consultez nyc.gov/health/asthma, ou appelez le **311** et demandez **Healthy Homes** (Logements sains).