

# EXEMPLE

## Conseils spécifiques pour les asthmatiques allergiques aux pollens



**RQAM**

RÉSEAU QUÉBÉCOIS  
DE L'ASTHME ET DE LA MPOC

*La référence des professionnels  
en santé respiratoire*

*Les conseils qui suivent s'adressent aux asthmatiques  
allergiques aux pollens.*



Pendant la période d'allergie aux pollens, vous allez peut-être devoir prendre plus de médicaments. Il est important de savoir à quels pollens vous êtes allergique et quand ce pollen est présent dans l'air. Le poste de météo-média nous donne ces informations précises. Les principaux pollens et le moment approximatif de leur apparition sont :

### Principaux pollens

### Dates d'apparition

Principaux pollens	Dates d'apparition
<b>Arbres</b>	
Bouleaux, pommiers...	<i>de avril à mai</i>
<b>Graminées</b>	
Pâturin, phléole, agrostide	<i>de juin au début d'août</i>
<b>Herbacées</b>	
Herbes à poux, plantain, armoise...	<i>de août à septembre</i>

- Garder les fenêtres fermées le jour durant les mois de présence du pollen.
  - Éviter d'étendre le linge et les draps à l'extérieur.
  - L'utilisation d'un climatiseur peut être utile. Un climatiseur qui refroidit l'air intérieur est préférable à celui qui aspire l'air (et les pollens) de l'extérieur.
  - Éviter un contact direct avec le pollen auquel l'asthmatique est allergique.
-

# EXEMPLE



---

## Rédaction

Rachel Rouleau, M.Sc., pharmacienne en collaboration avec :  
Denis Bérubé, MD, pneumologue-pédiatre, Myriam Brisson, infirmière  
Suzanne Durocher, infirmière, Sylvie Laporte, inhalothérapeute  
Chantal Lemire, MD, allergologue-pédiatre, Francisco Noya, MD, allergologue-pédiatre  
Andrée Turenne, infirmière

## Révision

Groupe de référence asthme pédiatrique du RQAM  
Groupe de référence asthme adulte du RQAM  
Parents d'enfants asthmatiques du CHUS

Approuvé par le Comité scientifique du RQAM en mai 2006  
© RQAM