

# J'apprends à bien contrôler mon asthme

**Cabinet de médecine morphologique et anti-âge**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/philippe.liegey.mmaa](http://www.docvadis.fr/philippe.liegey.mmaa)



Validé par  
le Comité Scientifique Pneumologie

**Un asthme mal équilibré nuit à la qualité de la vie au quotidien. En suivant des mesures simples et les conseils de son médecin, on peut contrôler et équilibrer sa maladie.**

## **Comment savoir si mon asthme est bien contrôlé ?**

Votre asthme est bien contrôlé s'il vous permet de mener une vie normale, sans que les symptômes ne vous gênent.

- Vous ne ressentez pas ou peu de symptômes respiratoires, et notamment pas de réveils la nuit dus à l'asthme.
- Vous n'avez pas de crise d'asthme.
- Votre état n'impose pas d'hospitalisation en service d'urgence ni de consultation imprévue.
- Vos besoins de traitement de secours, bronchodilatateur d'action rapide et de courte durée, sont réduits.
- Vous n'êtes pas gêné dans vos activités physiques, même lors d'un effort.
- Votre fonction respiratoire reste normale ou quasi normale (débit de pointe).

- Vos médicaments sont bien tolérés.

## **Comment maintenir ce contrôle ?**

Pour maintenir le contrôle, vous devez respecter certaines mesures simples :

- Prenez régulièrement votre traitement de fond.
- Echauffez-vous avant de faire du sport et évitez de pratiquer à l'extérieur en cas de température très basse ou de pic de pollution.
- Sachez repérer les signes qui annoncent une crise.
- Evitez les allergènes auxquels vous pourriez être sensible. De façon générale, pensez à toujours bien aérer votre logement, à passer quotidiennement l'aspirateur dans votre chambre, à laver régulièrement les voilages, rideaux, tapis, à nettoyer vos revêtements muraux, à éviter la compagnie des animaux domestiques.
- Réduisez vos sorties inutiles en période de pollinisation.
- Evitez le tabac et les atmosphères enfumées.
- Lors du coucher, gardez à portée de main votre traitement.

## **Comment améliorer le contrôle ?**

Il faut bien connaître les raisons qui peuvent déclencher vos crises. Souvenez-vous et notez ce que vous avez fait le jour d'une crise pour avoir des repères et prévenir une autre crise.

Des tests allergologiques peuvent vous être proposés pour déterminer les éventuels allergènes en cause et prévenir d'autres crises.

Sachez que certains facteurs peuvent déséquilibrer votre asthme, comme certains exercices, une infection virale, le climat, un stress... Vous devez apprendre à les reconnaître pour prévenir l'apparition de crises.

Pensez à toujours conserver sur vous votre traitement de secours (bronchodilatateur d'action rapide).

**Prenez chaque jour votre traitement de fond, même si vous vous sentez bien.**

Ayez toujours avec vous votre traitement de secours.