

RESPIRER FACILEMENT

ALLERGIES

Comprendre et prendre en charge vos allergies



Asthma.ca^{MD}
Asthme Canada



La série de livrets d'information Respirer facilement a été conçue pour offrir aux Canadiens des renseignements exacts et à jour sur la prise en charge de l'asthme et des allergies. Le présent livret a été rédigé et examiné par des experts du traitement de l'asthme et des éducateurs certifiés dans le domaine de l'asthme/la santé respiratoire. L'auteur, les examinateurs et les commanditaires vous encouragent à discuter de l'information ici contenue avec votre médecin, votre pharmacien, votre éducateur dans le domaine de l'asthme et vos autres professionnels de la santé.

L'information présentée dans ce livret ne saurait remplacer l'opinion ou le traitement d'un expert de la profession médicale; elle vise à fournir des renseignements fiables de nature à vous aider à prendre en charge votre maladie. Comme chaque individu est unique, un médecin doit diagnostiquer les maladies et superviser les traitements selon chaque problème de santé distinct.

Remerciements

Asthme Canada aimerait remercier pour leur soutien financier GlaxoSmithKline Canada, Hoffmann-La Roche Limited, Merck Canada inc., Novartis Pharma Canada inc. et Teva Canada Innovation, qui ont fourni des subventions à visée éducative destinées à la production de la série de livrets Respirer facilement.

Nous sommes fiers d'avoir l'appui du Regroupement canadien des médecins de famille en santé respiratoire.



FPAGC

FAMILY PHYSICIAN AIRWAYS GROUP OF CANADA
Regroupement canadien des médecins de famille en santé respiratoire

Asthme Canada continuera à mettre à jour ce livret par la suite. Vos commentaires sont les bienvenus. Veuillez nous les transmettre par courriel à l'adresse suivante : info@asthma.ca.

Avez-vous des questions? Nous avons des réponses.

Notre vision à Asthme Canada consiste à donner à chaque enfant et adulte asthmatique au Canada les moyens de mener une vie active et exempte de symptômes.

L'objectif de la prise en charge de l'asthme est de maîtriser ses symptômes en réduisant l'inflammation des voies respiratoires. Vous pouvez contribuer à maîtriser vos symptômes en évitant les déclencheurs de l'asthme et en prenant vos médicaments antiasthmatiques de la manière prescrite.

L'allergie et l'asthme sont deux affections distinctes, mais souvent reliées, et présentant certaines caractéristiques communes. Cependant, il existe aussi entre elles d'importantes différences qui influenceront sur votre manière de les prendre en charge. Pour obtenir de l'information essentielle sur la manière dont les allergies peuvent déclencher des symptômes asthmatiques et des conseils sur la manière d'éviter ces déclencheurs, veuillez consulter le livret intitulé *Facteurs déclencheurs* de la série de livrets Respirer facilement. Si vous êtes atteint d'allergies et d'asthme (ou que vous êtes le parent/l'aidant d'un enfant atteint d'asthme et d'allergies), ce livret constitue la **4e étape** de la série Respirer facilement; elle vous offre des réponses approfondies aux questions suivantes relatives aux allergies respiratoires et non respiratoires :

Que sont les allergies et qui en est atteint?	4
Qu'est-ce qui cause les allergies?	6
Quel est le lien entre les allergies et l'asthme?	10
Quels sont les différents types de réactions allergiques?.....	11
Comment les allergies sont-elles diagnostiquées?.....	14
Quels sont les traitements possibles pour mes allergies?	16
Comment puis-je limiter mon exposition aux allergènes respiratoires?	30

Pour bien prendre en charge ses allergies, il faut s'informer, éviter les facteurs déclencheurs et prendre ses médicaments adéquatement.

Étapes Respirer facilement

Nous avons conçu les Étapes de la série Respirer facilement pour vous aider à comprendre comment l'asthme peut être maîtrisé de façon optimale. Servez-vous de ces étapes pour orienter vos discussions avec votre médecin, votre pharmacien, votre éducateur dans le domaine de l'asthme, et vos autres professionnels de la santé.

Étape **1** Diagnostic

- Parlez à votre médecin de vos difficultés respiratoires.
- Votre médecin effectuera des tests permettant de confirmer si vous êtes atteint d'asthme.
- Informez-vous au sujet de l'asthme, de sa nature et des moyens de le maîtriser.
- Cette étape est décrite dans le livret intitulé *Diagnostic*.

Étape **2** Facteurs déclencheurs de l'asthme

- Découvrez ce qui a pour effet d'aggraver votre asthme en tenant un journal et en effectuant des tests d'allergie.
- Une fois que vous connaissez vos déclencheurs allergènes et non allergènes, apprenez à les éviter.
- Cette étape est décrite dans le livret intitulé *Facteurs déclencheurs*.
- Le présent livret intitulé *Allergies* contient plus d'information sur les allergies et leur traitement.

Étape **3** Médicaments

- Votre médecin pourra vous prescrire un médicament de contrôle de l'asthme.
- Renseignez-vous sur le mode d'action et le mode d'emploi de votre médicament.
- Renseignez-vous sur la manière dont un Plan d'action écrit contre l'asthme peut vous aider à prendre en charge votre asthme.
- Cette étape est décrite dans le livret intitulé *Médicaments*.

Étape 4 Information

- Informez-vous autant que possible. Posez toutes les questions nécessaires à vos professionnels de la santé.
- Lisez des documents d'information et rendez-vous au www.asthma.ca pour en apprendre davantage.
- Appelez Asthme Canada au 1 866 787-4050 pour parler à un éducateur certifié dans le domaine de l'asthme/ la santé respiratoire, ou envoyez un courriel à info@asthma.ca.

Étape 5 Plan d'action contre l'asthme

- Une fois que votre asthme est bien maîtrisé, parlez à vos professionnels de la santé de vos besoins en médicaments et de tout changement lié à votre environnement.
- Collaborez avec vos professionnels de la santé pour élaborer un Plan d'action écrit contre l'asthme afin de prendre en charge la maladie chez vous.
- Vous trouverez un exemple de Plan d'action à apporter chez votre fournisseur de soins de santé au www.asthma.ca.

Étape 6 Prise en charge continue

- Discutez de votre asthme avec votre fournisseur de soins de santé tous les 6 mois (ou tous les 12 mois si votre asthme est bien maîtrisé).
- Votre fournisseur de soins de santé décidera de la fréquence des tests de la fonction respiratoire en tenant compte de l'intensité de vos symptômes et de la mesure dans laquelle votre asthme est bien maîtrisé – ces facteurs peuvent varier dans le temps.
- Demandez à votre fournisseur de soins de santé si vous devez vous faire vacciner contre des infections comme la grippe et la pneumonie, qui peuvent affecter vos poumons et aggraver vos symptômes d'asthme.
- Informez les autres fournisseurs de soins de santé concernés que vous êtes atteint d'asthme.

Suivez les Étapes Respirer facilement pour atteindre une maîtrise optimale de l'asthme.

Que sont les allergies et qui en est atteint?

Que sont les allergies?

Une allergie est une réaction à une substance normalement inoffensive. En règle générale, notre système immunitaire nous protège contre les bactéries, les virus et autres agents envahisseurs qui peuvent causer des maladies. Cependant, il arrive que le système



immunitaire réagisse à une substance normalement inoffensive – par exemple, le pollen, les phanères d'animaux, la moisissure ou un aliment précis – en produisant une molécule d'anticorps appelée immunoglobuline E (IgE). Les substances qui provoquent cette production d'IgE sont appelées des « allergènes »; elles peuvent pénétrer dans l'organisme de plusieurs façons, par exemple :

- Par la respiration (ex. : pollen d'arbre dans l'air)
- Par une injection ou une piqûre (ex. : une piqûre d'abeille, l'injection d'un médicament)
- Par absorption (ex. : un allergène alimentaire, un médicament en comprimé)
- Par le toucher (ex. : gants en latex)

Le meilleur moyen de savoir si vous êtes allergique à quelque chose est de passer un test de dépistage des allergies. Pour en savoir plus sur les tests d'allergie, veuillez vous reporter à la page 14 du présent livret.

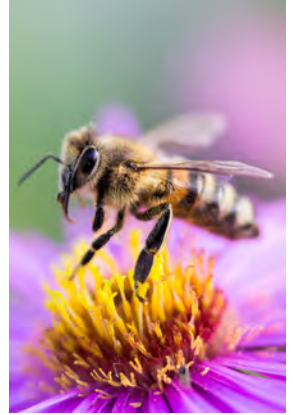


Quelle est la prévalence des allergies?

Les allergies sont généralement très courantes et sont l'une des affections chroniques les plus répandues. Il est difficile de savoir exactement combien de personnes souffrent d'allergies, mais les statistiques se rapportant à des types d'allergies précis peuvent nous en donner une idée.

D'après la Fondation canadienne d'allergie, d'asthme et d'immunologie, un Canadien sur quatre ou cinq (entre 20 et 25 % de la population) souffre de rhinite allergique (aussi appelée « rhume des foins »).

La prévalence des allergies alimentaires dans la population canadienne est difficile à établir car tous les cas rapportés d'allergies alimentaires n'ont pas forcément été diagnostiqués par un médecin. Toutefois, d'après nos meilleures estimations, près de 6 à 8 % des Canadiens ont déjà présenté au moins une réaction allergique d'origine alimentaire – autrement dit 1 Canadien sur 13.



Qui est atteint d'allergies?

Personne ne naît allergique, mais vous pouvez être prédisposé génétiquement à le devenir. Si vos deux parents ont des allergies, la probabilité que vous deveniez allergique est de 75 % environ.

En général, les enfants sont plus susceptibles de recevoir un diagnostic d'allergie que les adultes – la plupart des allergies apparaissent pendant l'enfance, et il est moins courant de contracter des

allergies plus tard dans la vie. Chez certaines personnes, les allergies infantiles finissent par disparaître, même les allergies qui ont déjà été très graves – c'est particulièrement courant avec certaines allergies alimentaires. Cependant, d'autres allergies alimentaires (p. ex. aux arachides, aux noix, aux crustacés) tendent à durer toute la vie. Dans certains cas, il arrive que les allergies infantiles qui ont disparu réapparaissent ultérieurement.

Qu'est-ce qui cause les allergies?

De nombreux et divers types de substances (allergènes) peuvent provoquer une réaction allergique. Voici quelques-uns des plus courants.

Allergènes inhalés courants

Les allergies respiratoires sont des réactions allergiques qui surviennent lorsqu'une personne allergique respire certaines substances présentes dans l'air. Chez les personnes atteintes d'allergies et d'asthme, les allergènes inhalés sont souvent le déclencheur d'une crise de symptômes d'asthme. Voici certains types répandus d'allergènes inhalés :

Allergènes saisonniers, qui sont particulièrement nuisibles à un certain moment de l'année :

- Le pollen est transporté par le vent les jours chauds et venteux. La saison précise durant laquelle la concentration en allergènes est élevée varie selon le régime climatique local et la zone géographique, mais dans la plupart des régions du Canada, la tendance générale suivante prédomine : les allergènes provenant des arbres sont plus fréquents au printemps, les pollens de gazon et ceux de l'herbe à poux le sont l'été et l'automne, respectivement. Vérifiez la densité pollinique dans votre région sur Météomédia, à la télévision ou en ligne au www.meteomedia.com. Allez sur le site www.asthma.ca pour plus d'information.

Allergènes annuels, c'est-à-dire les allergènes qui ne sont pas liés à une saison particulière mais qui sont présents dans le milieu ambiant toute l'année :

- Les acariens de la poussière sont de minuscules insectes vivant dans les fibres de tapis, les meubles rembourrés, les rideaux, les matelas, les oreillers et la literie. Ils se nourrissent de squames de peau et se reproduisent dans des milieux chauds et humides. Malheureusement, il est souvent impossible de se débarrasser complètement des acariens de la poussière à la maison, mais il existe de nombreux moyens utiles pour réduire votre exposition à ces substances – voir les pages 30-35 du présent livret pour en savoir plus.

- Les coquerelles sont des insectes qui vivent dans certaines maisons et certains lieux de travail, notamment dans des pièces comme la cuisine, où les aliments et l'eau se trouvent en abondance. Comme les acariens de la poussière, il n'est pas nécessaire de les voir ou de les toucher pour avoir une réaction allergique – leur salive, leurs parties corporelles et d'autres allergènes peuvent flotter dans l'air ou se déposer sur des surfaces que vous pourriez toucher. Les allergènes des coquerelles sont un déclencheur d'asthme important pour certaines personnes, notamment dans les quartiers très peuplés.
- La moisissure est un type de champignon produisant des spores qui restent en suspension dans l'air. Elle se développe dans les milieux humides et dans la terre, et se nourrit de plantes en décomposition. L'air n'est jamais exempt de moisissure, mais vous pouvez l'empêcher de croître en gardant votre domicile propre et sec toute l'année.
- Allergènes des animaux (domestiques) : les personnes allergiques aux animaux domestiques sont généralement allergiques à leurs phanères (squames de peau), salive et urine, plutôt qu'à leur pelage. Ces allergènes d'animaux domestiques se trouvent dans de très petites particules qui peuvent rester en suspension dans l'air même si l'animal est absent. Même si vous vous débarrassez d'un animal domestique, l'allergène peut rester des mois sur les meubles et les tapis. Les animaux peuvent également faire entrer le pollen et la moisissure du dehors vers l'intérieur, sur leur pelage.
- Les autres substances ou produits chimiques dans l'air tels que la fumée, les parfums/odeurs et les solvants peuvent provoquer des symptômes respiratoires chez de nombreuses personnes. Dans bien des cas, ces symptômes ne relèvent pas véritablement d'une réaction allergique; ils sont davantage liés à l'irritation des voies respiratoires causée directement par ces substances, ce qui aggrave les symptômes de l'asthme.

Allergènes ingérés (avalés) ou injectés courants

Il est également possible de faire une réaction allergique à des substances qui pénètrent dans l'organisme par absorption (p. ex. aliments) ou par injection (p. ex. piqûre d'insecte). Dans le cas des personnes présentant des allergies très graves, ces types d'allergènes sont le plus susceptibles de causer une réaction rapide, grave et potentiellement mortelle, appelée « anaphylaxie » (plus de détails à la page 12). Bien que ces allergènes ne soient pas inhalés dans les poumons, ils peuvent parfois causer ou aggraver des symptômes respiratoires chez certaines personnes asthmatiques. Quelques allergènes courants de ce type sont décrits ci-dessous.

- Une grande variété d'aliments peuvent causer une réaction affectant plusieurs systèmes et appareils de l'organisme comme la peau (p. ex. démangeaisons, éruptions cutanées ou urticaire), le tube digestif (p. ex. douleur abdominale, diarrhée ou vomissements), l'appareil cardiovasculaire et l'appareil respiratoire. Les allergies alimentaires peuvent aussi provoquer l'anaphylaxie, c'est-à-dire une enflure dangereuse des voies respiratoires pouvant causer des essoufflements ou un évanouissement. Si vous pensez être atteint d'une allergie alimentaire, il est important de passer un test et d'en parler à votre médecin ou à votre équipe de soins de santé pour trouver des moyens d'éviter vos allergènes. Santé Canada a établi une liste de 10 aliments et additifs constituant des allergènes « prioritaires » qui affectent le plus grand nombre de personnes, et qui causent les symptômes les plus graves :
 - Arachides
 - Noix
 - Lait
 - Œufs
 - Soya
 - Sésame
 - Blé
 - Poissons et fruits de mer (y compris les crustacés)
 - Sulfites (un additif courant dans le vin et les fruits secs)
 - Moutarde

- Pour en savoir plus sur l'anaphylaxie liée aux allergies alimentaires, veuillez visiter le site www.foodallergycanada.ca
- Les médicaments peuvent causer des réactions allergiques allant de réactions cutanées (urticaire) à l'anaphylaxie totale. N'importe quel médicament peut provoquer une allergie, mais le risque est très faible dans la majorité des cas, et la plupart des réactions déclenchées chez les sujets ne sont pas des allergies mais plutôt des effets secondaires du médicament lui-même. Parmi les médicaments qui entraînent le plus souvent des allergies, on trouve certains types d'antibiotiques, l'acide acétylsalicylique (AAS ou Aspirin®), les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), certains narcotiques et certains types d'anticonvulsivants.
- Personne n'aime se faire piquer par un insecte, mais chez les personnes qui y sont allergiques, les réactions peuvent aller des démangeaisons intenses avec enflure au point de la piqûre jusqu'à l'anaphylaxie.
- Les produits en latex, y compris les ballons, les gants de ménage en caoutchouc, les élastiques et autres, sont fabriqués à partir d'un liquide issu des arbres à caoutchouc. Une allergie au latex peut causer des réactions allant de l'irritation cutanée à l'anaphylaxie.

Quel est le lien entre les allergies et l'asthme?



L'asthme et les allergies sont apparentés, mais ce sont deux choses différentes. Étant donné que de nombreux processus sous-jacents du système immunitaire sont analogues, la présence d'allergies augmente le risque d'asthme. De même, si vous êtes déjà asthmatique, vous êtes plus susceptible de recevoir un diagnostic d'allergie. Par exemple, les personnes atteintes de rhinite allergique sont les plus exposées à un risque d'asthme, et inversement, la fréquence des allergies alimentaires et de l'asthme est supérieure chez les sujets atteints de dermatite atopique. Cependant, beaucoup de gens sont allergiques sans être asthmatiques, et de nombreux cas d'asthme sont déclenchés par des causes non allergiques telles que la pollution atmosphérique, la fumée de cigarette ou les infections pulmonaires. Pour plus d'information sur les facteurs déclencheurs de l'asthme non allergique, veuillez consulter le livret intitulé *Facteurs déclencheurs*.

Dans le cas des personnes atteintes d'asthme et d'allergies, les allergènes et les allergies peuvent provoquer ou aggraver les symptômes de l'asthme de diverses manières :

- Les facteurs déclencheurs allergènes les plus courants des symptômes de l'asthme sont les allergènes inhalés tels que le pollen, les phanères d'animaux, les acariens de la poussière et la moisissure. Ces substances peuvent aggraver les symptômes de l'asthme en exacerbant l'inflammation et la sensibilité des voies respiratoires.
- Certains types d'allergènes (le plus souvent alimentaires ou médicamenteux) peuvent produire une réaction allergique rapide et grave appelée anaphylaxie (voir la page 12). L'un des symptômes les plus courants – et dangereux – de l'anaphylaxie est un resserrement subit et intense des voies respiratoires, comparable à une crise d'asthme grave.

Quels sont les différents symptômes et types de réactions allergiques?

Les allergies peuvent produire des symptômes différents dans d'autres régions de l'organisme; cela dépend en partie du type d'allergène et du mode d'exposition. Bien que les symptômes puissent donner l'impression d'être très différents, en général, ils se produisent tous de la même façon : la réaction de l'organisme à l'allergène provoque une enflure (inflammation) dans la région affectée.

Réactions respiratoires

Rhinite

La rhinite (parfois appelée rhume des foins) est une inflammation (enflure) de la muqueuse nasale. Un grand nombre de causes ne sont pas allergiques, mais si vous êtes atteint de rhinite allergique, celle-ci peut être causée par une exposition à des allergènes comme le pollen de l'herbe à poux, des arbres ou du gazon, des phanères d'animaux, les acariens de la poussière ou les spores de moisissure. Les symptômes courants de la rhinite allergique sont les démangeaisons au nez et à la gorge, l'écoulement et la congestion du nez, les éternuements et la congestion des oreilles. Ils s'accompagnent souvent d'une **conjonctivite allergique**, terme par lequel on désigne le larmoiement, les démangeaisons et la rougeur aux yeux causés par un allergène. Ces types d'allergies peuvent être saisonniers ou se produire toute l'année (annuels).



Asthme

Une réaction allergique dans les poumons peut causer des symptômes asthmatiques. L'aspiration d'un allergène dans les poumons entraîne une inflammation et une enflure, ce qui peut provoquer une toux, une respiration sifflante et des essoufflements. Bien que les allergènes soient des déclencheurs courants de l'asthme, de nombreuses personnes constatent une aggravation des symptômes asthmatiques causée par des déclencheurs non allergènes tels qu'une infection, la fumée, l'air froid ou l'activité physique.

Quels sont les différents symptômes et types de réactions allergiques?

Anaphylaxie

L'anaphylaxie est un incident médical grave qui engage parfois le pronostic vital et exige une attention médicale immédiate. Elle est causée par une allergie à une substance précise, les déclencheurs les plus courants étant certains aliments (p. ex. arachides), les piqûres d'abeilles, le latex et certains médicaments.

Les symptômes de l'anaphylaxie surviennent subitement et peuvent inclure :

- Des symptômes cutanés comme l'urticaire, des démangeaisons, des bouffées de chaleur et une enflure.
- Des symptômes respiratoires, comme des difficultés à respirer (comme dans le cas d'une crise d'asthme grave), un resserrement ou un gonflement de la gorge et/ou la voix rauque.
- Des symptômes gastro-intestinaux, comme les nausées/vomissements, la douleur abdominale et/ou la diarrhée.
- Des symptômes généraux comme des étourdissements, l'évanouissement, la baisse de la tension artérielle, une sensation de catastrophe et, dans les derniers stades, un arrêt cardiaque ou respiratoire.



Les personnes qui ont déjà fait une réaction allergique grave risquent de présenter d'autres réactions. Même si votre première réaction est légère, les réactions ultérieures peuvent s'avérer plus graves, surtout si vous êtes aussi asthmatique.

Si vous avez déjà présenté une réaction anaphylactique, ou que ce risque est élevé dans votre cas, vous devez toujours avoir sur vous un injecteur d'épinéphrine. Veuillez vous reporter à la page 24 pour plus d'information et de conseils sur les injecteurs d'épinéphrine.

Si vous êtes atteint d'asthme et d'une allergie grave, il est très important que votre asthme soit bien maîtrisé. L'asthme non maîtrisé augmente le risque de réactions graves et de mortalité des suites d'une anaphylaxie. Pour en savoir plus sur le mode d'emploi des médicaments antiasthmatiques, veuillez consulter le livret intitulé *Médicaments*.

Réactions gastro-intestinales

Il s'agit d'allergies à des substances absorbées, comme les aliments ou certains médicaments. Ces allergènes provoquent souvent des réactions multiples, et des symptômes qui se manifestent dans différentes régions de l'organisme, par exemple l'estomac, les intestins ou d'autres parties du tractus gastro-intestinal. Les symptômes allergiques gastro-intestinaux les plus courants sont les suivants :

- Crampes abdominales
- Nausées
- Vomissements
- Diarrhée

Il est important de noter que de nombreuses autres causes – en dehors des allergies alimentaires – peuvent déclencher des symptômes similaires. Par conséquent, la présence de ces symptômes n'est pas forcément la preuve d'une allergie alimentaire. Si vous pensez être atteint d'une allergie alimentaire, parlez à votre médecin ou à vos professionnels de la santé pour passer d'autres examens pouvant inclure des tests d'allergie (voir la page 14 pour en savoir plus).

Réactions cutanées

La peau est un autre foyer très courant de réactions allergiques. Bien que certaines réactions cutanées surviennent après un contact cutané direct avec un allergène, les réactions de ce type résultent souvent d'une allergie à une substance avalée, comme un aliment ou un médicament. Les réactions cutanées allergiques les plus courantes sont les suivantes :

- Urticaire – papules enflées, prurigineuses et rouges qui peuvent apparaître subitement.
- Zones prurigineuses et/ou enflées de la peau.



Comment les allergies sont-elles diagnostiquées?

Le plus souvent, c'est une réaction allergique quelconque qui éveille le premier soupçon quant à la présence d'une allergie. Votre médecin de famille peut vous aider à déterminer ce qui a causé la réaction. Les tests d'allergie permettent de confirmer la cause de la réaction. En fonction de vos symptômes et de leur historique, votre médecin de famille pourra vous prescrire un traitement ou vous recommander de voir un allergologue (ou immunologiste), c'est-à-dire un médecin qui se spécialise dans le diagnostic et le traitement des maladies allergiques.

La première chose que votre médecin cherchera à comprendre sera l'historique de vos réactions allergiques, et ce qui a pu les déclencher. C'est ici qu'il peut être utile de tenir un journal de vos symptômes. Chaque fois que vous avez une réaction qui vous semble être une allergie, essayez de noter par écrit les types de symptômes que vous avez présentés, le moment auquel ils sont apparus, ce qui a pu les causer selon vous, les mesures que vous avez prises (p. ex. médicaments) pour les soulager, et ce qui s'est produit ensuite. Ces notes permettront à vos médecins de se faire une idée détaillée de l'historique de vos symptômes et des répétitions qui peuvent être l'indice d'un déclencheur allergique.

Selon le type et la cause probable de votre allergie, votre médecin de famille et/ou allergologue pourront vous faire passer des tests divers pour déterminer l'agent auquel vous êtes allergique et la gravité de votre allergie :

- Le test cutané est le type de test d'allergie le plus courant. Il s'agit d'un test simple au cours duquel le médecin ou l'infirmière place une petite quantité d'allergènes juste en dessous de la peau. Si vous êtes allergique à un allergène particulier, une urticaire appelée boule d'œdème apparaîtra sur cette petite zone cutanée, qui deviendra rouge et prurigineuse. Le test cutané sert souvent à identifier les allergènes courants comme les acariens détriticoles, les phanères d'animaux domestiques, le pollen, les moisissures et les aliments.



- Une autre modalité du test d'allergie consiste en une analyse de sang visant à mesurer le taux d'anticorps IgE (immunoglobuline E – un type d'anticorps participant à la réaction allergique) dirigés contre un allergène alimentaire ou environnemental précis. Votre médecin recommandera sans doute ce type de test si vous ne pouvez pas passer un test cutané parce que vous avez des problèmes de peau, que vous prenez certains médicaments ou pour d'autres raisons. Dans d'autres cas, on emploiera cette méthode en même temps que les tests cutanés afin de mieux comprendre vos allergies.
- Si vous soupçonnez une allergie alimentaire, mais que vous n'arrivez pas à identifier l'aliment précis qui est en cause, votre équipe de soins de santé pourra recommander un régime d'élimination consistant à retirer certains aliments de votre alimentation, et à les réintroduire dans un ordre précis, en consignant vos impressions. Votre allergologue peut également vous recommander un test de provocation consistant à vous faire consommer certains aliments sous supervision médicale étroite pour voir s'ils causent une réaction.

Quelles questions dois-je poser à mon allergologue au sujet du test d'allergie et du diagnostic?

Voici quelques questions qu'il est bon de poser à votre allergologue ou à votre médecin de famille si vous devez passer des tests d'allergie :

- Quel(s) type(s) de tests dois-je passer?
- Quels sont les risques associés à ces tests?
- Si l'enflure/les démangeaisons n'ont pas disparu après un test cutané, comment puis-je les soulager?
- Quelle est l'étape suivante si le test indique que je ne suis pas allergique à ces agents?

Quels sont les traitements possibles pour mes allergies?

Différentes approches thérapeutiques

Il existe de nombreux types de traitements des allergies qui reposent sur les types de symptômes que vous présentez, leur gravité, la cause de l'allergie et les autres mesures que vous pouvez prendre pour éviter le contact avec votre ou vos allergène(s). En bref, les traitements des allergies sont répartis en trois catégories :

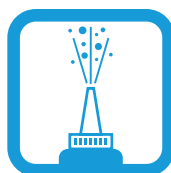
- Les médicaments ou les traitements non médicamenteux qui aident à soulager les symptômes, mais n'affectent pas la réaction allergique directement (pages 18 à 20).
- Les médicaments qui calment l'intensité ou la durée de la réaction allergique elle-même (pages 21 à 27).
- Les traitements qui visent à guérir ou à atténuer considérablement l'allergie à long terme (immunothérapie ou désensibilisation) (pages 28 et 29).

Différents types de médicaments

En plus du caractère varié des approches thérapeutiques, les médicaments antiallergiques se présentent sous des formes très diverses. Nous utiliserons les icônes suivantes pour identifier rapidement les médicaments et leurs formes posologiques :



Médicament en comprimé ou en liquide (sirop)



Médicament en vaporisateur nasal



Médicament injectable



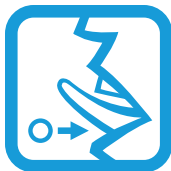
Médicament en inhalation (inhalateur)



Lotion, crème ou vaporisateur pour la peau



Gouttes oculaires



Médicament sublingual (à prendre sous la langue)

Les médicaments antiallergiques sont également offerts :



En vente libre
– vendus sans l'ordonnance d'un médecin, sur les étagères de la pharmacie ou derrière le comptoir (à demander au pharmacien).



Sur ordonnance
– il faut présenter l'ordonnance d'un professionnel de la santé.

Traitements destinés à soulager les symptômes allergiques

Si vous présentez des symptômes allergiques légers ou que vous avez besoin d'un soulagement additionnel malgré l'utilisation d'autres médicaments, il existe plusieurs traitements qui agissent uniquement sur les symptômes, et non directement sur la réaction allergique elle-même.

Traitements des allergies respiratoires



Décongestionnants

Les décongestionnants sont des médicaments qui aident à soulager la congestion ou l'écoulement nasal. Étant donné qu'ils soulagent uniquement les symptômes (congestion nasale) sans agir sur l'allergie sous-jacente, ils peuvent être utilisés aussi bien contre les allergies que contre les infections respiratoires telles que le rhume et la grippe. Si vous utilisez un décongestionnant en comprimé ou en sirop, il est important de lire l'étiquette attentivement, car ces médicaments peuvent interagir avec d'autres et nuire à certaines personnes. Les décongestionnants en vaporisateur nasal, en gouttes ou en gel peuvent procurer un soulagement rapide de la congestion, mais ils ne doivent généralement pas être utilisés plus de trois jours. Si vous les utilisez plus longtemps, vous pourriez présenter une « congestion de rebond » à la fin du traitement – une congestion nasale majeure qui n'est pas liée aux allergies ou aux infections initiales. Nous ne comprenons pas bien ce qui provoque la congestion de rebond mais, dans de nombreux cas, elle est encore plus grave que le problème initial – il est donc préférable de s'efforcer de la prévenir en utilisant vos médicaments de la manière prescrite.



Vaporisateurs et solutions de rinçage à la saline

Ces options non médicamenteuses peuvent aussi procurer un soulagement temporaire de la congestion ou de l'écoulement nasal, mais elles ne traitent pas l'allergie qui est à l'origine de la congestion.



La saline (eau salée) en vaporisateur nasal aide à hydrater les voies nasales, à évacuer le pollen et à éliminer le mucus. Ces solutions peuvent être particulièrement pratiques pour les jeunes enfants et tous ceux qui préfèrent ne pas prendre de médicaments. Il existe aussi plusieurs dispositifs qui permettent de se rincer délicatement les voies nasales avec de l'eau salée tiède (« irrigation nasale »).



Bronchodilatateurs

Si vos réactions allergiques incluent des symptômes de respiration sifflante, de toux et une impression d'oppression pulmonaire, l'utilisation d'un bronchodilatateur en inhalation peut vous aider à détendre vos voies respiratoires et à respirer plus facilement. Si vous avez déjà reçu un diagnostic d'asthme, vous devriez avoir déjà utilisé et bien connaître ce type de médicament. Veuillez lire le livret intitulé *Médicaments* pour en savoir plus sur les bronchodilatateurs en inhalation et leur mode d'emploi.



Quels sont les traitements possibles pour mes allergies?

Traitements destinés à soulager les symptômes allergiques

Traitements des symptômes gastro-intestinaux

Le meilleur moyen de prévenir les symptômes d'allergie gastro-intestinaux est d'éviter, si possible, les aliments ou les médicaments déclencheurs. Toutefois, certains traitements peuvent contribuer à soulager les symptômes persistants comme la diarrhée, les ballonnements et les nausées. Veuillez consulter votre médecin avant de prendre l'un de ces remèdes, ou si vous continuez à présenter des symptômes gastro-intestinaux alors que vous avez évité vos aliments déclencheurs.



- Antiacides – pour soulager les symptômes du RGO/des brûlures d'estomac
- Médicaments antinausées
- Médicaments antidiarrhée
- Laxatifs – pour soulager la constipation

Traitements des réactions cutanées et oculaires

Les réactions cutanées légères peuvent souvent être traitées à domicile avec des produits ciblant les démangeaisons, l'enflure et la rougeur. Plusieurs types de gouttes oculaires offertes en vente libre permettent de soulager les démangeaisons oculaires/le larmoiement causés par les allergies.



- Les hydratants pour soulager la peau sèche/fissurée
- De la glace sur la zone affectée pour réduire l'enflure
- Des crèmes à base de corticostéroïdes (pour la peau)
- Des gouttes oculaires en vente libre



Traitements contribuant à maîtriser la réaction allergique

Beaucoup de gens estiment que les traitements les plus efficaces contre les réactions allergiques sont les médicaments qui agissent directement sur la réaction en réduisant l'enflure et les démangeaisons à la source, et non ceux qui ne soulagent que les symptômes. Vous pourrez trouver des produits en vente libre qui vous soulagent, ou vous devrez peut-être consulter un médecin pour qu'il vous prescrive quelque chose de plus fort – cela dépendra de vos symptômes précis et de leur gravité. Les produits disponibles sont nombreux et divers; vous devrez peut-être en essayer plusieurs avant de trouver celui qui vous convient.



Antihistaminiques

Les antihistaminiques sont un des éléments de base du traitement antiallergique. Comme leur nom l'indique, ils agissent en bloquant l'effet de l'histamine, une substance chimique présente dans le sang et qui peut provoquer une réaction allergique. Il existe plusieurs types d'antihistaminiques en vente libre et sur ordonnance, à différents dosages, et sous des formes variées – comprimés, sirops, vaporisateurs nasaux et gouttes oculaires. Les préparations liquides peuvent être particulièrement pratiques pour les enfants allergiques. Certains antihistaminiques en comprimés/forme liquide causent de la somnolence; assurez-vous donc de lire la notice attentivement et d'éviter les activités qui exigent de la vigilance si vous prenez l'un de ces médicaments.

Traitements contribuant à maîtriser la réaction allergique



Produits reposant sur l'association d'un décongestionnant et d'un antihistaminique

Certains produits offerts à la vente reposent sur l'association d'un décongestionnant et d'un antihistaminique et procurent un soulagement rapide des symptômes, tout en ciblant la réaction allergique sous-jacente. Comme toujours, assurez-vous de lire la notice et de vérifier la composition et les effets secondaires possibles de votre médicament (en particulier la somnolence).





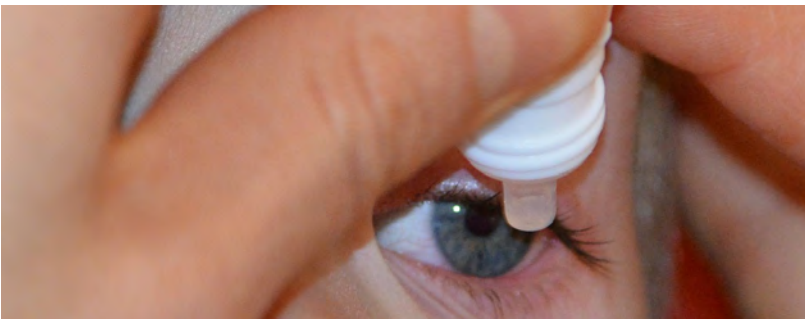
Antagonistes des récepteurs des leucotriènes (ARLT)

Les ARLT sont un autre type de médicaments qui bloquent certaines substances chimiques intervenant dans la réaction allergique. Ces médicaments sont offerts en comprimés, sur ordonnance de votre médecin. L'un de leurs principaux effets est de détendre les muscles respiratoires qui se resserrent pendant une réaction allergique. C'est pourquoi ces agents peuvent être particulièrement utiles pour les personnes atteintes d'allergies et d'asthme, surtout si leur asthme est principalement déclenché par des causes allergiques. Ces agents servent aussi à traiter la rhinite allergique.



Stabilisateurs des mastocytes

Ces médicaments ciblent une autre partie de la réaction allergique afin de réduire l'inflammation et de soulager les symptômes. Ils peuvent être particulièrement utiles pour soulager la rhinite allergique (congestion nasale et respiration sifflante) qui s'accompagne d'une conjonctivite allergique (larmolement/démangeaison oculaire). Certains produits associent un agent stabilisateur des mastocytes et un corticostéroïde (voir la page 25) en vue d'entraîner un soulagement additionnel de l'inflammation.





Épinéphrine

Si vous présentez des allergies graves qui vous exposent à un risque de réaction anaphylactique, vous devriez avoir un injecteur d'épinéphrine à portée de main en tout temps. Ce médicament est le meilleur traitement d'urgence en cas de réaction anaphylactique subite. Quelques conseils concernant l'utilisation et le rangement d'un injecteur d'épinéphrine :

- Les personnes avec lesquelles vous passez le plus de temps (p. ex. membres de votre famille, collègues de travail, enseignants) et vous-même devez savoir où se trouve l'injecteur et comment l'utiliser.
- En cas de réaction anaphylactique, vous devez utiliser votre injecteur d'épinéphrine dès que possible.
- Chaque fois que vous utilisez votre injecteur, vous devez effectuer un suivi auprès d'un médecin; demandez donc à quelqu'un de vous emmener immédiatement au service d'urgence d'un hôpital.
- Pour en savoir plus sur la manière d'utiliser un injecteur d'épinéphrine, veuillez consulter la notice accompagnant votre injecteur et parlez à vos professionnels de la santé.





Corticostéroïdes



Les corticostéroïdes sont un type de médicaments qui peuvent avoir un effet puissant d'atténuation de l'inflammation dans divers foyers de l'organisme. Les corticostéroïdes sont l'un des principaux agents de traitement à long terme de l'asthme – si vous avez déjà reçu un diagnostic d'asthme, vous prenez déjà probablement ces médicaments. Si vous souffrez uniquement d'allergies et non d'asthme, votre médecin pourra vous

recommander des corticostéroïdes pour les réactions allergiques plus graves ou pour les réactions persistantes qui ne disparaissent pas avec d'autres formes de traitement. Les corticostéroïdes se présentent sous plusieurs formes, selon le siège et la gravité de l'allergie qu'ils doivent traiter.

- Lotions et crèmes pour la peau – les formes légères sont offertes en vente libre; les doses supérieures exigent une ordonnance.
- Inhalateurs en aérosol – souvent utilisés pour traiter l'asthme et d'autres symptômes allergiques pulmonaires. Pour en savoir plus sur les corticostéroïdes en inhalation et sur le mode d'emploi des différents types d'inhalateurs aérosols/inhalateurs, veuillez lire le livret intitulé *Médicaments*.
- Comprimés – ils sont généralement réservés aux réactions allergiques plus graves comme les éruptions cutanées importantes ou l'enflure.

Traitements contribuant à maîtriser la réaction allergique

Questions courantes concernant les corticostéroïdes

Comment les corticostéroïdes interagissent-ils avec l'organisme?

Les corticostéroïdes sont très apparentés à l'hormone naturellement produite par l'organisme pour lutter contre l'inflammation dans différents tissus.

Il est important de suivre les directives de votre médecin concernant le mode d'emploi du médicament, et surtout la manière d'en cesser l'utilisation à la fin du traitement.

Lorsque les corticostéroïdes sont inhalés dans les poumons ou appliqués sur la peau, une très faible dose de médicament est libérée exactement là où il doit agir. Cela signifie que le risque d'effets secondaires ailleurs dans l'organisme est très faible, et qu'il n'est pas nécessaire, en général, de prendre des mesures particulières pour cesser d'utiliser le médicament.

Si vous prenez des corticostéroïdes en comprimés à cause d'une réaction allergique, il faut d'habitude en diminuer progressivement la dose afin que la production de corticostéroïdes par votre organisme puisse revenir à la normale.

Quel est le lien entre les corticostéroïdes et les autres « stéroïdes »?

Les corticostéroïdes et les stéroïdes anabolisants sont deux types de médicaments complètement différents. Le terme « stéroïde » qui leur est commun signifie seulement qu'une partie de leur structure chimique est analogue. Les autres parties des deux molécules sont différentes, et leurs effets sur l'organisme le sont aussi notablement. Plus précisément, les corticostéroïdes ne produisent pas les mêmes effets secondaires que les stéroïdes anabolisants.



Traitements qui aident à prévenir d'autres réactions allergiques



Avec certains types d'allergies, il peut être possible de « guérir » ou de réduire considérablement la réaction allergique en aidant l'organisme à s'habituer à l'allergène. Ce type de traitement est appelé « immunothérapie » ; il est particulièrement efficace contre la rhinite allergique (rhume des foins ou allergie au pollen) et certaines formes d'allergies aux piqûres d'insectes. En règle générale, cette approche n'est pas utilisée pour les allergies alimentaires ou d'autres allergies qui entraînent une réaction anaphylactique.

Le but de l'immunothérapie est d'habituer graduellement l'organisme à la substance afin qu'il ne la considère plus comme un envahisseur étranger à attaquer. Une fois que vous aurez été désensibilisé de cette manière, vous pourrez peut-être réduire l'utilisation de votre médicament antiallergique.

L'immunothérapie n'est pas toujours utilisée comme traitement de première intention contre les allergies. Elle est plus souvent réservée aux allergies qui ne répondent pas bien aux autres traitements, ou aux situations où il est impossible d'éviter l'allergène déclencheur. Ce traitement peut être aussi particulièrement utile pour les personnes dont les allergies déclenchent régulièrement des crises d'asthme grave.

Selon le type d'allergène, l'immunothérapie peut être administrée en injections (injections d'allergène) ou en plaçant un petit comprimé contenant l'allergène sous la langue (immunothérapie sublinguale). Si vous envisagez l'immunothérapie, discutez avec votre médecin des avantages et des inconvénients des deux méthodes.

- L'immunothérapie par injection doit s'effectuer en plusieurs séances à la clinique de votre médecin. Votre médecin ou votre infirmière vous administrera une petite dose d'allergène cible. À chaque visite subséquente, vous recevrez une dose légèrement plus élevée que la dernière. Cette approche peut être utile à l'égard d'une plus grande variété d'allergènes déclencheurs, y compris le pollen, les phanères d'animaux, les allergènes des coquerelles/des acariens de la poussière et les piqûres d'insectes.

- L'immunothérapie sublinguale consiste à placer sous la langue un petit comprimé ou une gouttelette de liquide contenant l'allergène. La première dose est administrée au cabinet de votre médecin. Si tout se passe bien, les doses suivantes peuvent être prises à domicile, généralement une fois par jour. Contrairement à l'immunothérapie par injection, la dose ne varie pas et n'augmente pas avec le temps. L'immunothérapie sublinguale est le plus souvent utilisée pour les réactions apparentées au rhume des foins dû au pollen de gazon et de l'herbe à poux, mais d'autres traitements seront bientôt disponibles.

Étant donné que l'immunothérapie consiste à employer de petites quantités d'un allergène précis, il est important de savoir exactement quel allergène cause vos symptômes. Voir les pages 14 et 15 pour un rappel sur le rôle des tests d'allergie dans l'identification des substances auxquelles vous êtes allergique.



Comment puis-je limiter mon exposition aux allergènes respiratoires?

Les allergies respiratoires sont parmi les types d'allergies les plus courants et les plus gênants pour les personnes également atteintes d'asthme. Le meilleur moyen d'éviter la rhinite allergique ou une autre réaction respiratoire est de réduire la quantité d'allergènes présents dans l'air que vous respirez. Vous pouvez prendre certaines mesures pratiques quant aux allergènes qui déclenchent vos symptômes.

Conseils généraux pour garder l'air intérieur propre

De nombreux types d'allergènes respiratoires peuvent flotter sous forme de petites particules dans l'air de votre maison – par exemple, des phanères d'animaux, du pollen, des acariens détriticoles et des spores de moisissure. Les recherches ont montré que lorsque nous marchons chez nous, nous soulevons de minuscules particules du plancher et les mettons en suspension dans l'air. Dans l'heure qui suit, les particules plus grosses et plus lourdes retombent par

terre, alors que les plus petites qui sont invisibles restent dans l'air. Si vous êtes allergique à l'une de ces substances aérogènes, le fait de les respirer déclenchera probablement des symptômes allergiques tels que la toux, les éternuements, le larmoiement ou la respiration sifflante.



Vous pouvez prendre plusieurs grandes mesures pour réduire le nombre d'allergènes dans l'air de votre domicile :

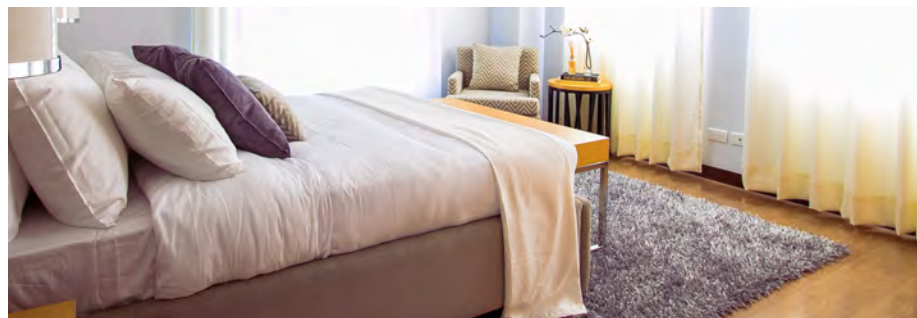
- Essayez de les empêcher d'entrer chez vous, par exemple, en enlevant toutes les bottes et les chaussures à l'entrée, ou en gardant les fenêtres fermées pendant la saison du pollen.
 - Les surfaces de votre intérieur doivent être propres, en particulier le plancher. La plupart des particules en suspension dans l'air finissent par retomber par terre ou sur les tapis avant d'être soulevées à nouveau. Les planchers de bois ou les planchers lisses sont les plus faciles à nettoyer, alors qu'il est plus difficile d'éliminer les allergènes des tapis. Cependant, vous pouvez quand même réduire la quantité d'allergènes et votre exposition à ces agents en faisant nettoyer adéquatement vos tapis.
 - Recherchez les produits d'entretien ménager portant la certification *asthma & allergy friendly*™. Les produits portant cette mention ont été conçus, testés et certifiés pour aider les personnes allergiques et asthmatiques à réduire leur exposition aux allergènes et aux autres déclencheurs. Le sceau de cette certification est visible sur diverses marques de produits de filtration de l'air, d'électroménagers et de produits de rénovation tels que la peinture et les planchers. Pour en savoir plus, consultez le site www.asthmaandallergyfriendly.ca.
- En particulier, recherchez un aspirateur portant l'étiquette *Asthma & allergy friendly*. La plupart de ces aspirateurs contiennent un filtre HEPA (filtre à haute efficacité pour les particules de l'air) conçu pour emprisonner de minuscules particules et les retirer de l'air. Les autres aspirateurs (non munis d'un filtre HEPA) n'emprisonnent que les grosses particules et laissent les minuscules particules traverser l'aspirateur et retourner dans l'air. Cela risque de soulever la poussière, les allergènes et les spores de moisissure dans l'air de votre domicile pendant de nombreuses heures. L'utilisation d'aspirateurs bien conçus et munis d'un filtre HEPA contribuera à éliminer les plus petites particules allergènes de l'air intérieur. L'autre moyen de réduire la quantité d'allergènes qui traversent l'aspirateur et qui retournent dans l'air est d'utiliser un aspirateur qui évacue l'air vers l'extérieur (p. ex. un aspirateur central).



Comment puis-je limiter mon exposition aux allergènes respiratoires?

Plus de conseils pour limiter votre exposition à des allergènes particuliers au domicile : chambres à coucher

Source possible d'allergènes	Acariens de la poussière	Phanères	Pollen	Moisissures	Mesure à prendre	Mesure prise (✓)
Tapis	✗	✗	✗	✗	Remplacez les tapis par du plancher de bois, de céramique ou de linoléum. Utilisez des petits tapis car ils sont plus faciles à nettoyer.	
Jouets en peluche	✗	✗			Éliminez les jouets en peluche ou achetez des jouets certifiés <i>asthma & allergy friendly</i> . Si vous ne pouvez pas laver les jouets remboursés à l'eau chaude, congelez le jouet pendant 24 heures et lavez-le à l'eau froide afin de rincer les acariens de la poussière morts.	
Poussière sur les surfaces	✗				Utilisez une vadrouille humide ou un chiffon mouillé pour épousseter.	
Meubles capitonnés	✗	✗			Remplacez tous les meubles capitonnés par des articles qui peuvent être nettoyés avec un chiffon.	
Stores	✗				Utilisez un store déroulant plutôt que des stores horizontaux, car ils accumulent moins de poussière.	
Lits et matelas	✗				Enveloppez vos matelas, vos sommiers et vos oreillers dans des housses à fermeture éclair, à l'épreuve des acariens et certifiés <i>asthma & allergy friendly</i> . Recouvrez la fermeture éclair de ruban adhésif.	
Literie	✗				Lavez toute la literie et les couvertures à l'eau chaude (60°C) une fois par semaine.	
Air humide	✗			✗	Utilisez un déshumidificateur ou un climatiseur pour maintenir une humidité relative comprise entre 40 et 50 %. Évitez l'humidité excessive dans la chambre à coucher.	
Poussière soulevée par l'aspirateur		✗			Utilisez un aspirateur certifié <i>asthma & allergy friendly</i> ou un aspirateur central qui évacue l'air à l'extérieur.	
Animaux domestiques		✗			Gardez tous les animaux domestiques hors du domicile, ou du moins à l'extérieur de la chambre à coucher. Gardez-les dans des endroits sans meubles capitonnés ni tapis.	



Plus de conseils pour réduire votre exposition à des allergènes particuliers au domicile : les salles de séjour



Source possible d'allergènes	Acarions de la poussière	Phanères	Pollen	Moississures	Mesure à prendre	Mesure prise (✓)
Animaux domestiques		✗			Ne vous procurez pas d'animal domestique si vous savez que vous êtes allergique à ce type d'animal. Si vous avez déjà un animal domestique auquel vous êtes allergique, pensez à lui trouver un nouveau foyer si votre allergie est grave, ou trouvez des moyens d'éviter le contact avec cet animal si votre allergie est moins grave.	
Air extérieur			✗	✗	Les fenêtres doivent être fermées pendant les saisons à concentration élevée en pollen, en moisissure et en smog. Utilisez un climatiseur.	
Tapis	✗	✗	✗	✗	Remplacez les tapis par de la céramique, du bois ou du linoléum.	
Tapis/planchers	✗	✗			Passez souvent l'aspirateur.	
Plantes d'intérieur				✗	Réduisez au minimum le nombre de plantes d'intérieur.	
Air humide	✗			✗	Utilisez un hygromètre (appareil servant à mesurer l'humidité) et maintenez le taux d'humidité entre 40 et 50 %.	
Vieux papier moisi				✗	Jetez les vieux journaux et revues.	

Comment puis-je limiter mon exposition aux allergènes respiratoires?

Plus de conseils pour limiter votre exposition à des allergènes particuliers au domicile : la cuisine et la salle de bain



Source possible d'allergènes	Acarions de la poussière	Phanères	Pollen	Moisissures	Mesure à prendre	Mesure prise (✓)
Moisissure dans le réfrigérateur				✗	Nettoyez le réfrigérateur avant que de la moisissure pousse sur les aliments et les surfaces du réfrigérateur.	
Moisissure dans le réfrigérateur				✗	Nettoyez le plateau de drainage du réfrigérateur une fois par mois.	
Tapis	✗			✗	Ne mettez pas de tapis dans la salle de bains.	
Moisissure sur les surfaces de la salle de bains				✗	Les céramiques de salle de bains, la baignoire, les toilettes et le rideau de douche doivent rester propres et sans moisissure.	
Moisissure sur les surfaces de la salle de bains				✗	Le ventilateur de la salle de bains doit être branché vers l'extérieur et allumé lorsque vous prenez une douche.	

Plus de conseils pour limiter votre exposition à des allergènes particuliers au domicile : sous-sol, garage et jardin

Source possible d'allergènes	Acarions de la poussière	Phanères	Pollen	Moisissures	Mesure à prendre	Mesure prise (✓)
Moisissure dans les sous-sols humides				✗	Ne dormez pas au sous-sol.	
Plantes			✗		Plantez des arbres et des plantes de jardin hypoallergènes.	
Air humide	✗			✗	Maintenez le taux d'humidité relative en dessous de 50 %. Utilisez un déshumidificateur au besoin. N'utilisez un humidificateur que si c'est nécessaire. Si vous en utilisez un, il doit rester propre.	
Fournaise	✗	✗	✗	✗	Changez régulièrement le filtre de la fournaise.	
Séchage des vêtements			✗	✗	Séchez les vêtements dans une sècheuse dont l'air est évacué à l'extérieur. Le pollen s'accumule sur les vêtements qui sont séchés à l'extérieur.	
Jardinage			✗	✗	Laissez à quelqu'un d'autre le soin de tondre le gazon, de ramasser les feuilles ou de retourner le compost.	
Poubelles				✗	Les poubelles doivent rester propres.	
Air intérieur	✗			✗	Nettoyez et entretenez le climatiseur.	
Pollen			✗		Vérifiez la Cote air santé (CAS) et évitez de sortir si elle est élevée. Évitez d'éviter de sortir entre 5 h et 10 h, et s'il fait chaud et venteux – la concentration de pollen tend à être maximale à ces heures de la journée.	
Tapis au sous-sol	✗			✗	Ne posez pas de tapis directement sur des planchers en béton au sous-sol.	



Remarques :

Lined area for notes, consisting of 25 horizontal lines.

Asthma & Allergy HelpLine



1-866-787-4050

Que vous ayez de l'asthme depuis toujours ou depuis peu, que vous vous occupiez d'un proche ou ne sachiez tout simplement pas où obtenir des réponses, vous pouvez appeler notre Service d'assistance téléphonique pour l'asthme et les allergies afin de recevoir l'aide dont vous avez besoin. Notre service de rappel bilingue gratuit vous mettra en rapport avec des éducateurs certifiés dans le domaine de l'asthme qui peuvent vous donner des conseils personnalisés et adaptés sur la façon de gérer l'asthme. Appelez notre service sans frais aujourd'hui!

“ Je veux simplement dire à quel point j'apprécie votre Service d'assistance téléphonique pour l'asthme et les allergies. Lorsque j'ai appris que mon petit garçon avait de l'asthme, j'étais perdue. Nous vivons dans une petite ville où l'information ne se trouve pas facilement et plus je lisais de choses sur Internet, plus j'étais effrayée, et quel soulagement quand j'ai découvert votre site et votre service d'assistance téléphonique! L'ECA m'a expliqué les déclencheurs et la façon de gérer l'asthme de mon fils sans employer des termes médicaux très techniques. Merci encore pour votre aide. ”



Vous méritez de mener une vie active!

Prenez le contrôle.



Pour participer aux activités de Asthme Canada ou pour obtenir de plus amples renseignements :

1.866.787.4050

En ligne : www.asthma.ca | Courriel : info@asthma.ca

Depuis plus de 40 ans, Asthme Canada représente fièrement les Canadiens souffrant d'asthme et d'allergies respiratoires; elle leur offre de l'information utile fondée sur des données probantes afin d'améliorer leur qualité de vie.

Aider les gens à mieux respirer



Votre série Respirer facilement :



Pour en savoir plus sur Asthme Canada :
www.asthma.ca | 1 866 787-4050 | info@asthma.ca