

LE PRINTEMPS ET LE RHUME DES FOINS

Si vous êtes un grand amateur de la nature et vous aimez passer beaucoup de temps en plein air, pas grand-chose de vra change quand vous recevez le diagnostic de pSLA.

Le début du printemps est idéal pour recommencer vos activités en dehors de la maison. Dès que le début du printemps le moment est venu pour faire des activités à l'extérieur. Déjeuner, lire le journal ou un livre, travailler à l'ordinateur, faites-le sur votre terrasse, dans votre patio ou dans le jardin. Vous pouvez aussi observer des oiseaux ou d'autres animaux ou les gens qui viennent de passer et sentir le vent sur votre peau ou dans vos cheveux. Vous pouvez passer le temps libre à préparer des weekends pendant lesquels votre mari ou votre épouse, vos amis ou votre famille disponibles pour se réunir avec vous tout près de votre nouveau poste d'observation: votre chaise roulante.

Un grand nombre de parcs locaux et nationaux sont ouverts et le printemps est la période idéale pour découvrir les fleurs dans les jardins botaniques et arboretums. Il y a des lacs où on peut pêcher avec des jetées accessibles à des chaises roulantes. Sur leurs sites web vous pouvez trouver toutes les informations nécessaires ou vous pouvez prendre des renseignements par téléphone. Récemment beaucoup de parcs annoncent l'accessibilité avec des chaises roulantes sur leur site web. Si vous habitez auprès de la mer allez flâner le long d'une promenade en chaise, une détente agréable, un vrai repos. Jouissez le jeu des vagues et les cris des mouettes!

Si vous préférez plus d'action vous pouvez la visite d'un jardins zoologiques ou d'un parc d'attractions. Là aussi on a préparé l'accessibilité des chaises roulantes.

Beaucoup de gens, et donc aussi des pSLA ont parfois l'ennui de rhume des foins au printemps. Pour les pSLA ça devient plus qu'un inconfort. Certainement si vous avez des problèmes à tousser du mucus et/ou des problèmes à avaler, la rhume des foins peut vous rendre la vie difficile.

Symptômes du rhume des foins:

- Le nez qui écoule fréquemment
- Des larmes aux yeux
- Des bouchons
- Les éternuements très fréquents
- Chatouillement des yeux, du nez, du palais ou de la gorge
- Tousser
- Pression ou maux du visage.

Le rhume des foins peut également causer:

- L'insomnie
- La fatigue
- L'irritabilité

La SLA aggrave le rhume des foins. Les allergies causent la mise de mucus et réduisent la capacité de respiration. Vous ne pouvez sans doute pas tousser assez profondément pour dégager la gorge et les poumons.

En plus, certains médicaments contre l'allergie causent parfois la somnolence. Cela peut causer des complications à la respiration quand vous êtes couché.

Il y a quand-même quelques précautions à prendre pour sentir mieux:

- Plus que vous pouvez réduire l'exposition au pollen et à la poussière ménagère qui engendrent le rhume des foins, tant mieux que vous vous sentirez. Gardez toutes les fenêtres fermées, placez un filtre d'air avec filtre incorporé à votre systèmes de chauffage et de réfrigération. Minimalisez la poussière à l'intérieur en aspirant à fond avec un filtre à prévention d'allergie. Des aspirateurs qui sont équipés avec un sac de microfiltration à 2 ou 3 couches filtrent déjà beaucoup de petites particules aux allergènes dans l'air d'aspirateur. Des aspirateurs simples laissent passer sans empêcher toutes les petites particules aux allergènes
- L'hydratation suffisante aide à diminuer le mucus. Ainsi, ils seront plus facile à tousser. Utilisez un spray pour votre nez bouchonné.
- Consultez votre médecin sur les médicaments à prendre. De médicaments comme ClaritinR (loratidine) traitent le nez coulant, les larmes aux yeux et l'éternuement. D'habitude on en prend une tablette de 10 mg.
- Demandez à votre pharmacien ou médecin qu'ils rendent à l'épreuve si les médicaments pour le rhume des foins n'ont pas des effets inverses avec les médicaments que vous prenez déjà.
- Les médicaments pour l'allergie peuvent être une option pour vous, mais ils demandent plusieurs mois avant de fonctionner efficacement. Votre médecin peut éventuellement, si nécessaire, vous conseiller un allergologue.
- Si vous utilisez un CPAP, assurez-vous de recevoir de l'air humide. L'humidité extra aidera à empêcher que votre nez, bouche, gorge dessèchent et ceci vous facilitera à faire face à la formation de mucus qui cause l'allergie.
- Consultez votre neurologue sur les avantages et les possibilités d'utilisation d'un appareil à tousser. C'est une thérapie non-invasive qui enlève sûrement le mucus chez des gens qui ne peuvent pas tousser de manière efficace (fluide de tousser en pointe: moins de 270 l/m). Il est facile à l'usage. Il existe sous forme d'un masque à placer sur le nez et la bouche, mis en connection avec des tuyaux d'air à une machine à respirer. Il n'est non seulement utile pour le pSLA souffrant d'allergie, mais aussi pour maints pSLA arrivant à un stade quelconque de leur maladie.

Votre enthousiasme pour les activités en plein air ne doit en aucun cas diminuer parce que vous utilisez une chaise roulante ou à cause du rhume des foins. Le pas prochain est à vous, faites des plans, invitez vos amis et partez!

COMMENT ÉVITER LES RISQUES DE LA DÉSHYDRATATION

Pendant les journées chaudes, les patients SLA sont plus vulnérables à la déshydratation. Le danger est plus important pour les séniors. Les personnes atteintes de la SLA doivent se rendre compte que la consommation des boissons est encore plus importante pendant ces jours que les autres jours.

Au niveau de la gorge, la déshydratation provoque des sécrétions plus épaisses rendant la déglutition et leurs rejets difficiles, surtout quand on a un léger toux. Boire suffisamment d'eau peut diminuer ce désagrément.

La couleur de l'urine est une bonne mesure de déshydratation. L'excès étant envoyé à la vessie, les reins gardent les liquides le plus longtemps possible. Ainsi, l'urine jaune foncée et concentrée est une indication de déshydratation, tandis que l'urine jaune claire signifie une prise suffisante de liquide.

Plus que d'autres personnes, beaucoup patients affectés de la SLA ont des troubles de déglutition et ont tendance à consommer moins de boissons. Une attention particulière est nécessaire pour les personnes ayant un PEG. Vu qu'elles prennent de la nourriture liquide par sonde, elles croient avoir un apport suffisant en liquide. D'autres patients déclarent que, pour éviter les besoins sanitaires pendant les voyages, ils diminuent volontairement les prises de liquides. Cela est à déconseiller!

Ci-dessous: quelques conseils pour éviter la déshydratation.

- Si vous avez des troubles de la déglutition, essayez Thic-klit®, c'est une poudre qui, une fois ajouté à l'eau, donne une bouillie moelleuse. Elle facilite le trajet de la nourriture vers la gorge et permet une meilleure déglutition. Cette bouillie est aussi utilisée pour ceux qui ont des difficultés à fermer leur bouche.
- Les patients ayant un PEG doivent impérativement boire beaucoup d'eau. En effet, la nourriture liquide ne contient

pas assez de liquide pour toute une journée chaude. Quand votre époux/épouse, votre infirmier ou votre ami prennent une boisson, faites de même au moyen de votre sonde. En partageant le même espace avec ces personnes, vous consommerez réellement la quantité de liquide dont vous avez besoin. Durant les journées chaudes, la consommation d'alcool n'est pas appropriée, car elle accélère la déshydratation. Si vous en prenez quand même, il est très important de prendre de l'eau supplémentaire.

- A part la prise de liquide, il est important d'avoir un apport en fibres afin d'éviter la constipation. Metamucil® est un supplément de fibres sous forme de poudre. Ajoutez une cuillère à thé d'eau, mélangez-le et ajoutez-le à la nourriture liquide de votre sonde. Jevity® est un autre supplément de fibres pouvant être pris lors des repas. Si vous prenez de la nourriture par sonde, il est conseillé d'en parler avec votre diététicien.
- Si vos capacités de déglutition le permettent, il est intéressant de sucer régulièrement des glaçons. Pensez aussi à consommer une crème glace ou un sorbet. Ils ont plusieurs avantages: rafraîchissants, apportent du liquide et sont délicieux.
- N'ayez crainte de voyager; les voyages valent la peine. Planifiez des périodes d'escales supplémentaires pour vos besoins. Car la déshydratation peut amener des complications sévères. N'oubliez pas que votre corps contient 60% d'eau.

Buvez donc beaucoup et profitez bien de l'été.

Source: **The Exchange**
Traduction: **ALS Liga**