

Asthma Control

L'asthme peut rendre la respiration difficile. Il peut aussi provoquer des symptômes comme la toux, la respiration sifflante, l'essoufflement ou l'oppression thoracique.

Quelques étapes simples permettent de maîtriser l'asthme :

1. Évitez les facteurs de déclenchement si vous le pouvez.
2. Sachez comment nos médicaments fonctionnent et à quel moment les utiliser.
3. Servez-vous du bon dispositif et de la bonne technique.
4. Suivez votre plan d'action.

Vous maîtrisez bien votre asthme si :

- vous n'avez aucun symptôme pendant la journée;
- vous n'avez aucun symptôme pendant la nuit;
- vous n'avez pas besoin de restreindre vos activités physiques normales;
- vous ne vous absentez pas du travail ou de l'école;
- vous n'avez pas besoin d'utiliser régulièrement un médicament de soulagement, sauf à l'occasion quand vous faites de l'exercice.

Je **peux** maîtriser mon asthme maintenant!



NE LAISSEZ PAS L'ASTHME DOMINER VOTRE VIE.

VOUS POUVEZ MAÎTRISER VOTRE ASTHME MAINTENANT!

N'oubliez pas les étapes simples :



1. Évitez les facteurs de déclenchement	+	2. Prenez vos médicaments	+	3. Utilisez votre inhalateur correctement	=	Maîtrise de l'asthme
---	---	---------------------------	---	---	---	-----------------------------