ASTHME : JE GARDE LE CONTRÔLE...
DE MON ENVIRONNEMENT

QUELS FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX PEUVENT INFLUENCER L'ASTHME ?

À L'INTÉRIEUR : UN RISQUE SOUVENT INVISIBLE

Nous passons environ 80 % de notre temps dans des espaces clos (logements, bureaux, écoles, transports...) et pourtant, l'air que nous y respirons peut être jusqu'à 5 à 10 fois plus pollué que l'air extérieur. [1,2]

Tabac (actif ou passif)[3]

- 1re source de pollution de l'air intérieur
- Réduit l'efficacité des corticoïdes
- Augmente le mauvais contrôle de l'asthme et le risque d'hospitalisation
- Peut aggraver la fonction respiratoire et faire évoluer vers la bronchite chronique obstructive.

Allergènes domestiques (acariens, poils d'animaux, blattes, moisissures...)[4]

Pour certains patients asthmatiques, l'exposition à un allergène déclenche une réaction excessive du système immunitaire, qui provoque une inflammation et un rétrécissement des bronches, responsables des crises d'asthme.

Produits d'entretien et d'ambiance (sprays, diffuseurs, bougies parfumées...)[5]

Ces produits peuvent émettre des substances irritantes ou toxiques dans l'air intérieur et nécessiter des précautions d'utilisation.

Appareils de chauffage et de cuisson (gaz, cheminée, poêle à bois...)[6]

Ils peuvent émettre des polluants dans l'air intérieur, surtout lorsque la ventilation est insuffisante.

À L'EXTÉRIEUR : POLLUTION ET CLIMAT

La qualité de l'air extérieur est un facteur irritant pour les bronches, notamment en cas de pollution automobile et industrielle. [3]

Trafic routier et pollution atmosphérique[3,7]

- La pollution automobile engendre 4 millions de cas d'asthme infantile par an. Le principal polluant est le dioxyde d'azote produit en grande partie par les véhicules diesel.
- L'ozone et les petites particules en suspension, contenant des composés chimiques dangereux, sont les principaux polluants de l'air. Ils pénètrent profondément dans les poumons et causent des problèmes respiratoires.

Pollens[4]

À la saison des pollens, ces derniers transportés par le vent, peuvent déclencher des crises d'asthme et sont issus de différentes origine : les arbres (noisetiers, bouleaux, frênes, cyprès, platanes..), graminées (foin, avoine, seigle..), herbes (ambroisie, oseille, plantain...).

Dérèglement climatique (chaleur, tempêtes, saisons polliniques plus longues)[8]

- Les changements climatiques peuvent aggraver l'asthme.
- Certains orages en période de pollens peuvent entrainer une augmentation massive des hospitalisations.

⚠ Cette liste n'est pas exhaustive. La sensibilité à la pollution intérieure et extérieure varie d'une personne à l'autre.

COMMENT RÉDUIRE L'EXPOSITION AUX ALLERGÈNES ET POLLUANTS ?



Aérer intelligemment [9]

- Au moins 10 minutes par jour, été comme hiver
- Après la douche, le bain et la cuisson des aliments
- Entretenez votre système de ventilation et n'obstruez jamais les entrées et sorties d'air.

Lutter contre les acariens [4]

- Lavez vos draps, couvertures et peluches régulièrement à plus de 55 °C
- Dépoussiérez avec un chiffon humide
- Évitez moquettes, tapis, et doubles rideaux et privilégiez les couettes et oreillers synthétiques
- Évitez de faire sécher votre linge dans votre chambre ou votre séjour.

Éliminer les moisissures [4]

- Surveillez l'apparition des moisissures dans les pièces humides
- Nettoyez les tâches d'humidité à l'eau de javel
- Réparez les fuites et les infiltrations rapidement.

Faire attention aux animaux domestiques et aux plantes [4]

- Interdisez à vos animaux l'accès à la chambre à coucher
- Lavez-les régulièrement ou à défaut, passez un gant humide sur leur pelage
- Brossez-les à l'extérieur
- Évitez certaines plantes d'intérieurs et supprimez les bacs à réserve d'eau, les fleurs séchées et les pots-pourris.

Réduire l'utilisation des produits ménagers et des parfums d'intérieur [9]

- Utilisez peu de produits pour le ménage
- Privilégiez les produits avec un écolabel ou naturels (ex : savon noir, bicarbonate de soude, vinaigre)
- Respectez les doses d'utilisation et ne mélangez jamais les produits
- Évitez les parfums d'ambiance, encens et bougies.

En période de pollens [4]

- Consultez les bulletins polliniques et la météo
- Aérez aux heures les moins exposées (tôt le matin ou en soirée)
- Limitez les activités extérieures lors des pics polliniques
- Évitez de faire sécher le linge dehors
- Changez de vêtements et rincez vos cheveux après une sortie.

En cas de pic de pollution extérieure [3,7]

- Limitez l'activité physique intense
- Évitez les axes routiers très fréquentés
- Portez un masque filtrant si nécessaire
- Consultez la qualité de l'air près de chez vous sur : https://www.atmo-france.org/

En cas de doute sur votre environnement intérieur, parlez-en à votre médecin : il peut vous orienter vers un **Conseiller en Environnement Intérieur** (CEI), qui évalue les sources d'allergènes ou d'irritants à domicile. [5]

La réduction des expositions environnementales peut vous aider à mieux contrôler votre asthme. Parlez-en à votre médecin pour identifier vos facteurs déclenchants personnels.

Références : 1. Institut Pasteur de Lille. Asthme : comprendre l'influence de l'environnement. Disponible sur : https://pasteur-lille.fr/actualites/dossiers/asthme-pollution-sante-publique/ Consulté le 20/02/2026. **2.** Fondation pour la Recherche Médicale. Pollution : la qualité de l'air intérieur a-t-elle un impact sur notre santé ? Disponible sur : https://www.frm.org/fr/actualites/pollution-la-qualite-de-l-air-interieur-a-t-elle-un-impact-sur-notre-sante. Consulté le : 04/03/2026. **3.** Ameli. Agir sur les facteurs favorisant l'asthme. Disponible sur : https://www.ameli.fr/seine-saint-denis/assure/sante/themes/asthme-adulte/asthme-vivre-maladie/agir-facteurs-favorisants-asthme. Consulté le 20/02/2026. **4.** Ameli. Asthme allergique : réduire au quotidien l'exposition aux allergènes. Disponible sur : https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/asthme-adulte/asthme-vivre-maladie/asthme-allergique-quotidien. Consulté le 20/02/2026. **5.** Ministère de la Santé, des Familles, de l'Autonomie et des Personnes handicapées. Qualité de l'air intérieur : comment agir ? Recommandations. 25/02/2025. **6.** Santé Publique France. Quelles sont les sources de pollution de l'air intérieur ? Publié le 24/01/2024. Disponible sur : https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/pollution-et-sante/air-et-environnements-interieurs/articles/quelles-sont-les-sources-de-pollution-de-l-air-interieur?. Consulté le 04/03/2026. **7.** ONU. Les asthmatiques doivent se méfier de la pollution de l'air. Disponible sur : https://www.unep.org/fr/actualites-et-recits/recit/les-asthmatiques-doivent-se-mefier-de-la-pollution-de-lair. Consulté le 20/02/2026. **8.** SPLF. L'asthme, sous l'emprise de l'environnement. Disponible sur : https://splf.fr/lasthme-sous-lemprise-de-lenvironnement/ Consulté le 20/02/2026. **9.** Santé Publique France. Comment peut-on réduire les polluants de l'air intérieur ? Publié le 24/01/2024. Disponible sur : https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/pollution-et-sante/air-et-environnements-interieurs/articles/comment-peut-on-reduire-les-polluants-de-l-air-interieur. Consulté le 20/02/2026.

2026/03-E-18296

Chiesi