

Fiche conseils

L'asthme d'effort ne vous interdit en aucun cas la pratique d'un sport. **Il vous est au contraire fortement conseillé de conserver une activité physique régulière.**

Les conseils suivants peuvent vous aider à lutter contre l'asthme d'effort.

- Échauffez-vous pendant 10 à 15 minutes.
- Pendant l'effort, buvez régulièrement et en quantité suffisante.
- Privilégiez la respiration par le nez.
- Arrêtez l'effort progressivement plutôt que brutalement.
- Ayez toujours votre inhalateur sur vous.
- 15 minutes avant l'effort, prenez votre médicament de crise (salbutamol).
- Portez un masque si l'air est particulièrement froid et sec.

Parmi les facteurs favorisant l'asthme d'effort, on trouve :

- un effort très long ou très intense,
- un air froid et sec,
- la pollution atmosphérique (surveillez la qualité de l'air en scannant le QR code “*Pollution*”),
- les pollens (surveillez la quantité de pollens dans l'air en scannant le QR code “*Pollens*”),
- un asthme mal contrôlé.

Les sports recommandés comprennent :

- la natation et l'aquagym,
- les arts martiaux et le yoga, qui favorisent le contrôle de la respiration,
- le vélo, la randonnée et le roller, qui améliorent la capacité respiratoire,
- les sports collectifs, comme le volley-ball ou le handball,
- la danse, le tennis, la gymnastique, l'escalade, l'aviron, entre autres.

Pour en savoir plus sur l'asthme d'effort, **scannez le QR code “Informations”**.

Une bonne compréhension du mode d'utilisation de votre inhalateur est indispensable à l'efficacité de votre traitement.

Concernant votre inhalateur VENTOLINE :

- retirez le capuchon de l'embout buccal,
- vérifiez l'absence de corps étrangers à l'intérieur de l'inhalateur notamment au niveau de l'embout buccal,
- agitez bien l'inhalateur,
- expirez profondément en dehors de l'inhalateur,
- présentez l'embout buccal entre les lèvres, le fond de la cartouche métallique dirigé vers le haut,
- commencez à inspirer en pressant sur la cartouche métallique tout en continuant à inspirer lentement et profondément,
- retirez l'embout buccal et retenez votre respiration pendant au moins 10 secondes,
- repositionnez le capuchon sur l'embout buccal et appuyez fermement pour le remettre en position,
- veuillez ramener l'inhalateur à la pharmacie une fois vide.

Pour en savoir plus, **cliquez ou scannez le QR code** pour accéder à une vidéo vous expliquant comment utiliser votre inhalateur VENTOLINE correctement.



L'application Alertes Pollens



La surveillance de la qualité de l'air



Carte des pollens



Pratiquer un sport en étant asthmatique



L'utilisation de VENTOLINE®
