

Nom : Prénom :

Type d'asthme:

Allergies connues :

Facteurs favorisants :

• Médicament de la crise :

• Système d'inhalation :

• Médicament(s) de fond:

• Débit de pointe :

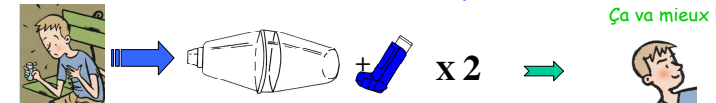
• Valeur normale :

• Valeur limite :

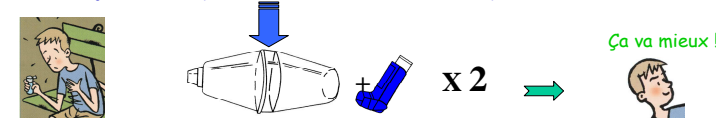
• Précautions à prendre:

• Aérer, housses anti-acariens

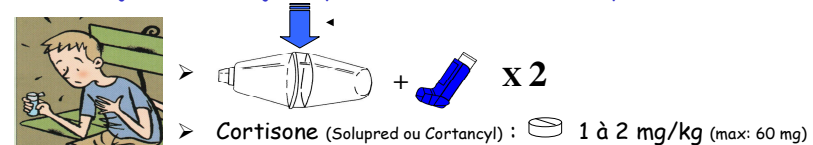
• Doubler le tt de fond en cas d'infection respiratoire



⌚ 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