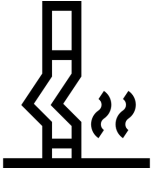


Recommandations pour une vie respiratoire saine

TABAC



Évitez d'exposer votre enfant à des environnements avec de la fumée de tabac.

Ne fumez pas à la maison ou dans la voiture. La fumée de tabac imprègne l'environnement et les substances toxiques persistent dans l'atmosphère, ainsi que dans les tissus tels que les vêtements, les tissus d'ameublement, les rideaux, etc. *Je veux grandir sans fumer. Un guide pour les mamans et les papas. canalsalut.gencat.cat*

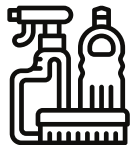
EXERCICE PHYSIQUE



L'enfant a besoin de faire de l'exercice régulièrement.

Vous pouvez pratiquer n'importe quel sport, à l'exception de la plongée en bouteille.

CONDITIONS DE LOGE- MENT



Évitez les produits à forte odeur en présence de l'enfant (eau de javel, ammoniac, peinture, etc.).



Évitez les taches d'humidité. N'utilisez pas d'humidificateurs. Aérer et laisser entrer la lumière naturelle.

ALIMENTS



Les enfants obèses sont plus à risque d'asthme.

Les asthmatiques qui sont obèses ont une plus mauvaise progression et plus de difficulté à contrôler l'asthme.

Suivez une alimentation équilibrée et saine.



Évitez d'augmenter votre consommation d'aliments transformés et privilégiez les aliments naturels et le régime méditerranéen.

Évitez le mode de vie sédentaire.

POLLUTION ENVIRONNE- MENTALE



Plusieurs polluants ont été impliqués comme agents aggravant l'asthme.

Dans les situations de hauts niveaux de pollution environnementale, il est recommandé d'éviter l'exercice en plein air.

ALERGIE



L'allergie alimentaire comme déclencheur de l'asthme ou de la bronchite est un phénomène courant.

Il n'est pas recommandé d'éviter la nourriture sauf s'il y a un diagnostic ferme d'allergie alimentaire.

VACCINATION



Les patients asthmatiques peuvent se faire vacciner annuellement contre la grippe.

Recommandations spécifiques

ACARS



Mette de couvertures de fourmis yacks sur le matelas et l'oreiller.

Aspirer et frotter au lieu de balayer.

Laver la literie à 60 °C.

Rangez les vêtements hors saison dans des sacs fermés.

Privilégier le cheval eau chaude ou électricité.

Retirez la poussière quotidiennement avec un chiffon humide.

Mettez des rideaux faciles à nettoyer.



Évitez tout ce qui accumule de la poussière (animaux en peluche, livres, etc.)

Évitez les couvertures, les tapis et les moquettes.

ANIMAUX

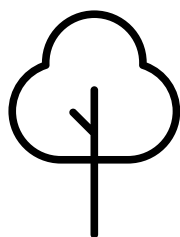


Eviter le contact direct avec des animaux dont la sensibilité a été démontrée.



Si le contact n'est pas possible, lavez-les chaque semaine pour éviter qu'ils n'entrent dans la chambre de l'enfant.

POLLEN



En savoir plus sur la pollinisation des plantes et des arbres.

En période de pollinisation:

- Gardez les fenêtres de votre maison et de votre voiture fermées. Aérer en fin d'après-midi.

- Portez des lunettes en cas de symptômes oculaires.

- Douchez les enfants lorsque vous rentrez à la maison et changez leurs vêtements.

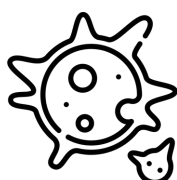


- Évitez les sports et les activités de plein air.

- Évitez d'étendre les vêtements à l'extérieur (utilisez un sèche-linge), car le pollen peut rester dans les vêtements.

Il peut être consulté: <http://lap.uab.cat/aerobiologia/es/>

CHAMPIGNONS



Éviter les taches d'humidité.

N'utilisez pas d'humidificateurs.

Évitez les plantes d'intérieur.



Maintenez une bonne ventilation et laissez entrer le soleil.

Utiliser l'eau chaude ou le chauffage électrique.