



Aidez votre enfant à maîtriser son

asthme



Agence
américaine
de la protection de
l'environnement

Division
des environnements
intérieurs
Bureau de l'air et des
radiations

EPA 402-F-04-021

Novembre 2004

Il est difficile de voir souffrir son enfant. La bonne nouvelle est que vous pouvez aider votre enfant à prendre le contrôle de son asthme. Cela signifie moins de jours d'école manqués et moins de crises susceptibles de vous effrayer vous et votre enfant.

Avec le médecin, vous avez un rôle important à jouer en aidant votre enfant à maîtriser son asthme. Nous vous félicitons pour la lecture de ce livret.

« Ma fille Carrie a de l'asthme. La vie est beaucoup plus facile depuis que nous avons élaboré un plan d'action de maîtrise de l'asthme avec son médecin. Elle est malade beaucoup moins souvent maintenant.

« Concevoir un plan qui fonctionne et s'assurer que les médicaments sont pris au moment voulu et comme il faut a vraiment réduit le nombre de jours de maladie. Passer la maison en revue pour se débarrasser des « déclencheurs » - ces choses qui aggravaient l'asthme de Carrie- a également fait une énorme différence ».

-Rita, mère de Carrie Lynn, 7 ans

Pour tirer le maximum de ce livret

Il vous est recommandé de lire cette brochure pour en savoir plus sur la façon d'aider votre enfant à prévenir les crises d'asthme. Le livret est divisé en deux parties.

- La **1re partie** explique comment créer un plan pour prendre le contrôle de l'asthme.
- La **2e partie** présente des moyens de trouver les choses qui déclenchent ou aggravent les crises d'asthme de votre enfant et de les en éloigner.
- Partagez ce livret avec vos amis, votre famille, les enseignants, le personnel de la garderie, et le médecin de votre enfant.
- Rangez ce livret dans un endroit à portée de main et sortez-le pour le lire de temps en temps quand vous en avez besoin. Nous espérons que les conseils pratiques présentés aideront votre enfant à avoir moins de problèmes d'asthme.



Lisez ce livret pour apprendre à aider votre enfant.

Première partie

Élaborer un plan pour prendre le contrôle

En savoir plus sur l'asthme

Page 4

Approfondissez vos connaissances sur les crises d'asthme, ce qui provoque une attaque, et sur les signes précurseurs qui montrent que l'asthme de votre enfant pourrait être en train de s'aggraver.

Soyez conscient des signes précurseurs de votre enfant

Page 6

Découvrez comment interrompre une crise avant son exacerbation.

Élaborer un plan d'action de maîtrise de l'asthme

Page 11

Collaborez avec le médecin de votre enfant pour concevoir un plan quotidien et un plan de secours efficaces pour votre enfant.

En savoir plus sur l'asthme

Approfondissez votre connaissance de l'asthme et des signes précurseurs précoces avant que les symptômes ne soient plus contrôlables. Collaborez avec le médecin de votre enfant. Élaborez un plan d'action de maîtrise de l'asthme efficace pour votre enfant.

Qu'est-ce que l'asthme ?

L'asthme est une maladie qui provoque le resserrement et le gonflement des voies respiratoires pulmonaires. Elle est fréquente chez les enfants et les adolescents.

Qu'est-ce qu'une crise d'asthme ?

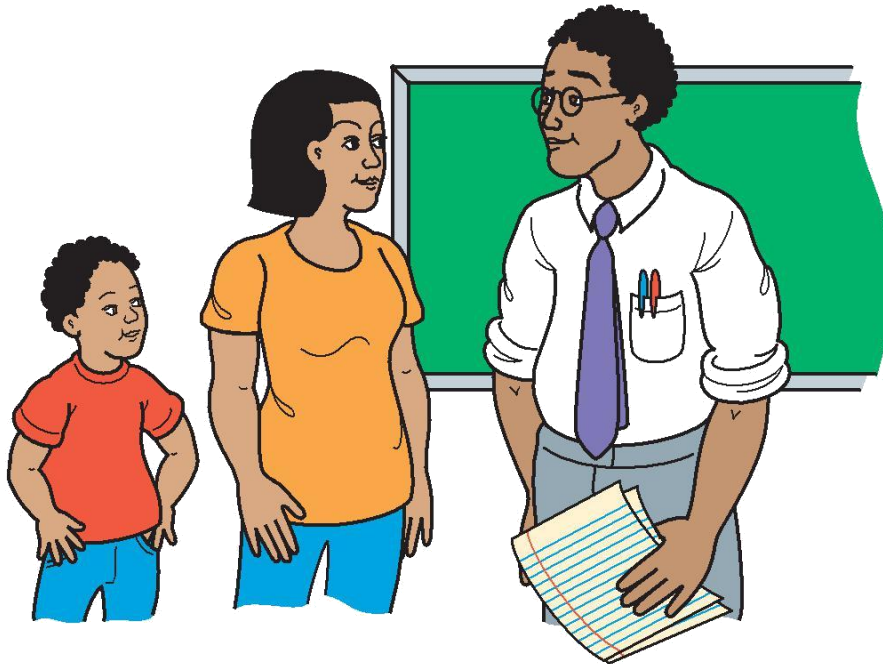
Une crise d'asthme a lieu lorsque les poumons de votre enfant asthmatique ne reçoivent pas assez d'air pour respirer. Au cours d'une crise, votre enfant peut tousser ou sa respiration peut être sifflante.

Quelle est la cause d'une crise d'asthme ?

Les facteurs qui provoquent des crises d'asthme sont appelés des déclencheurs. Les déclencheurs sont partout. La maison ou l'école de votre enfant peuvent être pleines de déclencheurs tels que des parasites et des moisissures. Lisez la page 15 de la [2e partie](#) pour en apprendre plus sur les déclencheurs.

« J'ai trouvé utile d'apprendre tout ce que je pouvais sur l'asthme. Cela m'a permis de parler plus facilement à l'enseignant de mon fils, car j'étais en mesure de lui dire ce qu'il devait chercher si Tyler avait une crise d'asthme à l'école ».

-Mary, mère Tyler, 9 ans



Si votre enfant souffre d'asthme, informez le personnel de l'école.

Soyez conscient(e) des signes précurseurs chez votre enfant

Souvent, votre enfant présentera des signes précurseurs. Les signes précurseurs sont des indices qui montrent que l'asthme de votre enfant peut être en train de s'aggraver.

Un très jeune enfant peut ne pas être en mesure de vous dire comment il se sent. De ce fait, il peut nécessiter une surveillance plus étroite pour savoir si quelque chose ne va pas.

Comment puis-je savoir si les symptômes asthmatiques sont en phase d'aggravation ?

Apprenez à reconnaître les signes précurseurs de votre enfant et décelez une crise avant qu'elle ne devienne grave. Tandis que les signes précurseurs diffèrent d'un enfant à l'autre, les parents indiquent des points communs.

Pensez à la dernière fois que votre enfant a fait une crise d'asthme. Sur la page suivante, cochez les signes que vous avez remarqués avant la crise. Veillez à passer cette liste en revue avec le médecin de votre enfant.

Liste des signes précurseurs d'une crise d'asthme



Signes précurseurs que vous avez remarqués

- a toussé la nuit
- a eu un rhume ou la grippe
- a eu de la fièvre
- avait le nez bouché ou qui coule
- avait des démangeaisons dans la gorge
- éternuait et avait les yeux larmoyants

Son apparence ou ou la manière dont il/elle semblait se sentir

- était très agité(e)
- son visage était pâle
- avait des cernes sous les yeux
- sentait un resserrement dans la poitrine
- semblait se sentir faible ou fatigué(e)
- semblait avoir mal à la tête



Inscrivez ici les autres signes que vous avez remarqués :

Signes avant-coureurs d'une situation d'urgence

Il y a des moments où vous devez emmener votre enfant à l'hôpital ou au service des urgences immédiatement.

Demandez au médecin de votre enfant de vous indiquer les signes d'urgence à guetter qui vous permettront de savoir si votre enfant est dans une situation d'urgence médicale liée à l'asthme.

Certains parents savent que leur enfant est dans une situation d'urgence médicale liée à l'asthme s'il :

- respire d'une manière différente : plus rapidement, ou plus lentement, ou moins profondément que d'habitude ;
- tousse ou sa respiration est sifflante et il ne peut pas s'arrêter ;
- a les ongles ou les lèvres bleutées.



Écrivez les signes d'urgence de votre enfant ici :

Découvrez comment certains parents ont appris à rechercher les signes précurseurs

« Mes deux enfants sont asthmatiques, mais ils ont des signes précurseurs très différents avant une véritable crise. Ma fille Kim de 5 ans est sur le point de faire une crise d'asthme quand elle a ces cernes très sombres sous les yeux. Et elle devient grognon et accaparante.

« Pour Clay qui a 13 ans, je suis attentive aux moments où il n'a pas envie de manger et quand il semble être très fatigué - avec vraiment très peu d'énergie. Parce qu'il est adolescent, Clay n'aime pas admettre quand ses symptômes asthmatiques s'aggravent. Je lui demande de sortir le débitmètre de pointe tout de suite pour voir si les valeurs sont faibles. »

-Rebecca, mère de Kim, 5 ans, et de Clay, 13 ans

« Quand Jamie commence à tousser la nuit, je sais que les ennuis arrivent. »

-Carlos, père de Jamie, 7 ans

Comment puis-je aider mon enfant à avoir moins de crises d'asthme ?

- Vous avez fait un premier pas important. Vous êtes en train de lire ce livret. C'est très bien !
- Prenez conscience des signes précurseurs d'aggravation de l'asthme de votre enfant. Apprenez à reconnaître les signes précurseurs d'une crise d'asthme nécessitant des soins d'urgence.
- Parlez au médecin de votre enfant et élaborer un plan d'action de maîtrise de l'asthme... ensemble !



Notez les signes précurseurs de votre enfant.

Élaborer un plan d'action de maîtrise de l'asthme

Le plan d'action couvre ce qui déclenche ou aggrave l'asthme de votre enfant. Le plan aborde également les besoins **quotidiens en médicaments** de votre enfant. En outre, il énumère les **médicaments de secours** pour obtenir un soulagement rapide lors d'une crise ou lorsque les signes d'une crise apparaissent.

Collaborez avec le médecin de votre enfant et élaborer un plan d'action écrit pour la gestion de l'asthme de votre enfant.

- Faites part de votre plan d'action de maîtrise de l'asthme au personnel de l'école de votre enfant, aux enseignants, aux babysitteurs, et aux membres de la famille.
- Parlez-en avec les gens qui participent à la vie de votre enfant. En cas d'une crise d'asthme, ils sauront quoi faire.

Les plans d'action de maîtrise de l'asthme peuvent varier d'un médecin à l'autre, toutefois la plupart sont divisés en deux parties : l'une décrivant sur un **programme quotidien** et la deuxième portant sur un **programme de secours**.

Suivez le plan d'action. Il peut aider à réduire le nombre de crises d'asthme. Parlez au médecin de votre enfant si vous devez apporter des changements au plan.

Le programme quotidien du plan d'action peut citer :

- les déclencheurs de l'asthme de votre enfant ;
- les médicaments à prendre quotidiennement et comment les utiliser ;
- un tableau des valeurs du débitmètre de pointe.

Le programme de secours du plan d'action peut citer :

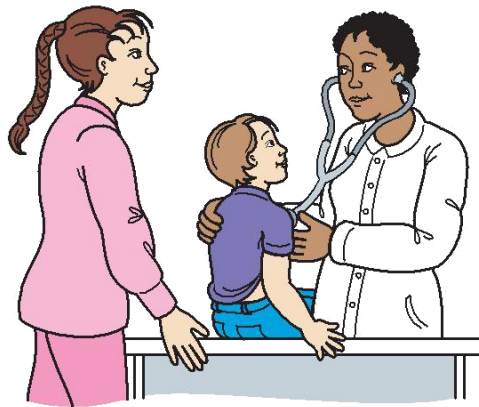
- les signes précurseurs de votre enfant ;
- les valeurs de débit de pointe de votre enfant ;
- les noms des médicaments de secours utilisés pour traiter l'asthme lorsqu'une crise d'asthme devient grave ;
- les mesures à prendre si votre enfant a une crise d'asthme et quand appeler le médecin ;
- les numéros d'urgence et quand emmener votre enfant au service des urgences.

Parents, n'oubliez pas-veillez à connaître avec certitude la quantité de médicament que votre enfant doit prendre chaque jour. Adressez-vous au médecin de votre enfant si vous avez des questions.

Votre enfant utilise-t-il un inhalateur, une entretoise ou un débitmètre de pointe ? Demandez au médecin de vous montrer comment les utiliser à la maison. Demandez à votre enfant de s'entraîner quelques fois devant le médecin.

« J'ai pensé que nous avions besoin de parler avec le médecin de ce qui était efficace et ce qui ne l'était pas dans le plan d'action de maîtrise de l'asthme de Garrett. En faisant quelques changements, nous avons aidé Garrett à mettre un terme aux petits problèmes avant qu'ils ne deviennent de gros problèmes de santé ! »

-Brenda, maman de Garrett, 8 ans



Apprenez tout ce que vous pouvez au sujet de l'asthme.

Résumé de la première partie

- Informez-vous sur l'asthme en lisant.
- Apprenez tout ce que vous pouvez sur les signes précurseurs de votre enfant.
- Posez des questions. Collaborez avec le médecin de votre enfant pour élaborer un plan d'action de maîtrise de l'asthme efficace pour votre enfant et votre famille.
- Suivez le plan d'action. Veillez à ce que toutes les personnes qui s'occupent de votre enfant connaissent le plan et la manière de le suivre.

2e partie

Contrôlez les déclencheurs de l'asthme de votre enfant

Découvrez ce qui peut déclencher l'asthme de votre enfant **Page 17**

Utilisez ces conseils qui vous aideront à trouver ce qui pourrait aggraver l'asthme de votre enfant.

Prenez des mesures pour maîtriser l'asthme de votre enfant **Page 19**

Lisez les bonnes nouvelles sur ce que vous pouvez faire pour maîtriser l'asthme de votre enfant.

Débarrassez-vous des déclencheurs de l'asthme de votre enfant **Page 20**

Suivez ce guide pour prendre conscience des déclencheurs à l'intérieur et à l'extérieur de votre maison.

« Je continuais à faire des crises d'asthme à cause de notre chatte Josie. Nous avons trouvé une bonne maison pour Josie et maintenant, j'ai un poisson rouge. Au début, j'étais triste de ne plus avoir mon chat, mais maintenant, j'apprécie le fait de ne pas être tout le temps malade à cause de l'asthme. En plus je prends beaucoup moins de médicaments maintenant que j'ai un poisson au lieu d'un chat avec des poils ». **-Liz, 9 ans**



Les poissons sont de bons animaux de compagnie pour les enfants asthmatiques.

Découvrez ce qui peut déclencher les crises d'asthme de votre enfant

Comme nous l'avons mentionné dans la **1re partie**, les déclencheurs sont les éléments qui peuvent commencer une crise d'asthme chez votre enfant, ou l'aggraver. Votre enfant peut n'avoir qu'un seul déclencheur ou vous remarquerez peut-être que plusieurs éléments agissent comme déclencheurs.

- Pour certains enfants, la présence d'animaux domestiques ou de poussière peut déclencher les crises d'asthme.
- L'asthme de certains enfants s'aggrave avec la fumée de cigarette.
- D'autres enfants déclencheront une crise d'asthme en courant et en jouant.

Collaborez avec le médecin pour déterminer les déclencheurs de l'asthme de votre enfant.

Une fois que vous savez ce qui déclenche les crises d'asthme de votre enfant, il est important de prendre des mesures pour contrôler ces déclencheurs. Se souvenir de fumer à l'extérieur ou éviter que les parasites n'entrent dans votre maison signifie prendre des mesures chaque jour. Plus ces habitudes feront partie de votre vie quotidienne, moins votre enfant aura d'occasion de faire une crise d'asthme.

Les enfants peuvent apprendre à contrôler leurs déclencheurs

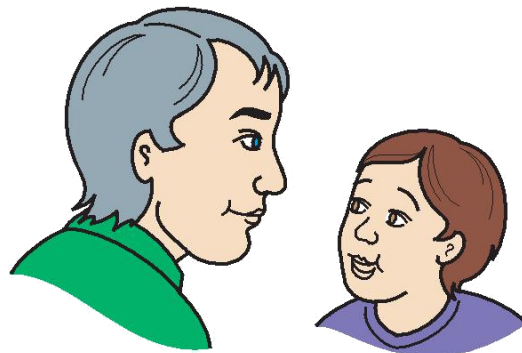
« Nous avons des cafards partout sur les comptoirs de cuisine. Maintenant, nous mettons le pain et les biscuits dans des boîtes en plastique, et devinez quoi ? Plus de cafards.

Et cela signifie que j'ai moins de crises d'asthme ».

-Becky, 12 ans

« Comme je continuais à faire des crises d'asthme, ma mère et mon beau-père ont tous les deux arrêté de fumer. Pas de fumée signifie pas de mauvaises crises. Et maintenant, j'ai besoin de beaucoup moins de médicaments et c'est une très bonne chose. Maintenant, ma mère fait même en sorte que ma tante Kim fume dans l'allée, même en hiver ».

-Marcus, 10 ans



Les enfants plus âgés sont souvent capables de vous dire ce qui déclenche leurs crises d'asthme.

Prenez des mesures pour maîtriser l'asthme de votre enfant

Dans un premier temps : réfléchissez aux moments où l'asthme de votre enfant s'aggrave. Votre enfant se trouvait-il près de quelqu'un qui fumait ? Jouait-il avec le chien d'un ami ? Était-il dehors lorsque le taux de pollution de l'air était élevé ?

Ensuite : consultez la liste des déclencheurs figurant aux pages 21 à 30. Entourez les déclencheurs dont vous avez remarqué qu'ils aggravent l'asthme de votre enfant.

Pour finir : utilisez les conseils des pages suivantes et collaborez avec le médecin de votre enfant pour apprendre des moyens de :

- garder votre enfant loin des déclencheurs lorsque cela est possible ;
- Enlever les déclencheurs qui se trouvent dans votre maison, à l'école ou à la garderie.



Entourez les déclencheurs qui aggravent l'asthme de votre enfant.

Débarrassez-vous des déclencheurs de l'asthme de votre enfant

Lorsque vous enlevez les déclencheurs de votre maison ou évitez que votre enfant ne s'approche des déclencheurs à l'extérieur, vous aidez votre enfant à rester en bonne santé et à avoir moins de crises d'asthme. Utilisez les pages 21 à 30 comme guide pour trouver ce qui peut déclencher les crises d'asthme de votre enfant et ce que vous pouvez faire à leur sujet.

« J'ai trouvé très utile la lecture de ce document sur les déclencheurs de l'asthme. J'ai pu emmener la liste chez le médecin de mon enfant et nous avons parlé des choses qui déclenchent ses crises d'asthme et de comment les éliminer ».

-Lia, maman de Jordan, 9 ans



Demandez à votre médecin comment faire pour enlever les déclencheurs de votre maison.

Le tabagisme passif

Qu'est-ce que c'est :

Il s'agit de la fumée d'une cigarette, d'un cigare ou d'une pipe, et de la fumée exhalée par un fumeur.

Ce que vous pouvez faire :

- ne laisser personne fumer près de votre enfant ;
- si vous fumez, tant que vous n'êtes pas capable d'arrêter de fumer, ne fumez pas dans votre maison ou dans votre voiture ;

Vous engager à faire de votre maison et de votre voiture, des lieux sans fumée en visitant le site

www.epa.gov/smokefree/pledge/index.htm.



Prêter serment de faire de votre maison et de votre voiture des lieux sans fumée.

Les acariens

Que sont-ils ?

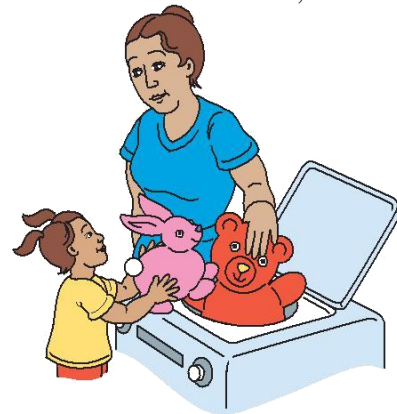
Les acariens sont de minuscules créatures trop petites pour être visibles à l'œil nu.

Où vivent-ils ?

Les acariens vivent dans des choses comme les draps, couvertures, oreillers, matelas, meubles rembourrés, tapis et les jouets en peluche de votre enfant.

Ce que vous pouvez faire :

- laver la literie à l'eau chaude une fois par semaine ; la sécher complètement ;
- mettre des housses anti-acariens sur les oreillers et les matelas ;
- aspirer les tapis et l'ameublement chaque semaine ;
- choisir des jouets en peluche lavables ; laver les jouets en peluche dans l'eau chaude ; les sécher complètement avant que votre enfant ne les utilise.



Laver les jouets en peluche et les sécher complètement pour limiter la présence des acariens

Animaux domestiques

Quel type :

Animaux dans votre maison, tels que les chats et les chiens.

Ce que vous pouvez faire :

- trouver une autre maison pour votre chat ou votre chien ;
- laisser les animaux à l'extérieur dans la mesure du possible ;
- si vous devez avoir un animal à l'intérieur, éviter qu'il n'entre dans la chambre de votre enfant ;
- éviter que les animaux ne montent sur les meubles ;
- aspirer les tapis et les meubles quand votre enfant n'est pas présent.



Passer l'aspirateur chaque semaine pour limiter la présence de poils d'animaux et de poussière.

Blattes

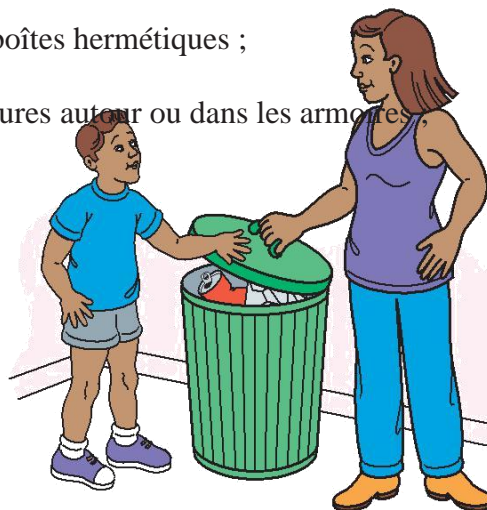
(« cafards » ou autres « parasites »)

Où les chercher ?

Dans les endroits contenant de la nourriture et de l'eau comme votre cuisine et votre salle de bains ; les lieux où vous stockez des sacs en papier, boîtes en carton, ou des journaux, votre sous-sol par exemple.

Ce que vous pouvez faire :

- faire en sorte que les comptoirs, les éviers, les tables et les sols soient propres et dégagés ; nettoyer la vaisselle, les miettes et les éclaboussures immédiatement ;
- conserver les aliments dans des boîtes hermétiques ;
- combler les fissures ou les ouvertures autour ou dans les armoires ;
- utiliser des appâts ou des pièges à blattes au lieu de vaporisateurs ;
- couvrir les poubelles.



Couvrir la poubelle pour éviter d'attirer les parasites.

Les moisissures

Où les chercher ?

Les moisissures se développent dans les endroits humides comme les cuisines, les salles de bains et les sous-sols.

Ce que vous pouvez faire :

- si vous voyez des moisissures sur des surfaces dures, nettoyez-les avec de l'eau et du savon ; laisser la zone sécher complètement ;
- utiliser des ventilateurs d'extraction ou ouvrir une fenêtre dans la salle de bain et dans la cuisine au moment de se doucher, de cuisiner, ou de faire la vaisselle ;
- réparer les fuites d'eau dès que possible pour limiter les moisissures ;
- sécher les choses humides ou mouillées complètement dans un délai d'un à deux jours pour éviter que les moisissures ne se développent.



Réparer les fuites d'eau dès que possible pour limiter les moisissures.

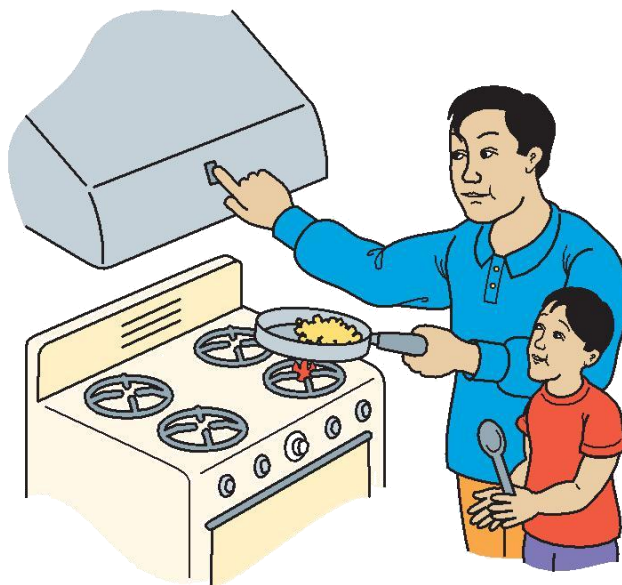
Le dioxyde d'azote

Qu'est-ce que c'est :

Le dioxyde d'azote est un gaz qui peut perturber les yeux, le nez et la gorge. Il peut aussi causer de l'essoufflement.

Où les chercher ?

Ce gaz peut provenir d'appareils ménagers à l'intérieur de votre maison qui brûlent des combustibles tels que le gaz, le fuel et le bois. Les appareils qui brûlent des combustibles sont parfois appelés appareils à combustion.



Utilisez un ventilateur d'extraction si vous cuisinez sur une cuisinière à gaz.

Le dioxyde d'azote-ce que vous pouvez faire :

- Dans la mesure du possible, utiliser des appareils à combustion dont les gaz sont libérés à l'extérieur ; toujours suivre les instructions du fabricant sur la façon d'utiliser ces appareils.
- **Cuisinières à gaz :** si vous avez un ventilateur d'extraction dans la cuisine, utilisez-le lorsque vous cuisinez ; **ne jamais utiliser la cuisinière pour vous réchauffer ou chauffer votre maison.**
- **Appareil de chauffage au fuel ou au gaz non ventilés :** utiliser le carburant adapté et maintenir l'appareil de chauffage au bon réglage ; entrouvrir une fenêtre ou utiliser un ventilateur d'extraction lorsque vous utilisez l'appareil de chauffage.
- **Poêles à bois :** s'assurer que les portes du poêle sont bien ajustées ; suivre les instructions du fabricant pour le démarrage, la combustion, et l'extinction du feu.
- **Cheminées :** toujours ouvrir le conduit de cheminée avant d'allumer un feu.

Pollution de l'air extérieur

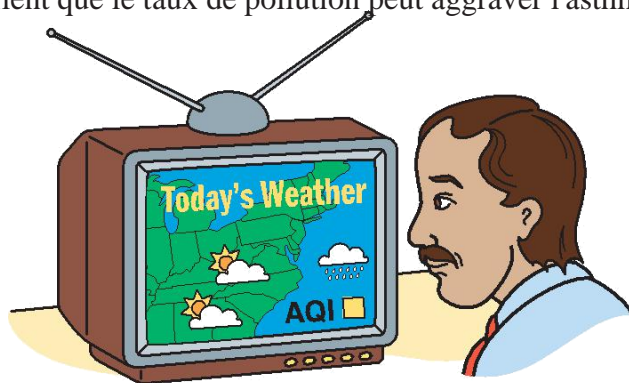
Qu'est-ce que c'est :

Il s'agit de petites particules et de l'ozone qui proviennent, par exemple, de l'échappement des voitures et des usines, de la fumée et de la poussière des routes.

Où les chercher ?

Noter l'indice de qualité de l'air, ou IQA, lors de votre bulletin météo local. L'IQA est un outil qui vous indique clairement chaque jour si la qualité de l'air dans votre région est susceptible de poser un problème de santé.

L'IQA utilise des couleurs pour montrer le degré de pollution dans l'air. Vert et jaune signifient que les taux de pollution dans l'air sont faibles. Orange, rouge ou violet signifient que le taux de pollution peut aggraver l'asthme.



Faire attention à l'IQA lors de votre bulletin météo local.

Pollution de l'air extérieur -Ce que vous pouvez faire :

Lorsque l'IQA rend compte de taux malsains (orange, rouge ou violet) :

- demander à votre enfant de jouer à l'extérieur lorsque la qualité de l'air est meilleure. En été, cela peut être le matin ;
- limiter les jeux de plein air qui impliquent de courir vite pendant une longue période.

Guetter les signes précurseurs d'une crise l'asthme de votre enfant. Si vous commencez à voir des signes, limitez l'activité en plein air. Veillez à parler de ceci avec le médecin de votre enfant.

Remarque à propos des produits chimiques irritants

Les produits chimiques irritants qui composent certains objets dans votre maison peuvent aggraver l'asthme de votre enfant. L'asthme de votre enfant peut s'aggraver en présence de produits parfumés ou non parfumés, par exemple les produits de nettoyage, les peintures, les adhésifs, les pesticides, les cosmétiques ou les désodorisants.

Si vous trouvez que l'asthme de votre enfant s'accroît lorsque vous utilisez un produit particulier, envisagez d'essayer différents produits. Si vous êtes obligé(e) d'utiliser un produit donné, vous devez :

- vous assurer que votre enfant est absent ;
- ouvrir les fenêtres ou les portes, ou utiliser un ventilateur d'extraction.

Toujours suivre les instructions figurant sur l'étiquette.

Résumé de la deuxième partie

- Informez-vous sur les déclencheurs de l'asthme en lisant.
- Apprenez tout ce que vous pouvez sur les déclencheurs de votre enfant.
- Collaborez avec le médecin de votre enfant pour concevoir un plan de contrôle des déclencheurs à l'intérieur de votre maison. Enseignez à votre enfant à éviter les déclencheurs à l'extérieur de votre maison.
- Assurez-vous que toutes les personnes qui s'occupent de votre enfant connaissent ses déclencheurs et comment les contrôler.
- Consultez le médecin de votre enfant si vous avez supprimé les déclencheurs et que l'asthme de votre enfant ne s'améliore pas.



Écrivez le nom de votre enfant ici :



Écrivez le nom et le numéro du ou des
médecins de votre enfant ici :



Écrivez le numéro du pharmacien de votre famille
ici :



Écrire ici les questions à poser au(x) médecin(s) :

**Composez l'un des numéros
sans frais figurant au dos de ce
livret pour :**

- parler à un expert de l'asthme ;
- trouver des groupes de soutien près de chez vous ;
- vous joindre à des programmes pour vous ou votre enfant sur les moyens de contrôler l'asthme ;
- obtenir des documents pour en apprendre davantage sur l'asthme.

**Insérez le plan d'action de maîtrise de l'asthme
de votre enfant ici. Conservez une copie de ce livret
pour chaque enfant asthmatique.**

Comment obtenir des informations supplémentaires

Allergy and Asthma Network* Mothers of Asthmatics

1- 800-878-4403

Sur le Web : www.aanma.org

American Lung Association

1-800-LUNG-USA ou 1-800-586-4872 Sur le Web : www.lungusa.org

Asthma and Allergy Foundation of America

1-800-7-ASTHMA ou 1-800-727-8462 Sur le Web : www.aafa.org

Environmental Protection Agency (EPA)

Pour en savoir plus sur le contrôle des déclencheurs de l'asthme à l'intérieur et obtenir des documents gratuits, consultez www.epa.gov/asthma.

Pour en savoir plus sur l'indice de qualité de l'air (IQA), visitez www.epa.gov/airnow.

Centers for Disease Control and Prevention (Centres pour le contrôle et la prévention des maladies)

Pour en apprendre davantage sur l'asthme, visitez le site www.cdc.gov/asthma.