

# UNIVERSITÉ DE LA SANTÉ OPTIMALE

Présenté par D<sup>r</sup> Daniel Dargis, D.C.

## Enfants et asthme... une nouvelle équation

*L'asthme est la première cause d'hospitalisation chez les enfants. Le plus inquiétant, c'est la vitesse à laquelle cette maladie gagne du terrain... entre 1982 et 1994, l'incidence de l'asthme infantile a fait un saut de 72 % !*

*La bonne nouvelle, c'est que D<sup>r</sup> Dargis peut enseigner aux parents et aux enfants comment prévenir les maladies respiratoires : sans médicaments.*

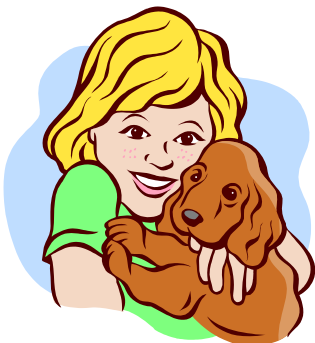


### La prévention, le remède par excellence

D<sup>r</sup> Dargis recommande des stratégies naturelles pour prévenir l'asthme pour trois raisons :

- La chiropratique préconise une idéologie de mieux-être qui met l'accent sur la prévention plutôt que sur la médication qui sert seulement à masquer les symptômes.
- Les médicaments pour traiter l'asthme peuvent avoir des effets secondaires dangereux.
- Les stratégies de prévention naturelles sont souvent plus efficaces que les médicaments.

Même si l'immunothérapie demeure un moyen populaire pour lutter contre l'asthme, une étude de dix ans menée par la John Hopkins University auprès de 121 enfants – âgés de 5 à 14 ans souffrant d'allergies et d'asthme – a révélé que cette thérapie offre peu de protection.



« L'immunothérapie n'est probablement pas efficace pour ce groupe », explique Franklin Adkinson, m.d., auteur de l'étude.

### Soins chiropratiques

Les soins chiropratiques peuvent-ils soulager l'asthme? Oui, selon des chercheurs qui ont recruté 36 jeunes asthmatiques âgés de 6 à 17 ans pour recevoir 23 visites chiropratiques réparties sur une période de douze semaines (*J Manipulative Physiol Ther* 2001; 24 : 369-377).

Les sujets se sont soumis à un examen de dépistage de la **subluxation vertébrale**, un trouble qui se traduit par une restriction du mouvement dans certaines zones de la colonne vertébrale ou un désalignement des os (vertèbres). Les chiropraticiens corrigent la subluxation vertébrale en rétablissant le mouvement et l'alignement de la colonne vertébrale à l'aide de techniques spécialisées appelées **ajustements chiropratiques**.

Dans le cadre d'une étude de douze semaines, un groupe a reçu des ajustements chiropratiques tandis qu'un groupe de contrôle a reçu un traitement placebo.

Les patients ayant obtenu les soins chiropratiques ont observé une diminution de 20 % de la fréquence d'utilisation d'un bronchodilatateur. Ils ont également noté une amélioration de 10 à 28 % de leur qualité de vie. Les indices de gravité de l'asthme ont chuté de 39 %. De plus, ces résultats sont demeurés constants pendant la période de suivi d'un an (*J Manipulative Physiol Ther* 2001; 24 : 369-377).

### Fido et Peluche peuvent-ils prévenir l'asthme?

Les allergologues ont toujours dit que l'exposition aux animaux peut accroître le risque qu'un enfant développe l'asthme, n'est-ce pas? Et bien d'après de récents travaux de recherche, ils ont fait fausse route!

Selon un rapport publié récemment dans le *Journal of the American Medical Association (JAMA)*, les enfants qui grandissent dans une maison où vivent plusieurs animaux sont moins susceptibles de développer nombre des allergies associées à l'asthme, comparativement aux jeunes ayant peu de contact avec des animaux (*JAMA* 2002; 288 : 963-972).

Les chercheurs ont suivi 474 enfants de la naissance jusqu'à six ou sept ans. Les enfants exposés à deux chiens et/ou chats et plus pendant la première année de vie étaient, en moyenne, de 66 à 77 % moins susceptibles de former des réactions aux allergènes courants (acariens, animaux, foin, herbe à poux et champignons). Cette conclusion a été tirée en comparaison avec des enfants qui ont été exposés à un animal ou à aucun animal durant leur première année de vie.

De plus, les enfants ayant été exposés en bas âge à des animaux domestiques étaient moins nombreux à avoir les voies respiratoires hyper-réactives et facilement irritées : deux facteurs de risque associés à l'asthme. Les enfants ayant grandi avec deux chats et/ou chiens et plus avaient 45 % moins d'hyper-réactivité que ceux n'ayant pas d'animaux.

Dennis R. Ownby, m.d., chercheur principal, dit que les résultats sont « exactement à l'opposé de notre première hypothèse, et l'écart est très considérable. Les résultats vont dans le sens des nouvelles preuves qui infirment les croyances que les allergologues détiennent depuis des années et que les parents ont dû accepter. »

Marshall Plaut, m.d., chef de la section des réactions allergiques du National Institute of Allergy and Infectious Diseases, fait écho à ce changement d'attitude. « Le plus surprenant ici, c'est que l'exposition intense en bas âge à des animaux semble protéger non seulement contre l'allergie aux animaux, mais aussi contre d'autres types d'allergies courantes comme l'allergie aux acariens, à l'herbe à poux et au foin. »

Les chercheurs croient que les bactéries présentes sur les animaux inhibent la réponse allergique du système immunitaire. « Autrement dit, la raison pour laquelle nous avons autant d'enfants qui souffrent d'allergies et d'asthme est peut-être que nous vivons dans un environnement trop propre, » observe D' Ownby.

### **Diète**

Vous pouvez prémunir vos enfants contre l'asthme en remplissant leur boîte à lunch de fruits et de légumes.

Les chercheurs croient fermement aux vertus protectrices d'un régime alimentaire nutritif. Une étude comparative a été réalisée auprès d'une centaine d'enfants ayant des symptômes d'asthme et de 200 enfants non asthmatiques.

Les enfants ayant une alimentation pauvre en légumes et en vitamine E étaient presque trois fois plus susceptibles de souffrir des symptômes de l'asthme que ceux ayant une diète plus équilibrée (*Thorax* 2000; 55 : 775-779). Un autre rapport paru dans le même journal révèle qu'une diète riche en gras polyinsaturés provenant de margarines, d'aliments frits et d'huiles végétales double les risques de maladies respiratoires chez l'enfant. Près de 1 000 enfants australiens âgés de trois à cinq ans ont participé à l'étude. Les

chercheurs ont découvert qu'une diète riche en gras polyinsaturés était associée à 17 % des cas d'asthme étudiés (*Thorax* 2001; 56 : 589-595).

Ils croient qu'une grande consommation de gras polyinsaturés augmente les niveaux d'acide gras omega-6, un agent d'inflammation. Une augmentation du gras omega-6 signifie également moins d'acide gras omega-3 (abondant dans la chair du poisson), qui inhibe l'inflammation.

### **Activité physique**

La pratique régulière d'exercices peut aider à prévenir l'asthme en faisant travailler les voies respiratoires. L'exercice constitue également un bon remède contre l'obésité : autre facteur de risque important chez l'enfant.

Une étude, présentée dans le cadre de la conférence internationale de la Lung Association/American Thoracic Society qui s'est tenue à San Diego, portait sur 16 862 enfants âgés de 9 à 14 ans. Il semble que les garçons ayant un surplus de poids étaient environ deux fois plus à risque de souffrir d'asthme comparativement aux garçons plus minces. Les filles faisant de l'embonpoint étaient 1,5 % fois plus à risque de souffrir d'asthme que leurs camarades plus minces.

### **Le dilemme des couches**

Même si les couches de tissu exigent plus d'ouvrage que les couches jetables, le surplus d'efforts pourrait prévenir l'asthme chez le bébé, sans compter les avantages pour l'environnement. D'après des études scientifiques, les couches de plastique émettent des vapeurs qui peuvent déclencher des problèmes de respiration. Des tests réalisés sur des souris ont montré qu'une exposition répétée aux couches jetables augmente sensiblement les risques de problèmes respiratoires associés à l'asthme (*Arch Environ Health* 1999;54 : 353-358).

« D'après les résultats, certains types de couches jetables émettent des mélanges de substances chimiques qui sont toxiques pour les voies respiratoires. Elles devraient donc être considérées comme l'un des facteurs pouvant

causer ou exacerber les états asthmatiques. » (*Arch Environ Health* 1999; 54 : 353-358).

### **L'allaitement pour la santé respiratoire**

Une pléthore de travaux de recherche montre que l'allaitement prévient l'asthme. Une analyse de diverses études présentée par Wendy Oddy, MPH, à la conférence internationale de la American Lung Association/American Thoracic Society à San Diego, révèle que les enfants qui boivent exclusivement du lait maternel pendant les quatre premiers mois de leur vie ont beaucoup moins de risque d'avoir de l'asthme avant l'âge de six ans.

L'étude portant sur 2 834 enfants australiens a révélé que les enfants n'ayant pas été alimentés exclusivement au sein étaient 27 % plus susceptibles de se faire diagnostiquer des problèmes d'asthme avant l'âge de six ans, 44 % plus susceptibles d'avoir des trois épisodes ou plus de sifflement (à partir d'un an), 41 % plus susceptibles d'avoir eu des épisodes de sifflement au cours des 12 derniers mois et 74 % plus susceptibles d'avoir des troubles du sommeil causés par une respiration sifflante au cours des 12 derniers mois.

« Les résultats de cette étude sont importants pour la prévention de l'asthme chez les enfants, comme l'explique D' Oddy en donnant plusieurs raisons possibles. « Au cours des deux dernières années, on a découvert que le lait maternel était un fluide vivant bioactif contenant des protéines et des lipides essentielles au développement des nourrissons. Les bébés utilisent toute l'aide qu'ils peuvent obtenir pour bâtir leur système immunitaire et leurs organes. Le lait maternel leur procure les meilleurs facteurs de protection immunologique qu'il est difficile d'inclure dans le lait maternisé. »