

Pour lutter contre les virus



La **vaccination antigrippale** est recommandée chez les patients asthmatiques sévères compte tenu du risque de grippe grave

Les **mesures d'hygiène**, avec le lavage des mains et le port d'un masque, sont efficaces pour endiguer les infections grippales et virales en général



HIVER



PRINTEMPS

Pour lutter contre les allergènes et pollens

Renseignez-vous sur la **quantité de pollens dans l'air** et les conditions météorologiques (vent, orage, etc.)



Pratiquez vos activités favorites de plein air de préférence **tôt le matin** ou **en fin de journée**

Gardez les **fenêtres fermées** si l'air est riche en pollens (ouvrez-les de préférence tôt le matin et tard le soir)

Pour lutter contre les moisissures



Une règle : aérez tous les jours

Laissez l'air circuler librement : ne bouchez pas les ouvertures d'aération et nettoyez-les régulièrement

Ne surchauffez pas les pièces de vie : une température **inférieure à 20 °C** est préférable



ETE



AUTONNE

Pour lutter contre les acariens

Utilisez un chiffon humide pour **dépoussiérer les meubles**

Evitez la moquette et les tapis, ainsi que les tentures et autres doubles rideaux

Lavez les draps et les couvertures (et les peluches) régulièrement à plus de 55 °C



1. Guilleminault L. ; La saisonnalité dans l'asthme : causes et approches thérapeutiques. La Presse Médicale. 45. <http://dx.doi.org/10.1016/j.lpm.2016.01.019>

2. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/asthme-vivre-maladie/facteurs-favorisants-asthme> - consulté le 13 novembre 2019