

## Asthme bien maîtrisé

- Aucun symptôme de l'asthme pendant la nuit
- Symptômes diurnes moins de 4 fois par semaine
- Capacité de faire des exercices sans symptôme
- Médicament de secours requis moins de 4 fois par semaine

Débit de pointe :

Autre :

Médicament

Dose

Nombre de fois  
par jour

Médicament	Dose	Nombre de fois par jour

Notes et consignes supplémentaires

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Aggravation de l'asthme

- Sommeil perturbé en raison de symptômes de l'asthme
- Symptômes diurnes 4 fois ou plus par semaine
- Incapacité de faire des exercices normalement
- Médicament de secours requis plus de 4 fois par semaine
- Rhume ou grippe

Débit de pointe :

Autre :

Médicament

Dose

Nombre de fois  
par jour

Médicament	Dose	Nombre de fois par jour

Notes et consignes supplémentaires

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Appel à l'aide

- Difficulté à parler à cause de l'asthme
- Essoufflement au repos
- Bleuissement des lèvres ou des ongles
- Le médicament de secours n'agit pas

Débit de pointe :

Autre :

Médicament

Dose

Nombre de fois  
par jour

Médicament	Dose	Nombre de fois par jour

Notes et consignes supplémentaires

.....

.....

.....

.....

## URGENCE

Respiration très difficile  
Aggravation rapide des symptômes  
Médicament de secours a peu d'effet ou n'agit pas

COMPOSER LE 911

## Qu'est-ce qu'un plan d'action contre l'asthme?

Votre plan d'action contre l'asthme est un guide personnalisé qui vous permet de gérer votre asthme en cas de crise incontrôlable. Établissez-le avec l'aide de votre fournisseur de soins et présentez-le au médecin lors des consultations de routine.

Votre plan d'action doit vous permettre de reconnaître les signes avant-coureurs d'une crise d'asthme et de prendre les mesures nécessaires pour éviter qu'elle ne s'amplifie. Il vous aide à maîtriser votre asthme et vous permet de décider quand vous devez augmenter ou diminuer votre dose de médicament et obtenir des soins d'urgence.

Ce plan d'action n'est qu'un guide. Consultez toujours votre médecin si vous ne savez pas quoi faire.

## Maîtrise de l'asthme

**Vous ne maîtrisez pas bien votre asthme si vous répondez « oui » à l'une de ces questions :**

1. Prenez-vous quatre bouffées ou plus de votre inhalateur de secours par semaine?
2. Les symptômes de l'asthme vous réveillent-ils la nuit?
3. Avez-vous arrêté de faire des exercices à cause de l'asthme?
4. Vous absentez-vous de l'école ou du travail à cause de l'asthme?

**Conseil de pro:**  
Vérifiez votre technique d'inhalation auprès de votre fournisseur de soins!

Nom:

Courriel:

Date:

Nom et numéro de téléphone du médecin :

Hôpital le plus proche :

Nom et numéro de téléphone de la personne à contacter en cas d'urgence :



CalAppelez la ligne d'information sur l'asthme et les allergies **SANS FRAIS** d'Asthme Canada pour parler à une éducatrice ou un éducateur certifié en matière d'asthme

**1-866-787-4050**

ou écrivez-nous à [info@asthma.ca](mailto:info@asthma.ca)



**Mon plan d'action contre l'asthme**



**Asthma.ca**<sup>™</sup>  
Asthme Canada

