

1. Évitez les facteurs de déclenchement

Facteurs de déclenchement de l'asthme 		Que pouvez-vous faire?
	Fumée du tabac	Ne fumez pas. Ne laissez jamais quiconque fumer chez vous ou dans votre véhicule.
	Rhume et grippe	Lavez souvent vos mains. Suivez votre plan d'action pour l'asthme dès les premiers signes d'un rhume ou d'une grippe.
	Squames d'animaux	Évitez les animaux domestiques à fourrure, à poils ou à plumes. Lavez régulièrement les animaux domestiques.
	Pollen	Fermez les fenêtres pendant la saison du pollen (printemps et automne). Utilisez la climatisation chez vous ou dans votre véhicule. Évitez l'herbe fraîchement tondue.
	Moisissure	Évitez les feuilles en décomposition, les résidus de jardin et l'herbe brune au printemps et à l'automne. Gardez le taux d'humidité en dessous de 50 % chez vous. Tenez les salles de bain et les sous-sols au sec.
	Acariens	Lavez la literie à l'eau chaude. Passez l'aspirateur et époussetez souvent. Recouvrez les oreillers et les matelas de housses antimites.
	Odeurs fortes	Évitez de respirer des émanations et des produits chimiques, si possible.
	Météo	Les conditions climatiques changeantes peuvent déclencher l'asthme. Restez à l'intérieur si les conditions climatiques extérieures peuvent déclencher votre asthme.
	Pollution de l'air	Restez à l'intérieur si la qualité de l'air peut déclencher votre asthme. Évitez la fumée des feux de camp.
	Émotions	Essayez d'éviter les situations stressantes. Apprenez à gérer le stress.
Activité physique 		
		Faites régulièrement de l'exercice pour rester en bonne santé. Au besoin, utilisez votre médicament de soulagement 10 à 15 minutes avant l'exercice.