

## Protéger votre enfant contre l'asthme : 10 moyens pour prévenir les maladies respiratoires

Oui, vous vous inquiétez si votre enfant se fracture un bras ou contracte une infection de l'oreille, mais est-ce que vous vous inquiétez si votre enfant développe l'asthme? Si non, vous devriez peut-être vous en inquiéter. Aujourd'hui, 4,8 millions d'enfants et d'adolescents aux États-Unis souffrent d'asthme (Vital and Health Statistics 1995;10:193). Un énorme 5,8 % d'enfants de moins de cinq ans souffrent de cette maladie, ce qui représente une augmentation de 160 % de cas depuis 1980. Et selon le National Institute of Allergy and Infectious Diseases, plus de 10 millions de jours d'absence à l'école sont reliés à l'asthme

Des statistiques comme celles-là peuvent être inquiétantes pour les parents et avec raison, aucun parent ne devrait voir un enfant souffrir de cette maladie souvent débilite et quelquefois une condition qui met en danger la vie d'une personne. Malheureusement, plusieurs parents ne réalisent pas qu'ils peuvent prendre les moyens pour prévenir l'asthme chez leurs enfants.

À titre de spécialiste de la prévention, Dr. Lajoie peut vous aider à profiter d'une recherche innovatrice portant sur la prévention de l'asthme chez les enfants. Par exemple, il semble que malgré qu'il existe une composante génétique, les facteurs environnementaux jouent un rôle important dans la genèse des maladies respiratoires. Selon une étude, « avec les preuves maintenant disponibles, il semble raisonnable de présumer que les interventions basées sur nos connaissances actuelles des facteurs de risques pourraient atteindre une baisse de 50 % dans la fréquence de l'asthme pour la prochaine génération d'enfants (Eur Respir J 1996;9:1545-55.) N'attendez pas que votre enfant développe des problèmes respiratoires pour connaître l'asthme, il est maintenant temps de concentrer vos efforts sur la prévention!

Vous pouvez compter sur Dr. Lajoie pour débiter votre stratégie de prévention contre l'asthme. Comment la chiropratique peut-elle vous aider?

Voici 10 éléments clés de la formule de prévention contre l'asthme recommandée par Dr. Lajoie.

### 1 - Prendre rendez-vous pour une vérification chiropratique pour votre enfant

Les traumatismes physiques lors de la naissance et l'apprentissage de se traîner à quatre pattes et de marcher peuvent faire des dommages à la colonne vertébrale de votre enfant. Ces événements produisent souvent des endroits dans la colonne vertébrale où le mouvement est restreint ou les os sont désalignés : segments dysfonctionnels appelés subluxations vertébrales. Les chiropraticiens comme Dr. Lajoie sont des experts pour détecter et corriger les subluxations vertébrales.

Comment ces problèmes de dos sont-ils reliés à l'asthme? Bien que les études soient contradictoires, les recherches indiquent que les ajustements chiropratiques, manoeuvres douces qui enlèvent les subluxations vertébrales, peuvent prévenir les problèmes respiratoires. Une étude a recruté 81 enfants asthmatiques. Après deux mois de soins chiropratiques, 90 % des sujets ont rapporté une amélioration significative de leur qualité de vie. Le rapport a conclu « les soins chiropratiques, pour la correction de subluxations vertébrales, est

l'approche de soins de santé non pharmacologique sûre qui peut aussi être associée à une diminution significative des atteintes en rapport avec l'asthme aussi bien qu'à une moindre incidence de crises d'asthme. » (J Vertebral Subluxations Research 1997;1:41-8.)

### 2 - Éviter la fumée

Il n'est jamais trop tôt pour concentrer ses efforts sur la prévention de l'asthme. Si vous attendez un enfant, vous pouvez commencer même avant la naissance de votre enfant. Durant la grossesse, mangez des aliments sains et évitez la fumée de cigarette; le tabagisme durant la grossesse amplifie les risques de votre enfant de développer l'asthme. Selon une étude australienne, « on évalue que presque 13 % de cas d'asthme et de respiration sifflante chez les enfants australiens de 0 à 4 ans en 1989 et 1990 étaient causés par le tabagisme durant la grossesse. » (Aust N Z J Public Health 1998;22:781-6.)

Quand l'enfant est né, assurez-vous de l'exposer le moins possible à la fumée. Plusieurs experts croient que la fumée secondaire peut faire monter en flèche le risque d'asthme chez l'enfant.

### 3 - Partir du bon pied

La naissance par césarienne est une tendance qui s'amplifie chez les parents d'aujourd'hui et une tendance qui est souvent favorisée par le corps médical. Toutefois, votre choix de la façon dont vous voulez donner naissance à un enfant peut avoir une influence sur son risque d'asthme. Une toute nouvelle recherche présentée à l'assemblée annuelle de l'American Academy of Allergy, Asthma and Immunology démontre que le stress causé par une césarienne augmente le

niveau de marqueurs chimiques d'allergies dans le sang du cordon ombilical d'un nouveau-né. Cette recherche indique que la césarienne prédispose les enfants aux allergies et aux maladies atopiques dont l'asthme, disent les scientifiques.

L'allaitement maternel peut aussi diminuer chez l'enfant les risques de problèmes respiratoires (Allergy Clin Immunol 1999;103:1-10).

#### 4 - Éviter les allergènes

Les études démontrent que les allergènes à l'intérieur des habitations peuvent précipiter l'apparition de l'asthme chez les enfants (Toxicol Lett 1995;82:47-53.) Particulièrement, évitez le plus possible le contact de votre petit avec la fumée, la poussière, les mites, les blattes et les chats. Les experts croient qu'une exposition constante à ces allergènes peut « mettre en marche » un « commutateur » génétique chez certains enfants, provoquant l'asthme.

#### 5 - Aller dehors et jouer

Les chercheurs disent qu'encourager vos enfants à faire des activités physiques peut prévenir l'asthme « Être assis durant trois ou quatre heures par jours devant un téléviseur, un jeu vidéo ou un ordinateur a comme conséquence moins d'activités, plus d'obésité et une plus grande exposition aux allergènes intérieurs » expliquent les spécialistes de l'asthme Thomas A.E. Platts-Mills. « Être assis longtemps peut aussi influencer la mécanique des poumons et prédisposer les enfants à l'asthme. » Un excellent moyen pour favoriser l'activité physique est d'amener les enfants à votre terrain de jeux local et d'inscrire votre petit en gymnastique ou dans d'autres activités sportives. Mise en garde : Si votre petit souffre déjà d'asthme, l'exercice et les allergènes extérieurs peuvent déclencher une crise. Alors, si votre enfant souffre de problèmes respiratoires, assurez-vous de vérifier avec un professionnel de la santé avant de l'inscrire dans un sport.

#### 6 - Plantes alliées

Les recherches sur les cochons d'Inde démontrent que les substances dans les aliments qu'on appelle allium (comme l'ail, l'oignon, le poireau et l'échalote) peuvent bloquer la réaction inflammatoire de l'asthme (Int Arch Allergy Immunol 1992;97:1-7).

#### 7 - Apport d'antioxydants

Les antioxydants comme les vitamines A, C et E, le sélénium, les carotènes, l'extrait de pépins de raisins et la coenzyme Q-10 peuvent aider à garder les tissus des poumons sains et à réparer les dommages causés par l'asthme, bien que des recherches supplémentaires soient nécessaires. Vous pouvez augmenter l'apport d'antioxydants chez votre enfant en augmentant la consommation de fruits et de légumes. De plus, demandez à votre chiropraticien quels sont les suppléments d'antioxydants sans danger pour les enfants et spécialement formulés pour eux.

#### 8 - L'environnement

Prendre soin de l'environnement n'aidera non seulement Mère Nature, cela aidera aussi les poumons de votre enfant. Les polluants dans l'air ont été liés à une récente montée des cas d'asthme. Que pouvez-vous faire pour combattre la pollution de l'air? Impliquez-vous dans des groupes d'actions communautaires environnementaux, le covoiturage, le recyclage et choisissez des produits qui respectent l'environnement.

#### 9 - Le poisson

Les poissons gras dont le saumon, le bar commun, le maquereau regorgent d'un lipide qu'on appelle les acides gras oméga-3. Une foule de preuves scientifiques indiquent que les régimes alimentaires riches en oméga-3 préviennent les maladies

cardiovasculaires. Maintenant, des études récentes semblent indiquer que les oméga-3 peuvent aussi prévenir l'asthme. Une étude s'est intéressée à 468 jeunes australiens. Les enfants qui consommaient du poisson frais et gras au moins une fois par semaine avaient moins de risques de développer l'asthme comparativement aux enfants qui ne consommaient pas de poisson gras (Med J Aust 1996;164:137-40).

#### 10 - Dire non aux AINS

Vous avez peut-être entendu dire que l'aspirine est dangereuse pour les personnes de moins de 18 ans à cause du risque du syndrome de Reye, une condition potentiellement fatale. Voici une autre raison de ne pas donner de l'aspirine à votre enfant : elle peut aggraver l'asthme. Les scientifiques ont déterminé qu'environ 10 % des adultes asthmatiques sont sensibles à l'aspirine, ce qui signifie que prendre de l'aspirine provoque des crises d'asthme (Allergy Proc 1992;13163-73). Les chercheurs s'interrogent si d'autres anti-inflammatoires non stéroïdiens dont Orutis®, Advil®, Motrin® et Nuprin® peuvent aussi initier l'asthme. Alors, plutôt que de compter sur les médicaments avec des effets secondaires potentiellement dangereux, prenez rendez-vous dès aujourd'hui pour une vérification chiropratique!

Dr Daniel Lajoie  
2875, boul. Laurier,  
#250 Sainte-Foy  
(Québec) G1V 2M2  
TEL (418) 653-3030  
télé. : (418) 650-1545