



Précautions à prendre en cas de bronchospasme induit par l'effort (BIE)

- **Pas de sport en cas de crise d'asthme ou gêne respiratoire**
- **Bronche normale = Traitement anti-inflammatoire tous les jours**
- **bien s'échauffer**
- **Prendre 1 ou 2 bouffée(s) de Bronchodilatateur 15 minutes avant le sport**
- **Respirer par le nez (pour réchauffer l'air quand on est dehors), Souffler par la bouche**
- **Par temps frais, courir avec un foulard sur la bouche et le nez pour réchauffer l'air**