

PRÉVENIR **L'ASTHME** CHEZ L'ENFANT



ASSOCIATION DES
CHIROPRATICIENS
DU QUÉBEC

Votre enfant est-il atteint d'asthme? Il n'est pas le seul : on estime qu'un peu plus d'un enfant canadien sur dix âgé de moins de quinze ans en souffre. C'est quatre fois plus qu'à la fin des années soixante-dix, et c'est la cause première d'hospitalisation chez les enfants. Si la santé respiratoire de votre petit vous préoccupe, pensez « prévention » avant tout. Votre chiropraticien peut vous renseigner.

Qu'est-ce que l'asthme?

L'asthme est une déficience respiratoire qui survient pendant une période plus ou moins prolongée, lorsque les bronches subissent une contraction ou une inflammation. En situation de crise, des symptômes comme les sifflements dans la respiration, les sécrétions et la toux sont observés.

Plusieurs facteurs peuvent déclencher une crise d'asthme. Les allergies et les irritants environnementaux en font partie. Un mauvais alignement entre deux vertèbres peut également la provoquer, puisqu'il atténue le bon fonctionnement du nerf qui se situe entre celles-ci. En étant irrité, ce dernier n'arrive plus à bien communiquer les informations aux poumons, entraînant une crise d'asthme.

Apprenez à reconnaître les déclencheurs d'asthme chez votre enfant en vous référant, au besoin, à un

chiropraticien. Vous saurez ensuite mieux cibler les méthodes préventives qu'il vous faudra privilégier.

Les cinq «A» de la prévention

1. Allergènes

On ne les voit pas nécessairement, mais ils sont bien présents! Évitez que votre enfant soit mis en contact avec la fumée de cigarette, et prenez cette habitude dès la grossesse. Exposé à la fumée secondaire, un enfant multiplie ses risques de développer des problèmes asthmatiques. C'est sans compter la présence de poussières, de mites ou de poils de chats, qui peuvent également jouer contre lui. Quelques trucs de votre chiropraticien : enlevez les tapis, lavez les draps à l'eau chaude, réduisez la quantité de peluches dans la chambre de votre tout petit et... à vos plumeaux!

2. Activité physique

Un grand nombre de personnes asthmatiques ont affronté leur maladie en s'adonnant à un sport ou tout simplement en se tenant régulièrement actif. Rien d'étonnant au fait que le sprinter Donovan Bailey soit asthmatique! C'est que l'activité physique fait travailler les voies respiratoires. En demeurant à l'intérieur, votre enfant s'expose davantage aux allergènes de la maison. Rester assis pendant plusieurs heures peut également modifier la mécanique de ses poumons et ainsi le prédisposer à l'asthme.

Certains exercices peuvent toutefois déclencher une crise. Si vous projetez inscrire votre enfant à un sport, informez-vous au préalable auprès de votre docteur en chiropratique. Il vous conseillera sur les meilleurs choix à effectuer selon le niveau d'asthme de votre enfant.

3. Alimentation

Jetez un coup d'œil particulier à la boîte à lunch de vos petits! Des études préliminaires ont en effet démontré que les antioxydants, comme les vitamines C, D et E, sont bénéfiques chez les personnes asthmatiques, puisqu'elles aident à garder les tissus des poumons en bonne santé. Les fruits et les légumes sont donc de mise! Privilégiez également les poissons gras. Le saumon, le bar commun ou le maquereau regorgent d'oméga-3, essentiels à la prévention de l'asthme. La consommation d'ail, d'oignon, de poireaux et d'échalotes, qui contiennent tous des substances appelées *allium*, serait également bénéfique pour contrer la réaction inflammatoire de l'asthme.

Les allergies alimentaires peuvent aussi être à la source du problème. On peut entre autres mettre en cause les produits laitiers, les œufs, les protéines bovines, les arachides et les noix. Avez-vous pensé à procéder à un test d'allergie?

4. Articulations

Il se peut que la mobilité de la cage thoracique de votre enfant soit réduite. Dans un tel cas, l'aide d'un chiropraticien pourrait grandement lui être utile. Une correction des articulations entre les côtes et les vertèbres pourra l'aider à améliorer la capacité d'expansion de sa cage thoracique.

5. Attention, Dame Nature!

La pollution de l'air nuit non seulement à la santé de Dame Nature, elle affecte aussi la qualité respiratoire de votre bout de chou! La consommation responsable et l'adoption d'une attitude respectueuse envers l'environnement fait donc aussi partie de la solution.

Pensez-y!

Sources :

- L'Association des chiropraticiens du Québec
- Université de la Santé Optimale
- L'Association pulmonaire du Québec
- American Lung Association / American Thoracic Society
- Journal of the American Medical Association