

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 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

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