

ASTHME & RENTRÉE DES CLASSES

Il est utile de rappeler que : dans une classe de 30 élèves, il y a en moyenne 3 enfants asthmatiques.

La rentrée scolaire est souvent une occasion d'aggravation de l'asthme à cause

- de l'arrêt des traitements l'été,
- des infections virales (collectivité),
- du stress,
- du retour dans des zones polluées,
- de la multiplication des acariens à l'automne,
- de la remise en route du chauffage.

Quelques conseils

Rencontrez l'instituteur, l'infirmière scolaire, le professeur principal, le professeur de sport pour leur dire que votre enfant a de l'asthme et qu'il peut avoir besoin d'un traitement d'urgence

Faites établir si nécessaire , un plan d'action individuel (PAI) par le médecin traitant.

- Demandez à ce qu'on aère la classe deux fois par jour,
- Demandez à ce qu'on évite les animaux (hamster lapin perruche) dans la classe,
- Le sport est hautement conseillé dans l'asthme,
- Eviter les dispenses abusives en dehors des périodes où l'asthme n'est pas contrôlé
- Prévoir un échauffement progressif et la prise d'un bronchodilatateur 10 min avant l'effort
- Ne pas essayer d'aller au delà de ses limites

Dans la maison

- Ne fumez pas dans la maison même quand les enfants ne sont pas là
- Aérez en grand matin et soir
- Ne surchauffez pas la maison (20° maximum)
- Faites la chasse à la poussière une fois par semaine
- Lavez les draps, les doudous à 60° toutes les semaines
- Pas de séchage dehors en cas d'allergie aux pollens
- Éviter les plantes d'intérieur, allergisantes
- Éviter les feux de cheminée
- N'utilisez pas de désodorisants d'intérieur