

# Les enfants asthmatiques

## Ce que les parents doivent savoir à propos de la pollution atmosphérique

Vous connaissez déjà bon nombre des déclencheurs de l'asthme chez votre enfant : la fumée secondaire, les animaux de compagnie, les infections respiratoires, l'air froid... Mais vous ignorez peut-être que la pollution atmosphérique peut aussi contribuer aux crises d'asthme chez les enfants.



Association canadienne  
de santé publique

### Qu'est-ce que la pollution atmosphérique?

L'expression « **pollution atmosphérique** » désigne les particules en suspension et les gaz nocifs dans l'air. À l'intérieur des locaux comme à l'extérieur, l'air contient des produits chimiques et des gaz, gouttelettes et particules biologiques dont certains sont nocifs pour les êtres humains et les animaux et destructeurs pour les plantes.

### Quel est l'effet de la pollution atmosphérique sur l'asthme?

La plupart des gens savent que la pollution de l'air extérieur peut nuire à leur santé, mais on ignore souvent que la pollution de l'air intérieur des locaux contribue aussi aux maladies comme l'asthme. Des études menées par Santé Canada, par l'Environmental Protection Agency (EPA) américaine et par d'autres organismes montrent que les niveaux de polluants de l'air intérieur des locaux peuvent même dépasser les niveaux à l'extérieur. Comme la plupart des gens, y compris les enfants, passent jusqu'à 90 % de leur temps à l'intérieur, la pollution de l'air intérieur des locaux est une préoccupation bien réelle pour les parents d'enfants asthmatiques.

Toutes sortes de facteurs peuvent nuire à la qualité de l'air à l'intérieur : les animaux de compagnie, les tapis, la fumée secondaire, les matériaux de construction, les meubles, les produits d'entretien, les pesticides, les machines à imprimer et à photocopier, les appareils d'utilisation du gaz, les allergènes, les moisissures, les bactéries, les virus...

Une ventilation naturelle réduite, une humidité excessive et l'utilisation de produits chimiques peuvent vicier l'air et nuire à la santé et au bien-être des enfants, à la maison et à l'école.

### Comment les enfants asthmatiques sont-ils affectés par la pollution atmosphérique?

Selon les résultats de l'Enquête longitudinale nationale sur les enfants et les jeunes (1988-1999), 15,2 % des enfants canadiens de 4 à 11 ans sont diagnostiqués comme étant asthmatiques. Les études montrent que la pollution atmosphérique aggrave les symptômes de l'asthme, notamment la toux, la respiration sifflante, la lourdeur dans la poitrine et l'essoufflement. À ce qu'on sache, il n'y a pas de niveau de pollution atmosphérique sans aucun danger.

Les enfants (moins de 16 ans) inspirent plus d'air par kilogramme de poids que les adultes. Ils inhalent donc une proportion de polluants plus élevée. Les enfants respirent aussi plus rapidement que les adultes et ont tendance à respirer par la bouche. Ce genre de respiration contourne les filtres naturels du nez et permet à l'air pollué d'entrer directement dans les poumons en grande quantité.

Les enfants sont particulièrement vulnérables aux effets néfastes de la pollution atmosphérique parce que :

- leurs poumons ne sont pas entièrement développés, et les nouveaux tissus qui se développent durant l'enfance sont plus sensibles aux irritants de toute sorte, y compris aux polluants atmosphériques;
- ils ont tendance à faire des activités de plein air, ce qui accroît leur exposition aux polluants;
- les endroits où jouent de nombreux enfants (dans les parcs urbains et les cours d'écoles à proximité des zones où la circulation est dense) et la distance du sol à laquelle ils respirent les rend plus vulnérables à l'inhalation de polluants.

Chez les enfants asthmatiques, la pollution atmosphérique peut déclencher une crise d'asthme ou en aggraver les symptômes. Des voies respiratoires irritées, enflammées et suppurantes rendent la respiration plus difficile.

### Quels sont les symptômes de l'asthme chez les enfants?

Chez près de 80 % des enfants asthmatiques, les symptômes apparaissent avant l'âge de 5 ans. L'asthme peut être difficile à diagnostiquer; on le confond souvent avec d'autres troubles respiratoires comme la bronchite ou la pneumonie.

Les enfants sont moins susceptibles que les adultes de reconnaître les symptômes avant-coureurs de l'asthme (comme la lourdeur dans la poitrine). Un enfant ne se plaindra pas nécessairement d'autres symptômes communs comme la toux, l'essoufflement ou une respiration sifflante.

Les symptômes de l'asthme peuvent s'aggraver chez un enfant sensible exposé à des polluants atmosphériques à l'intérieur des locaux ou à l'extérieur, ou en présence d'une infection respiratoire ou de

changements dans les conditions météorologiques. Les soucis et autres émotions négatives peuvent aussi déclencher des symptômes chez certains enfants, tout comme certains allergènes – les sécrétions animales, les acariens, les excréments de blattes, le pollen et les moisissures.

### Pour contrôler l'asthme d'un enfant

L'état asthmatique d'un enfant n'a pas besoin d'être contrôlé différemment lorsque des polluants atmosphériques sont en cause. Le contrôle de l'action des agents d'environnement n'est qu'un élément de la lutte globale contre l'asthme. Votre prestataire local de soins de santé pourra vous aider à déterminer comment vous y prendre.

Vous pouvez aussi :

- **Ouvrir l'œil** : Consultez les nouvelles et les prévisions locales, votre clinique de santé publique, votre médecin-hygiéniste ou le ministère de la Santé pour vous renseigner sur la météo et la qualité de l'air extérieur. Planifiez votre journée en conséquence. La pollution atmosphérique est souvent élevée les journées d'été chaudes et humides. Une telle combinaison est parfois dangereuse, car elle peut provoquer de la déshydratation. Les journées chaudes et humides, assurez-vous que les enfants boivent de l'eau en quantité. Ayez conscience de la qualité de l'air intérieur des locaux. Éliminez la fumée du tabac, n'utilisez les produits chimiques d'entretien que dans des endroits bien ventilés et débarrassez votre maison des moisissures. Réduisez l'exposition des enfants sensibles aux particules animales et à la poussière.

- **Choisir le moment opportun** : Les jours où la pollution est élevée, remettez à plus tard les activités et les jeux à l'extérieur pour les enfants. Éloignez les enfants des rues où la circulation est dense, surtout aux heures de pointe.

- **Faire le nécessaire** : Pour réduire les niveaux de pollution atmosphérique, changez votre mode de vie. Prenez moins souvent l'auto, économisez l'énergie à la maison et faites des choix avisés en tant que consommateur. Songez à utiliser des sources d'énergie propres, écologiques et renouvelables dans

vos maisons et des carburants plus propres pour vos véhicules. Communiquez avec vos représentants à tous les ordres de gouvernement pour exprimer vos préoccupations au sujet de la pollution atmosphérique.

### Comment puis-je aider mon enfant à contrôler son asthme?

Bien qu'il n'existe pas de remède, il est possible de contrôler l'asthme de votre enfant et d'en atténuer les symptômes.

- Prenez des mesures dès que l'enfant est diagnostiqué pour empêcher son état de s'aggraver.
- Renseignez-vous sur l'asthme et les moyens de le contrôler. Les allergologues, les immunologues et les éducateurs sur l'asthme certifiés peuvent vous apprendre, à vous et à votre enfant, à connaître cette maladie et les moyens de la contrôler.
- Réduisez l'exposition de l'enfant aux déclencheurs connus de l'asthme.
- Assurez-vous que le personnel de l'école sache que votre enfant est asthmatique et connaisse les médicaments dont il/elle a besoin et leurs éventuels effets secondaires. Rédigez un plan qui énumère les déclencheurs de l'asthme chez votre enfant et indique comment les éviter, donnez votre autorisation pour que l'enfant porte son inhalateur sur lui/elle en tout temps et s'en serve au besoin, apprenez au personnel à reconnaître les signes que le médicament n'agit pas et précisez quand il faut appeler l'ambulance.

### Comment puis-je réduire l'exposition de mon enfant à la pollution atmosphérique et contribuer à nettoyer l'atmosphère?

Vous pouvez aussi prendre les mesures suivantes :

#### Pour vos déplacements

- Marchez, faites du vélo ou du covoiturage ou utilisez les transports en commun au lieu de prendre l'automobile.
- Si vous conduisez un véhicule, faites les mises au point recommandées et évitez autant que possible de faire tourner le moteur au ralenti. En dix secondes au ralenti, le moteur consomme plus de carburant que si l'on redémarre le véhicule.
- Évitez les accélérations rapides et roulez plus lentement.

- Si vous achetez ou que vous louez un véhicule, choisissez-en un à haut rendement énergétique.

#### À la maison

- Achetez ou mélangez vous-même des nettoyeurs ménagers non toxiques.
- Assurez-vous que personne ne fume chez vous.
- Cherchez des solutions de rechange aux pesticides pour la pelouse, le jardin et les plantes d'intérieur.
- Suspendez les vêtements pour les faire sécher et baissez le thermostat du chauffe-eau et des appareils de chauffage central.
- Limitez votre utilisation du climatiseur.
- Évitez d'utiliser des appareils à essence comme les tondeuses à gazon les jours où la pollution est élevée.
- Collaborez avec votre propriétaire ou votre syndicat de copropriété pour économiser l'énergie dans votre immeuble.



### Célébrez la Journée de l'air pur : le 2 juin 2004, le 8 juin 2005 et le 7 juin 2006!

Le premier mercredi de juin est la Journée de l'air pur (JAP); c'est l'occasion de célébrer les comportements sans danger pour l'environnement qui favorisent l'air pur et la santé. Le gouvernement du Canada a proclamé la JAP dans le cadre de la Semaine canadienne de l'environnement pour sensibiliser l'opinion à la qualité de l'air et au changement climatique. La JAP est un événement populaire qui s'appuie sur des activités communautaires. C'est une excellente occasion de se joindre à d'autres Canadiens et Canadiennes en faisant des choix qui rendront le monde plus propre et plus sûr, maintenant et à l'avenir. Visitez le site [www.journeedelairpur.com](http://www.journeedelairpur.com).

Pour plus de détails sur la pollution atmosphérique, ses effets sur la santé et ce que vous pouvez faire pour la réduire, contactez les organismes suivants :

**Société canadienne de l'asthme**  
800-787-3880 [www.asthma.ca](http://www.asthma.ca)

**Société canadienne d'hypothèques et de logement**  
800-668-2642 [www.schl.ca](http://www.schl.ca)

**Réseau canadien de la santé**  
[www.reseau-canadien-sante.ca](http://www.reseau-canadien-sante.ca)

**Association pulmonaire du Canada**  
888-566-LUNG [www.lung.ca/cando](http://www.lung.ca/cando)

**Association canadienne de santé publique**  
[www.cpha.ca/airpur](http://www.cpha.ca/airpur)

**Institut canadien de la santé infantile**  
(613) 230-8838 [www.cich.ca](http://www.cich.ca)

**Journée de l'air pur**  
(819) 994-5404 [www.journeedelairpur.com](http://www.journeedelairpur.com)

**Environnement Canada**  
800-668-6767 [www.ec.gc.ca/air](http://www.ec.gc.ca/air)

**Santé Canada**  
(613) 957-1876 [www.santecanada.ca/air](http://www.santecanada.ca/air)

**Office de l'efficacité énergétique  
Ressources naturelles Canada**  
[www.oe.nrcan.gc.ca](http://www.oe.nrcan.gc.ca)

### Aidez à faire de tous les jours des journées de l'air pur!

Vous pouvez consulter ou télécharger cette brochure et d'autres ressources sur le site [www.cpha.ca/airpur](http://www.cpha.ca/airpur)

Canada