

Nom : Prénom :

Type d'asthme:

Allergies connues :

Facteurs favorisants :

• Médicament de la crise :

• Système d'inhalation :

• Médicament(s) de fond:

• Débit de pointe :

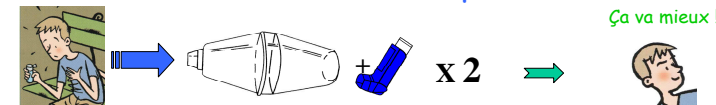
• Valeur normale :

• Valeur limite :

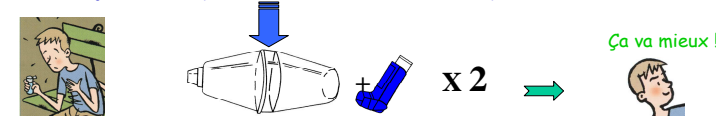
• Précautions à prendre:

• Aérer, housses anti-acariens

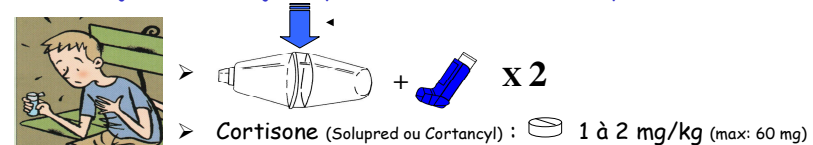
• Doubler le tt de fond en cas d'infection respiratoire



⌚ Si je ne vais pas mieux 10 à 20 minutes plus tard



⌚ Si je ne vais toujours pas mieux, 10 à 20 minutes plus tard



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**