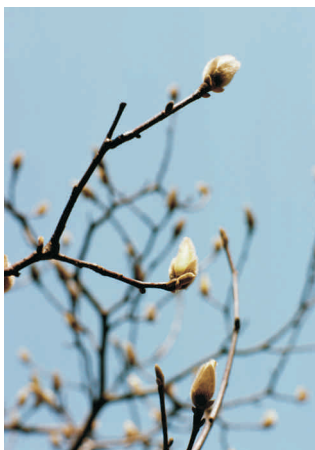


**Toutefois, notez que ces précautions peuvent être insuffisantes pour empêcher l'apparition des réactions allergiques.**

**Ayez toujours avec vous les médicaments de votre enfant pour le traitement de l'asthme et des allergies.**

Prenez le temps de discuter avec votre enfant de ses allergies et des conséquences sur le contrôle de son asthme. Faites avec lui des liens de cause à effet pour qu'il comprenne mieux toutes les actions que vous prenez pour le protéger. Par exemple, au mois d'août (saison de l'herbe à poux), lorsque votre enfant a des difficultés respiratoires plus fréquentes qu'auparavant, demandez-lui pourquoi selon lui, il se sent moins bien?



Pour plus d'information, n'hésitez pas à appeler aux numéros suivants :

Centre d'enseignement sur l'asthme (CEAR) :  
514 345-4931, poste 2775

Clinique de pneumologie  
514 345-4931, poste 3900

---

Conception :  
Comité scientifique de l'asthme du CHU Sainte-Justine :

*Suzanne Durocher, inf. clinicienne pneumologie*  
*Dr Denis Bérubé, pneumologue*  
*Jacqueline Flibotte, inf. clinicienne CEAR*  
*Sylvie Laporte, inhalothérapeute CEAR*  
*Dr Robert, Thivierge pédiatre CEAR*  
*Stéphanie Duval, inf. cadre-conseil*

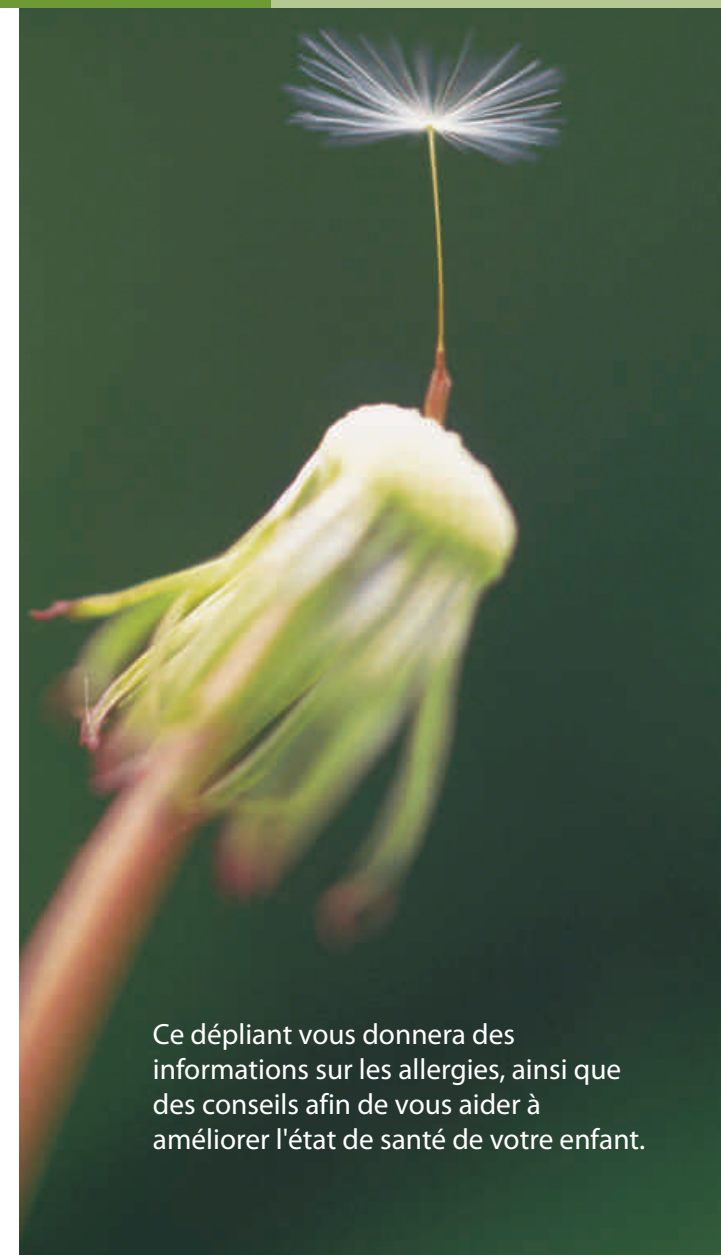
Collaboration : *Dr. Anne Des Roches, allergologue*  
*Marie-Eve Grondin, inf. clinicienne allergie*

**Graphisme :** *Norman Hogue, Communications et affaires publiques*

**Impression :** *Imprimerie du CHU Sainte-Justine*

© CHU Sainte-Justine

F-870 GRM 30004564 (rev. 03-2010)



Ce dépliant vous donnera des informations sur les allergies, ainsi que des conseils afin de vous aider à améliorer l'état de santé de votre enfant.

Les allergies sont des réactions inappropriées et disproportionnées du système immunitaire à un ou des allergènes. L'allergène est décrit comme une substance capable de provoquer une allergie.

La réaction allergique peut se manifester de différentes façons :

- la rhinite allergique (congestion, démangeaisons, écoulement nasal);
- la conjonctivite (irritation, larmoiement et démangeaisons des yeux);
- les manifestations cutanées (rougeurs, boursoufflures, démangeaisons);
- les symptômes respiratoires (toux, difficultés respiratoires).

**Il est recommandé d'identifier les allergènes et d'éviter leur contact avant de débuter ou d'augmenter la médication. C'est la base du traitement de l'allergie.**

Lorsque l'enfant est déjà affecté par une allergie, il est susceptible d'en développer d'autres. Il est préférable d'adopter une approche préventive **le plus tôt possible** afin de retarder le déclenchement de nouvelles allergies. Méfiez-vous aussi des « cumulatifs ». Par exemple, l'asthme sera plus difficile à maîtriser si, en plus d'être allergique à **l'herbe à poux** l'enfant est en contact avec une personne qui **fume** et a un **rhume** à la fin de l'été.



## LES POLLENS

Au Québec, environ trois personnes sur dix ont des allergies saisonnières. La rhinite allergique ou le rhume des foins est causée par les pollens transportés par le vent. Malheureusement, nous ne pouvons contrôler les pollens dans l'air, car ceux-ci sont transportés sur plusieurs kilomètres du lieu de départ. Il est donc difficile de les éviter.

Selon la température et l'environnement, les symptômes d'allergies de votre enfant varieront d'une année à l'autre. En général, un printemps pluvieux et très froid nous amènera une saison de pollens courte avec des niveaux de pollen bas. Le taux de pollens dans l'air est indiqué régulièrement sur les chaînes de télévision spécialisées et il figure dans les journaux durant les périodes à risque. Vous pouvez aussi visiter les sites Internet appropriés.

Au printemps, lorsque les arbres sont en bourgeons, on peut réagir à leurs pollens. Au Québec, les principaux arbres allergènes sont :

- le bouleau;
- le peuplier;
- l'érable;
- l'orme;
- le chêne;
- l'aulne.

Notez qu'il n'y a pas d'allergies pour les meubles faits en bois.



Du mois de mai au mois de juillet, l'allergie aux graminées est très courante. Les graminées forment une grande famille (plus de 1000 plantes) **dont le gazon fait partie**.

Du début août aux premières gelées de l'automne, l'ambrosie mieux connue sous le nom de « herbe à poux », est parmi les allergies les plus courantes. L'armoise est aussi un autre pollen très allergène que l'on peut respirer du début juillet aux premières gelées.

Également, d'autres pollens sont présents dans cette période et peuvent causer des allergies tel le plantain, la lampourde, etc..

**Voici quelques recommandations pouvant prévenir ou diminuer les symptômes d'allergie aux pollens.**

- Évitez d'étendre les vêtements à l'extérieur, surtout en période de haute densité en pollens.
- Évitez que l'enfant joue dehors sur l'herbe fraîchement coupée, se roule sur la pelouse ou joue sur les bottes de foins.
- Il est préférable de ne pas laisser une personne allergique faire l'entretien extérieur (tondre la pelouse, arracher les mauvaises herbes, etc.).
- Évitez qu'il grimpe aux arbres pendant leur saison de pollinisation.
- Arrachez l'herbe à poux **avant** sa floraison.
- Si possible, fermez la fenêtre de la chambre de l'enfant durant la journée pendant la saison du pollen. Si vous disposez d'un climatiseur, utilisez-le dans la maison et dans la voiture. Assurez un entretien régulier de vos appareils (filtres) selon les recommandations du fabricant.
- Offrez à l'enfant des activités à l'intérieur afin d'éviter de l'exposer davantage, surtout lorsque le taux de pollens auquel il est allergique est élevé.
- Évitez de laisser l'enfant manipuler les plantes, car elles contiennent des particules de moisissures et du pollen.
- Après une période au grand air, faites prendre une douche ou un bain à l'enfant et lavez-lui les cheveux lorsqu'il entre à l'intérieur.

Apprenez à votre enfant à reconnaître les plantes auxquelles il est allergique.