

**J'ai de l'asthme,
je sais reconnaître une crise**



**Faites les 3
bons gestes**

Observez

Agissez

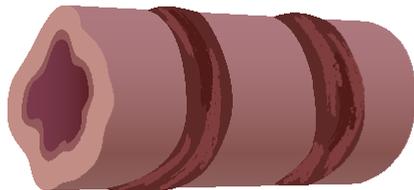
Surveillez

Observes-tu l'un de ces signes ?

- ▶ tu tousses
- ▶ tu siffles
- ▶ tu as du mal à respirer

Mais,

- ▶ tu parles
- ▶ tu bouges
- ▶ tu es comme d'habitude



Bronche normale



Bronche en crise

- ▶ **C'est une crise d'asthme légère**

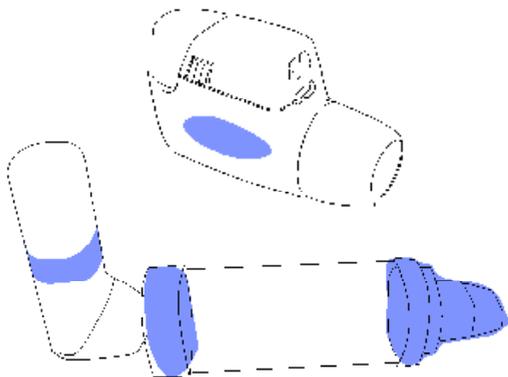
Agis

Prends 2 bouffées de ton bronchodilatateur (médicament inhalé bleu)

**Attends 15 minutes
Si tout va bien = stop**

Si tu es toujours gêné :

- Préviens un adulte
- Reprends 2 bouffées toutes les 15 minutes 3 fois



Surveillance

Au bout d'une heure :

- ▶ Si tout va bien, continue ton bronchodilatateur
2 bouffées 3 fois par jour, pendant 2 à 5 jours
- ▶ Si la crise persiste malgré 4 fois 2 bouffées
ou si : tu es très gêné pour respirer
tu as du mal à parler
tu n'as plus de force
tu es pâle
tu te sens bizarre

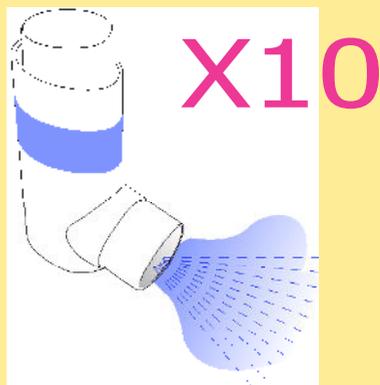
▶ C'est une crise d'asthme grave

Comme c'est une crise grave

Ne reste pas seul. Avec un adulte, fais les 3 bons gestes :

1 - Prends 10 bouffées de ton bronchodilatateur en 10 minutes (médicament inhalé bleu).

2 - Prends ton traitement de corticoïde en comprimé prescrit par ton médecin.



**3 - APPELLE TON MÉDECIN OU
LE SAMU CENTRE 15**



L'asthme

C'est la maladie chronique la plus fréquente chez l'enfant.

C'est une inflammation persistante des bronches, à l'origine de la répétition des crises.

Pendant la crise, les muscles autour des bronches se serrent et gênent la respiration : le traitement est **le bronchodilatateur.**

Si les crises se répètent, seul **le traitement anti inflammatoire** en continu, les évite.

A ton âge, l'asthme est souvent lié à l'allergie. Contrôle ton environnement : chats, acariens, pollens...

Le tabac est un danger pour tes bronches : interdis-le pour toi et pour les autres.

Fais du sport : commence par t'échauffer et garde ton bronchodilatateur (spray bleu) dans ta poche.

La toux est souvent le premier signe d'une crise, n'attends pas que ça siffle pour te traiter.

Si tu connais la valeur de ton débit de pointe, tu peux contrôler ton souffle.

Pour mieux vivre avec ton asthme, prends contact avec l'École de l'asthme : des professionnels de santé (kinés, infirmières, médecins...) seront là pour t'aider (www.asthme-allergies.org).

Votre médecin										
---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

SAMU	1	5
------	---	---

Cette fiche conseil a été réalisée par l'association Courlygones, groupe de travail composé de professionnels de santé et de parents. Son message a été validé par un comité scientifique national indépendant.



RÉSEAU VILLE HÔPITAL

PEDIA SANTE

Avec le concours de :



GRANDLYON
LA METROPOLE



Les plaquettes déjà publiées par Pédia Santé sont disponibles librement sur le site : www.pediasante.net