

Facteurs de déclenchement	Ce que vous devriez savoir	Ce que vous devriez faire
Pollen	• 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	• 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.
Acariens de la poussière	• 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	• 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 mesurer l'humidité dans l'air et maintenez-la à moins de 50%
Moisissure	• Croît dans les endroits humides. • Flotte dans l'air	• Évitez les humidificateurs et les vaporisateurs. • Lavez les douches et les baignoires à l'eau de javel ou au vinaigre.

Facteurs de déclenchement	Ce que vous devriez savoir	Ce que vous devriez faire
		• 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.
Squames des animaux	• 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.	• Si possible, ne pas laissez les animaux entrer dans la maison, surtout la chambre à coucher. • Lavez régulièrement vos animaux.
Infections virales/rhumes	• Peuvent empirer les symptômes de l'asthme	• 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.
Médicaments	• Certains médicaments (comme l'acide acétylsalicylique et les médicaments pour des problèmes cardiaques) peuvent causer des crises d'asthme soudaines.	• 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.
Température/changements météorologiques	• Certains changements peuvent aggraver les symptômes d'asthme. • Il y a un plus grand nombre d'allergènes dans l'air après un orage.	• Par temps froid, recouvrez votre nez et votre bouche d'un foulard. • Respirez par le nez. • Évitez les endroits chauds ou humides.
Fumée	• La fumée de tabac et de marijuana peut déclencher une crise d'asthme. • La fumée secondaire peut rester dans l'air de	• Faites de votre maison et de votre véhicule des endroits sans fumée. • Abandonnez le tabac.

Facteurs de déclenchement	Ce que vous devriez savoir	Ce que vous devriez faire
	la maison jusqu'à sept jours.	
Irritants à la maison ou au travail	• 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.	• 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.
Pollution atmosphérique	• Le smog et les poêles à bois peuvent aggraver les symptômes de l'asthme.	• 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.
Stress/émotions (rire/pleurer)	• Peuvent déclencher une crise d'asthme.	• Apprenez à contrôler les émotions fortes et l'anxiété. • Utilisez les techniques de respiration et de relaxation.
Problèmes de santé	• L'écoulement tétranasal et les brûlures d'estomac peuvent empirer l'asthme.	• 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.
Hormones	• Peuvent déclencher une crise d'asthme	• Avisez votre médecin si votre asthme empire durant la puberté, la grossesse, la ménopause ou vos règles.
Exercice	• Peut déclencher une crise d'asthme	• N'arrêtez pas de faire de l'activité physique! • Prenez vos médicaments de soulagement 10 minutes avant de commencer, au

Facteurs de déclenchement	Ce que vous devriez savoir	Ce que vous devriez faire
		besoin. • Des exercices d'échauffement et de retour au repos peuvent soulager vos symptômes. • Buvez beaucoup d'eau.