

Gérer l'asthme au quotidien - 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 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.**

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

Ameli
Site



Asthme : comprendre pour mieux se soigner

WhyDoc
Vidéo



Activité physique et asthme

HAS
PDF



Guide de la pollution de l'air intérieur

INPES
PDF



Applications Alerte Pollen - QR Code

Protosoft
PDF



La surveillance de la qualité de l'air

LCSQA
Site



Indice pollen

Atmo France
Cartographie