
Communiqué

27 août 2010

Pour diffusion immédiate

Le retour à l'école et l'asthme

Comment éviter la « pointe des symptômes d'asthme » de septembre

(Ottawa) L'avènement d'une nouvelle année scolaire est l'occasion de dresser une liste des choses à faire pour s'y préparer. Si vous êtes parent d'un enfant atteint d'asthme, vous devez aussi vous préparer à la « pointe de septembre » – une montée en flèche des symptômes d'asthme qui précipite chaque année des centaines d'écoliers et leurs familles dans les salles d'urgence, au cours des semaines qui suivent le début des classes.

Pour vous aider à vous préparer à la nouvelle année scolaire, nous avons créé une « liste de contrôle pour le retour à l'école avec l'asthme ».

Les médecins croient que le virus du rhume est la principale cause des poussées d'asthme en septembre. Lors du retour à l'école, les enfants sont soudainement en contact étroit avec plusieurs pairs – et avec les virus qu'ils transportent. Les virus, notamment celui du rhume, sont le principal déclencheur de symptômes d'asthme chez l'enfant. Pour les enfants atteints d'asthme (en particulier non contrôlé), un simple rhume peut engendrer des symptômes dangereux et des visites imprévues chez le médecin ou à l'urgence.

Les enfants d'âge scolaire rapportent leurs germes à la maison et les transmettent à leurs parents et à leurs frères et sœurs plus jeunes. Les médecins croient que cette propagation des germes du rhume explique la légère augmentation des symptômes d'asthme observée chez les enfants d'âge préscolaire et les adultes à la fin de septembre, peu après les écoliers.

D'autres causes possibles des poussées d'asthme en septembre :

- ne pas prendre ses médicaments préventifs tels que prescrits, surtout pendant les mois d'été
- le stress du retour à l'école
- les déclencheurs d'allergies à l'école, comme les pellicules d'animaux sur les vêtements d'enfants, les moisissures et la poussière
- une hausse de la pollution causée par le retour des autobus scolaires et de la circulation automobile.

De récentes données révèlent que l'utilisation des médicaments préventifs contre l'asthme (corticostéroïdes inhalés) diminue de 60 % pendant la période estivale.¹ Si un enfant asthmatique ne prend pas régulièrement ses médicaments préventifs contre l'asthme, ses voies respiratoires peuvent enfler – ce qui le rend moins apte à combattre tout virus qu'il pourrait attraper.

Si votre enfant asthmatique n'a pas pris ses médicaments durant l'été, le temps est venu de recommencer à les prendre. Il est important que ses symptômes d'asthme soient bien contrôlés. De cette façon, s'il attrape un rhume ou une grippe, ses poumons seront mieux préparés à y faire face.

Votre liste de contrôle pour le retour à l'école avec l'asthme (avant le début des classes)

- **Assurez-vous que votre enfant comprend comment gérer son asthme.** Asseyez-vous avec lui pour parler de son asthme et répondre à toute question qu'il pourrait avoir sur la gestion de son asthme à l'école.
- **Combattez les germes par un lavage des mains adéquat :** Montrez à votre enfant et à tous les membres de votre famille comment lutter contre les germes en se lavant les mains adéquatement. Contrôlez les virus par un lavage des mains adéquat – utilisez une bonne quantité de savon liquide et de l'eau, ou un désinfectant pour les mains. Frottez-vous les mains pendant au moins 20 secondes.
- **Déclencheurs :** Connaissez les déclencheurs d'asthme de votre enfant et comment les éviter. Informez-le de tous ses déclencheurs d'asthme.
- **Médicaments :** Vérifiez la date d'expiration des médicaments et remplacez-les au besoin. Assurez-vous que votre enfant prend son médicament préventif contre l'asthme tel que prescrit. Assurez-vous que tous ses médicaments sont bien étiquetés et qu'il sait quand prendre le médicament qu'il lui faut.
- **Plan d'action :** Ayez un plan d'action contre l'asthme et sachez comment l'utiliser. Vous pouvez télécharger un plan d'action contre l'asthme puis demander à un médecin ou à un éducateur certifié dans le domaine de l'asthme de vous expliquer comment l'utiliser.
- **Consultez un professionnel de la santé :** Consultez votre médecin ou votre professionnel de la santé si le plan d'action ou les médicaments de votre enfant doivent être ajustés. Travaillez avec un éducateur certifié dans le domaine de l'asthme pour apprendre à mieux gérer l'asthme. Effectuez une recherche dans ce répertoire en-ligne pour trouver une clinique ou un programme d'éducation sur l'asthme dans votre région.

- **Faites-vous vacciner ainsi que votre enfant contre la grippe régulière (influenza)** : Assurez-vous que votre enfant et les membres de votre famille se fassent vacciner contre la grippe régulière dès que possible.

Votre liste de contrôle pour le retour à l'école avec l'asthme (à apporter à l'école)

- Parlez de l'asthme de votre enfant aux enseignants et au personnel du service de garde, de préférence avant le début des classes. N'oubliez pas de leur parler du **plan d'action contre l'asthme de votre enfant** : remettez-leur une copie du document et expliquez-leur comment l'utiliser.
- **Déclencheurs** : Expliquez-leur ses déclencheurs et ses symptômes d'asthme habituels.
- **Médicaments** : Informez-vous des règles de l'école concernant les médicaments contre l'asthme – insistez sur l'importance de permettre à votre enfant d'avoir ses médicaments avec lui en tout temps. Assurez-vous que votre enfant a toujours à sa portée son médicament de secours (pompe bleue). Montrez au personnel de l'école où trouver le médicament et où en garder une provision.
- **Lavage des mains** : Demandez-leur de rappeler aux enfants de se laver les mains adéquatement.
- **Quoi faire en cas d'urgence**. Assurez-vous qu'ils ont tous les contacts requis en cas d'urgence.

En savoir plus

Enfants et asthme

L'asthme à l'école

Téléchargez notre Guide sur l'asthme

Trouvez un programme sur l'asthme près de chez vous : utilisez notre outil de recherche pour trouver des groupes de soutien, des cliniques et des centres d'éducation sur l'asthme dans votre région.

L'Association pulmonaire du Canada

Fondée en 1900, l'Association pulmonaire est l'un des plus vieil organisme au Canada intervenant dans le domaine de la santé respiratoire. Il est le chef de file national en matière d'information scientifique, de recherche, d'éducation, de soutien et de plaidoyer sur les enjeux liés à la santé pulmonaire.

L'année du poumon

L'année 2010 a été baptisée « l'Année du poumon » par le Forum of International Respiratory Societies (FIRS). Cette campagne mondiale a pour but de sensibiliser le public à la santé pulmonaire, de pousser les gens à agir dans leurs collectivités partout dans le monde et de recommander les ressources nécessaires pour combattre la maladie pulmonaire, dont l'augmentation des investissements dans la recherche fondamentale, clinique et translationnelle à l'échelle mondiale.

-30-

Références

1. « Seasonal patterns in health care use and pharmaceutical claims for asthma prescriptions for preschool- and school-aged children », *Annals of Allergy, Asthma and Immunology*, 102(3), mars 2009, p. 198-204(7).