

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.
- 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 aux ressources gratuites de l'assurance maladie pour les personnes asthmatiques, **scannez les QR codes**.



Asthme (Ameli)



Asthme - Vidéo
d'information (Whydoc)



Service sophia pour les
personnes asthmatiques



L'activité physique pour
votre santé - Asthme (HAS)



Guide de la pollution de l'air
intérieur



Surveillance des pollens
(application mobile à
télécharger) - QR codes



Pollution atmosphérique
(site internet)



Surveillance des pollens
(site internet)
