

QUI SOMMES-NOUS?

L'Association pulmonaire du Nouveau-Brunswick est un organisme de bienfaisance voué à la santé et à la promotion du mieux-être par le biais de la prévention des maladies pulmonaires et de programmes de sensibilisation, d'éducation et de recherches.

Son objectif est simple : améliorer la santé respiratoire. Fondée au départ pour lutter contre la tuberculose, l'Association pulmonaire est l'un des organismes de bienfaisance en santé les plus anciens au pays. À l'époque, les efforts déployés pour contrôler la propagation de la maladie étaient en grande partie financés par la campagne du Timbre de Noël, lancée par l'Association en 1908. Depuis lors, un nombre incalculable de colis et de lettres ont été décorés de ces vignettes durant la période des Fêtes. La campagne du Timbre de Noël demeure à ce jour une source de financement importante à la prestation des programmes et des services de l'Association pulmonaire.

De nos jours, l'Association pulmonaire du Nouveau-Brunswick s'emploie à améliorer la santé respiratoire aux niveaux local, provincial et fédéral. Ses activités englobent différentes facettes de la santé respiratoire, notamment les maladies pulmonaires, les enjeux environnementaux tel que la qualité de l'air intérieur et de l'air extérieur, et le changement climatique.

RESPIREZ
l'association pulmonaire

65 rue Brunswick, Fredericton, NB, E3B 1G5
1-800-565-LUNG (5864) | info@nb.lung.ca

RESPIREZ
l'association pulmonaire

LES ALLERGIES

Ce que vous devez savoir



www.nb.poumon.ca

QUELLES SONT LES ALLERGIES?

Si vous souffrez d'allergies, c'est que votre organisme est sensible à des choses auxquelles la plupart des gens ne réagissent pas. Vous pourriez avoir une sensibilité au pollen, à la poussière, aux squames animales, à des aliments ou à autre chose. Lorsque vous vous trouvez près des choses qui causent vos allergies (allergènes), votre organisme réagit de façon excessive. La réaction excessive de votre organisme peut causer différents symptômes : démangeaisons, yeux larmoyants, respiration sifflante, toux, éternuements, etc.

IL EXISTE DIFFÉRENTS TYPES D'ALLERGIES

Rhume de foins

Il existe deux types de rhume des foins. Le plus commun, la rhinite allergique saisonnière, est une réaction allergique aux pollens des arbres, des graminées ou des mauvaises herbes. Les gens peuvent être allergiques à un ou plusieurs pollens, et ils auront alors le rhume des foins lorsque ces pollens seront en saison.

Le deuxième type de rhume des foins est la rhinite allergique apériodique. Les personnes touchées par la rhinite allergique apériodique souffrent d'allergies à longueur d'année. Leur rhume des foins est causé par des allergènes intérieurs comme les acariens, les moisissures et les poils d'animaux.

Quels sont les symptômes?

Les gens comparent souvent les symptômes du rhume des foins à ceux d'un simple rhume. Le rhume des foins est généralement associé aux symptômes suivants.

- Éternuements fréquents
- Yeux larmoyants et qui piquent
- Toux
- Respiration sifflante
- Picotement, irritation de la gorge
- Maux de tête
- Troubles du sommeil
- Aggravation des symptômes chez les personnes atteintes d'asthme ou de maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC)

Les symptômes du rhume des foins diffèrent d'une personne à l'autre et varient en intensité. Sans traitement, ces symptômes peuvent être incommodants et perturber les activités de la vie quotidienne. Les poussées de rhume des foins répétitives peuvent entraîner une sinusite chronique, c'est-à-dire une enflure douloureuse des cavités sinusales.

L'herbe à poux: un déclencher courant

L'herbe à poux est un des déclencheurs les plus répandus de symptômes chez les personnes souffrant de rhume des foins saisonnier. On estime que 75 pour cent des personnes qui souffrent du rhume des foins sont incommodées par l'herbe à poux. Cette mauvaise herbe est très commune dans l'Est et le Centre-Ouest du Canada. Chaque plant produit jusqu'à un milliard de grains de pollen. La chaleur, l'humidité et le vent favorisent la dissémination du pollen.

FAIRE UN DON À L'ASSOCIATION PULMONAIRE DU NOUVEAU-BRUNSWICK

L'Association pulmonaire du Nouveau-Brunswick dépend du généreux appui de ses donateurs. Vous pouvez faire un don en ligne en vous rendant sur le site www.nb.poumon.ca ou par téléphone en composant le 1-800-565-5864.

J'aimerais faire un don de:

\$10 \$20 \$50 \$ _____

Faire un chèque à l'ordre de
NB Lung Association

Our veuillez débiter ma carte de crédit :

Carte _____ Expiration _____

Adresse pour la réception:

Veuillez détacher ce formulaire et envoyer un courrier à:

C.P. 1300
Fredericton (N.-B.)
E3B 5E3

RESPIREZ
l'association pulmonaire

65 rue Brunswick, Fredericton, NB, E3B 1G5
1-800-565-LUNG (5864) | info@nb.lung.ca

L'herbe à poux se retrouve généralement dans les régions rurales. À proximité des plants, les concentrations de pollen sont à leur pic peu de temps après l'aube. Les plus fortes concentrations de pollen dans de nombreuses régions urbaines sont relevées entre 10 h et 15 h, selon la température.

Faites équipe avec votre professionnel de la santé

Si vous pensez que vous pourriez souffrir du rhume des foins, consultez votre professionnel de la santé. Si possible, prenez note de la date à laquelle vos symptômes ont commencé et de quand ils ont disparu; ceci pourrait être un indice important pour aider votre professionnel de la santé à identifier les types de pollen qui déclenchent vos symptômes et pour faciliter le traitement. Votre professionnel de la santé pourrait vous suggérer un antihistaminique en vente libre (sans ordonnance), vous prescrire des gouttes pour les yeux et un vaporisateur nasal à base de cortisone, ou vous diriger vers un allergologue pour d'autres tests.

Ce que vous pouvez faire pour contrôler le rhume des foins

Vérifiez les prévisions de pollinisation au canal météo ou dans votre journal local avant de sortir.

- Portez des lunettes de soleil enveloppantes pour empêcher le vent de souffler du pollen dans vos yeux.
- Évitez les endroits où il y a beaucoup d'herbe, comme les parcs ou les champs, surtout si l'herbe est fraîchement coupée.

- Si possible, demandez à quelqu'un d'autre de tondre le gazon ou de désherber le jardin.
- Gardez les fenêtres fermées et utilisez le système de climatisation à la maison et dans l'auto pour réduire votre exposition aux pollens. Si un modèle de fenêtre est utilisé, la prise d'air devrait rester fermée.
- Ne faites pas sécher vos vêtements ou vos draps sur la corde; du pollen pourrait s'y accumuler.
- Après avoir passé du temps à l'extérieur, changez vos vêtements et lavez vos cheveux. Vos cheveux et vos vêtements peuvent piéger du pollen et le libérer dans la maison.
- Informez-vous auprès de votre professionnel de la santé à propos des antihistaminiques et des gouttes pour les yeux et le nez disponibles sur prescription pour soulager les symptômes. Soyez prudent si vous devez conduire ou utiliser de la machinerie lourde, car certains médicaments contre les allergies peuvent causer de la somnolence.

Choc Anaphylactique

Un choc anaphylactique est une réaction allergique grave qui peut être mortelle. Le temps presse : le décès peut survenir en quelques minutes. Le premier signe d'un choc anaphylactique est généralement des démangeaisons.

La dose pré-mesurée d'épinéphrine dans l'injection ramènera votre pression artérielle à la normale et réduira l'enflure, surtout au niveau des voies respiratoires. Après l'injection, demandez à quelqu'un de vous amener à la salle d'urgence la plus proche pour une évaluation.

Quelques-unes des causes possibles de choc anaphylactique

- Fruits de mer, arachides et autres aliments
- Piqûres d'insectes
- Certains médicaments

Les symptômes d'un choc anaphylactique

- Démangeaisons
- Enflure de la gorge ou d'autres parties du corps
- Urticaire
- Essoufflement, respiration sifflante, oppression thoracique
- Crampes, nausée ou diarrhée
- Sensation d'évanouissement imminent
- Sentiment d'anxiété
- Effondrement (évanouissement, perte de conscience)
- Décès, si la personne ne reçoit pas de traitement

Prévenir le choc anaphylactique

La meilleure façon de prévenir un choc anaphylactique est d'éviter le contact avec ce à quoi vous êtes allergique.

Malheureusement, cela n'est pas toujours possible. Toute personne souffrant d'une allergie mortelle connue ou qui a des antécédents de symptômes graves devrait avoir une trousse d'adrénaline (Epipen) avec elle en tout temps et savoir quand et comment l'utiliser.

Assurez-vous de discuter avec votre professionnel de la santé pour savoir quand et comment utiliser votre trousse d'urgence avant d'en avoir besoin. Portez un bracelet MedicAlert ou un autre type d'identification.