

## Traiter l'asthme - Fiche conseil

**Vous présentez un asthme, qui est une maladie chronique des bronches.**

**Pour prendre en charge au mieux votre asthme :**

- évitez autant que possible l'exposition au tabac,
- pratiquez une activité physique régulière,
- soyez vigilant.e quant à l'aération de votre domicile,
- limitez vos sorties les jours de forte pollution atmosphérique,
- chaque année, faites-vous vacciner contre la grippe.

Pour obtenir des conseils d'entretien de l'air à votre domicile et pour connaître le niveau de pollution atmosphérique, scannez les QR codes correspondants.

**Concernant votre traitement :**

- assurez-vous, avec votre médecin, que vous comprenez ce qu'il convient de faire en cas de crise,
- assurez-vous, avec votre médecin, que vous savez comment correctement utiliser vos inhalateurs,
- notez bien que **votre traitement doit être pris tous les jours** ; il ne faut en aucun cas l'interrompre sans avis médical.

Pour mieux comprendre l'asthme et accéder aux ressources gratuites de l'assurance maladie pour les personnes asthmatiques, **scannez les QR codes**.



### Information sur l'asthme de l'adulte

Assurance Maladie  
Site internet



### Asthme : comprendre pour mieux se soigner

WhyDoc  
Vidéo



### Activité physique et asthme

HAS  
PDF



### Guide de la pollution de l'air intérieur

ADEME  
PDF



### L'application Alertes Pollens

RNSA  
Application



### La surveillance de la qualité de l'air

LCSQA  
Site internet



### Carte des pollens

Atmo France  
Site internet