

# Je contrôle mon asthme : les bons conseils

**Pôle de Santé de CASTELJALOUX**





Adresse du site : [www.docvadis.fr/maison-de-sante-de-casteljaloux](http://www.docvadis.fr/maison-de-sante-de-casteljaloux)








Validé par  
le Comité Scientifique Pneumologie

**Un asthme mal équilibré nuit à la qualité de la vie au quotidien. Pour un bon contrôle, voici quelques conseils simples à respecter.**

## 9 bons conseils pour contrôler mon asthme

	Je prends régulièrement mon traitement de fond même si je me sens bien
	Je pense à toujours conserver sur moi mon traitement de secours (bronchodilatateur d'action rapide)
	Lors du coucher, je garde à portée de main mon traitement
	Je sais repérer les signes qui annoncent une crise

	<p>Je m'échauffe avant de faire du sport et j'évite de pratiquer à l'extérieur en cas de température très basse ou de pic de pollution</p>
	<p>J'évite les allergènes auxquels je suis sensible (je nettoie régulièrement mon logement, j'évite la compagnie des animaux domestiques, ...)</p>
	<p>Je réduis mes sorties inutiles en période de pollinisation et en cas de pic de pollution</p>
	<p>J'évite le tabac et les atmosphères enfumées</p>
	<p>Je connais les raisons qui peuvent déclencher mes crises : je note ce que j'ai fait le jour d'une crise pour avoir des repères et prévenir une autre crise. Attention, certains facteurs peuvent déséquilibrer mon asthme (certains exercices, infection virale, climat, stress,...).</p>

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