

# Fiche conseils

---

**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**.

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

**Concernant votre inhalateur GIBITER EASYHALER :**

- retirez le capuchon anti-poussière,
- agitez l'inhalateur 3 à 5 fois en le maintenant en position verticale,
- maintenez l'inhalateur à la verticale entre votre index et votre pouce et pressez jusqu'à entendre un clic, puis laissez l'inhalateur cliquer à nouveau : cela libère une dose (presser une seule fois),
- continuez à tenir l'inhalateur à la verticale pour ne pas faire tomber la poudre,

- expirez normalement en dehors de l'inhalateur,
- placez l'embout buccal dans votre bouche entre vos dents et fermez les lèvres autour de l'embout buccal,
- prenez une inspiration forte et profonde,
- retirez l'inhalateur de la bouche, puis expirer normalement,
- remettez le capuchon anti-poussière sur l'embout buccal,
- le compteur de doses indique le nombre de doses restantes : il tourne tous les 5 clics,
- rincez-vous la bouche à l'eau après l'inhalation,
- nettoyez l'embout buccal avec un chiffon sec (n'utilisez pas d'eau),
- veuillez rapporter 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 GIBITER EASYHALER correctement.

---



Information sur l'asthme de l'adulte



Asthme : comprendre pour mieux se soigner



Activité physique et asthme



Guide de la pollution de l'air intérieur



L'application Alertes Pollens



La surveillance de la qualité de l'air



Carte des pollens



L'utilisation de GIBITER® EASYHALER®

---