

## QUELQUES CONSEILS POUR PRESERVER LE SOUFFLE DE VOTRE ENFANT



**2008**

Le poumon a pour rôle essentiel d'assurer les échanges d'oxygène (apport d'O<sub>2</sub>) et de gaz carbonique (rejet de CO<sub>2</sub>) entre l'air ambiant et le sang, afin de fournir aux différents organes l'oxygène nécessaire à leur fonctionnement et d'éliminer les déchets produits par l'organisme. Le transport des gaz respiratoires entre l'atmosphère et les poumons est assuré par les voies aériennes : nez, pharynx, larynx, trachées, bronches, bronchioles.

A la naissance, le système respiratoire de l'enfant lui permet de vivre en autonomie dans notre milieu, l'air, **mais l'appareil respiratoire poursuit sa maturation jusqu'à l'âge de 8 ans. Ensuite il se développe en capacité jusqu'à l'âge adulte.** Certains comportements permettent de préserver au mieux le souffle et favorisent



l'acquisition d'une bonne capacité respiratoire.

➤ Les bonnes habitudes:

**Inciter l'enfant, même tout petit, à pratiquer des activités physiques plutôt que de rester sédentaire ou passif : marcher à pieds plutôt que se déplacer en voiture lui permettra d'entretenir son souffle ; jouer, pratiquer des sports adaptés à son âge et à ses goûts lui permettront de l'améliorer et l'adapter.**

Le souffle est vulnérable, en particulier pendant toute la croissance pulmonaire, en raison de nombreux facteurs externes (pollution, infections) qui peuvent l'altérer. L'acquisition d'habitudes simples aide à faire face aux risques respiratoires :

▪ **Les infections :**



Elles sont fréquentes, surtout chez les enfants qui vivent en collectivité (crèches, écoles) et peuvent toucher différents secteurs de la sphère ORL ou respiratoire : otites, rhinopharyngites, maux de gorge, bronchites.

Elles sont la plupart du temps sans gravité, cependant il ne faut pas négliger de les soigner dès leur apparition pour éviter le risque de complications et d'apparition de maladies plus graves. Cela permet aussi de limiter la transmission à d'autres enfants, notamment lorsque le nez coule ou que l'enfant tousse.

**Le nez qui coule, la toux peuvent vous sembler sans importance, normaux parce qu'il fait froid : c'est faux, ce sont les signes d'une infection qu'il faut soigner.**

Pour soigner les infections, traiter la toux, on peut avoir recours à des médicaments. Ceux-ci doivent être bien adaptés : ainsi les antibiotiques ne sont pas systématiquement nécessaires et les traitements qui soulagent la toux dépendent des caractéristiques de celle-ci. Il appartient au médecin de prescrire le traitement adapté.

➤ Les bonnes habitudes:

*Dès que l'enfant est en âge de le faire (3 ans), il faut lui expliquer la nécessité de se moucher ainsi que les bons gestes pour le faire et lui apprendre à toujours avoir un mouchoir jetable (ou un paquet lorsqu'il est enrhumé).*

*Il faut également lui apprendre à mettre la main devant la bouche lorsqu'il tousse et à se laver les mains plus souvent lorsqu'il a le nez qui coule ou qu'il tousse.*

*Il est important également de bien respecter les indications du médecin (doses et durées de traitement...) et ses conseils lorsque l'on est malade.*



▪ **L'inhalation de corps étrangers :**

Ce risque est présent tout au long de l'enfance. Particulièrement élevé chez le nourrisson qui a tendance à porter à sa bouche toutes sortes d'objets ou aliments non adaptés à son âge (fruits secs,...), il existe aussi chez l'enfant plus grand. Soit parce que celui-ci met dans la bouche des objets divers (capuchon de stylo, piécette...) soit parce qu'il garde

dans la bouche des aliments compacts (bonbons, chewing gum...) alors qu'il fait du sport, qu'il joue ou qu'il chahute. Il peut les inhaler à l'occasion d'une fausse route. Parfois, le diagnostic est évident car l'accident s'est produit en présence d'adultes, l'obstruction est majeure et provoque une asphyxie, c'est une urgence. D'autres fois l'obstruction est partielle et passe inaperçue. Une toux persistante et des infections à répétition peuvent en résulter, ce qui nécessite une consultation médicale et l'ablation du corps étranger indispensable pour éviter des infections à répétition et une dilatation des bronches.

➤ Les bonnes habitudes :

*Apprenez aux enfants de tous âges qu'il ne faut rien avoir dans la bouche quand on joue, fait du sport ou se couche.*

*Apprenez aux plus grands à ne pas laisser de petits objets à portée des plus jeunes : attention particulièrement aux jouets des frères et sœurs, évitez les cacahuètes pour l'apéritif.*



▪ **La pollution**

Les particules et gaz toxiques présents dans l'air peuvent présenter des risques pour la santé respiratoire du fait de leur composition ou de leur quantité. Les défenses de l'appareil respiratoire, en particulier chez l'enfant, sont parfois insuffisantes pour protéger l'organisme de ces nuisances. Il faut donc veiller à permettre aux enfants de vivre dans un environnement qui ne nuise pas à leur bon développement. Certaines dépendent de la collectivité (amélioration de l'air des villes par exemple), mais d'autres dépendent des familles car l'enfant passe beaucoup de temps au domicile.

➤ Les bonnes habitudes :

*Bien dépoussiérer et aérer l'habitation et, en particulier, la chambre où dort l'enfant.*

*Eviter à l'enfant les situations dans lesquelles il est soumis au tabagisme passif et ne jamais fumer à la maison.*

*Attention aux produits d'entretien et produits de bricolage qui libèrent des composés organiques volatils. Eviter de les utiliser dans un espace clos. Bien ventiler après utilisation.*

***Faire au moins une fois par semaine une activité (promenade, jeux, sport) en forêt ou dans un lieu bien aéré (parc, bord de mer,...) : cela permet d'une part de « changer d'air » et d'autre part d'éviter la sédentarité, nuisible à l'acquisition d'un bon souffle.***