

Traiter l'asthme - Fiche conseil

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

- 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.
- Assurez-vous, avec votre médecin, que vous comprenez bien la différence entre **traitement de fond** et **traitement de la crise**.
- Notez bien que **votre traitement de fond doit être pris quotidiennement**. Il ne faut en aucun cas l'interrompre sans avis médical.
- Votre traitement de crise est à utiliser uniquement en cas de symptômes liés à votre asthme (essoufflement, toux, sifflements respiratoires).

Pour mieux comprendre l'asthme et accéder à des ressources gratuites 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