



CHIROPRATIQUE

RICHARD GIGUÈRE DOCTEUR EN CHIROPRATIQUE | Collaboration spéciale | rgiguere@journalmtl.com

Prévenir l'asthme chez l'enfant

Votre enfant souffre d'asthme ? Il n'est pas le seul : on estime qu'un peu plus d'un enfant canadien de moins de 15 ans sur dix en souffre. C'est quatre fois plus qu'à la fin des années 1970 et c'est la cause première d'hospitalisation chez les enfants. Si la santé respiratoire de votre petit vous préoccupe, pensez « prévention » avant tout.

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 une respiration sifflante, des sécrétions et de la toux sont observées.

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 puisque cela atténue le bon fonctionnement du nerf qui se situe entre celles-ci. En étant irrité, ce nerf n'arrive plus à bien communiquer les informations aux poumons, ce qui entraîne une crise d'asthme.

Apprenez à reconnaître les déclencheurs de l'asthme chez votre enfant en vous adressant, au besoin, à un professionnel. 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 en contact avec la fumée de cigarette et prenez cette habitude dès la grossesse. Exposé à la fumée secondaire, un enfant multiplie les risques de développer des problèmes asthmatiques. C'est sans compter avec la présence de poussières, d'acariens ou de poils de chat, qui peuvent également jouer contre lui. Quelques astuces : enlevez les tapis, lavez les draps à l'eau chaude, réduisez le nombre 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 actives. Rien d'étonnant au fait

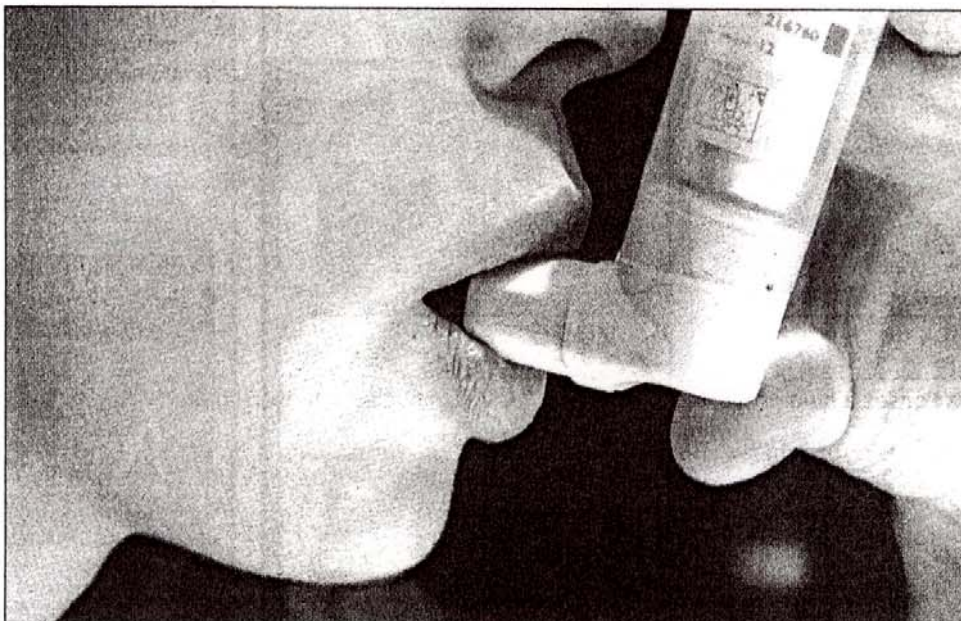


PHOTO ISTOCK

■ Pour éviter que votre enfant ne devienne asthmatique, évitez de l'exposer à la fumée de cigarette, à la poussière ou aux acariens.

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 aussi modifier la mécanique de ses poumons et ainsi le prédisposer à l'asthme.

Certains exercices peuvent toutefois déclencher une crise. Si vous envisagez d'inscrire votre enfant à un sport, informez-vous au préalable auprès d'un professionnel de la santé. Il vous conseillera sur les meilleurs choix à faire selon le degré 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 montré que les antioxydants, comme les vitamines C, D et E, sont bénéfiques aux personnes asthmatiques puisqu'elles aident à garder les tissus pulmonaires en bonne santé. Fruits et 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 une substance appelée 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 faire faire 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 professionnel de la santé pourrait 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 à la pollution

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

SOURCES :

- Association des chiropraticiens du Québec
- Association pulmonaire du Québec
- American Lung Association/
American Thoracic Society
- Journal of the American Medical Association