















Facteurs de déclenchement	Ce que vous devriez savoir	Ce que vous devriez faire
 <p>Pollen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Soulevé par le vent et plus intense le matin. • Pollen des arbres — printemps • Pollen de l'herbe — été • Pollen de l'herbe à poux — automne 	<ul style="list-style-type: none"> • Gardez les fenêtres et les portes fermées et restez à l'intérieur lorsque la quantité de pollen dans l'air est élevée. • Évitez l'herbe fraîchement coupée et les fermes. • Ne séchez pas votre linge sur une corde à linge. • Utilisez un conditionneur d'air pour filtrer l'air.
 <p>Acariens de la poussière</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Très petits insectes • Vivent dans les tapis, les meubles rembourrés, les rideaux, les matelas, les oreillers, la literie et les jouets en peluche. • S'épanouissent dans les endroits humides. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tenez la chambre à coucher dégagée et dépourvue de : plantes, animaux en peluche, tapis, duvets et oreillers de plume, lits de camp. • Évitez la literie contenant des fibres de polyester ou de la flanelle. • Lavez les draps chaque semaine dans de l'eau chaude. • Lavez les animaux en peluche chaque semaine dans de l'eau chaude ou placez-les au congélateur dans un sac à fermeture à glissière la nuit. • Époussetez avec une vadrouille ou un chiffon humide. • Installez des stores à enroulement et des rideaux lavables. • Nettoyez les ventilateurs de plafond. • Recouvrez les matelas et les oreillers d'une housse anti-allergique hermétique. • Servez-vous d'un hygromètre pour mesure l'humidité dans l'air et maintenez là à moins de 50%
 <p>Moisissure</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Croît dans les endroits humides. • Flotte dans l'air. 	<ul style="list-style-type: none"> • Évitez les humidificateurs et les vaporisateurs. • Lavez-les les douches et les baignoires à l'eau de javel ou au vinaigre. • N'arrosez pas vos plantes excessivement. • Rangez le bois de chauffage à l'extérieur, car l'écorce peut être une source de moisissure. • Placez un ventilateur d'extraction dans la salle de bain.
 <p>Squames des animaux</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La salive, l'urine, les selles et les squames (particules de peau) des animaux peuvent déclencher des symptômes d'asthme. • Les allergènes peuvent demeurer dans la maison plusieurs mois après le départ de l'animal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Si possible, ne pas laissez les animaux entrer dans la maison, surtout la chambre à coucher. • Lavez régulièrement vos animaux.
 <p>Infections virales/rhumes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peuvent empirer les symptômes de l'asthme 	<ul style="list-style-type: none"> • Lavez-vous les mains fréquemment. • Portez un masque au besoin. • Le vaccin antigrippal est recommandé. • Passez à la zone jaune de votre plan d'action.
 <p>Médicaments</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Certains médicaments (comme l'acide acétylsalicylique et les médicaments pour des problèmes cardiaques) peuvent causer des crises d'asthme soudaines. 	<ul style="list-style-type: none"> • Informez votre médecin ou votre pharmacien que vous êtes asthmatique, surtout lorsque vous commencez un nouveau médicament. • Ne prenez pas de médicaments contre la toux qui contiennent du DM.

Facteurs de déclenchement	Ce que vous devriez savoir	Ce que vous devriez faire
 <p>Température/changements météorologiques</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Certains changements peuvent aggraver les symptômes d'asthme. • Il y a un plus grand nombre d'allergènes dans l'air après un orage. 	<ul style="list-style-type: none"> • Par temps froid, recouvrez votre nez et votre bouche d'un foulard. • Respirez par le nez. • Évitez les endroits chauds ou humides.
 <p>Fumée</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La fumée de tabac et de marijuana peut déclencher une crise d'asthme. • La fumée secondaire peut rester dans l'air de la maison jusqu'à sept jours. 	<ul style="list-style-type: none"> • Faites de votre maison et de votre véhicule des endroits sans fumée. • Abandonnez le tabac.
 <p>Irritants à la maison ou au travail</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Certains produits au travail ou à la maison peuvent déclencher une crise d'asthme comme des produits parfumés, du détergent, des produits de nettoyage, des chandelles, du shampooing, du savon, la photocopieuse, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilisez des produits de nettoyage et de soins personnels non parfumés et évitez les produits en aérosol. • Utilisez des balles de séchage réutilisables et sans PVC. • Portez un masque. • Maintenez les foyers et les poêles à bois en bon état. • Réduisez votre exposition aux facteurs déclenchants sur les lieux de travail.
 <p>Pollution atmosphérique</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Le smog et les poêles à bois peuvent aggraver les symptômes de l'asthme. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les jours de smog intense, évitez de sortir et ne faites pas d'exercice à l'extérieur. • Utilisez un filtre à haute efficacité HEPA. • Vérifiez la qualité de l'air.
 <p>Stress/émotions (rire/pleurer)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peuvent déclencher une crise d'asthme. 	<ul style="list-style-type: none"> • Apprenez à contrôler les émotions fortes et l'anxiété. • Utilisez les techniques de respiration et de relaxation.
 <p>Problèmes de santé</p>	<ul style="list-style-type: none"> • L'écoulement tétronasal et les brûlures d'estomac peuvent empirer l'asthme. 	<ul style="list-style-type: none"> • Buvez 6 à 8 verres d'eau pour amincir le mucus. • Respectez le Guide alimentaire canadien. • Faites régulièrement de l'exercice. • Assurez-vous d'avoir assez de sommeil et dormez dans une chambre fraîche. • Les problèmes de santé doivent être contrôlés. Consultez les professionnels de la santé.
 <p>Hormones</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peuvent déclencher une crise d'asthme. 	<ul style="list-style-type: none"> • Avisez votre médecin si votre asthme empire durant la puberté, la grossesse, la ménopause ou vos règles.
 <p>Exercice</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peuvent déclencher une crise d'asthme. 	<ul style="list-style-type: none"> • N'arrêtez pas de faire de l'activité physique! • Prenez vos médicaments de soulagement 10 minutes avant de commencer, au besoin. • Des exercices d'échauffement et de retour au repos peuvent soulager vos symptômes. • Buvez beaucoup d'eau.