

Que signifie avoir de l'asthme?



Que signifie avoir de l'asthme?



- On a du mal à respirer.
- On a l'impression d'étouffer.
Surtout lors d'un effort physique ou pendant la nuit.
- On entend un sifflement lorsqu'on respire.
- On a une sensation de lourdeur dans la poitrine.
- On souffre d'accès de toux.

Qu'est-ce qui peut provoquer l'asthme?



les poils d'animaux

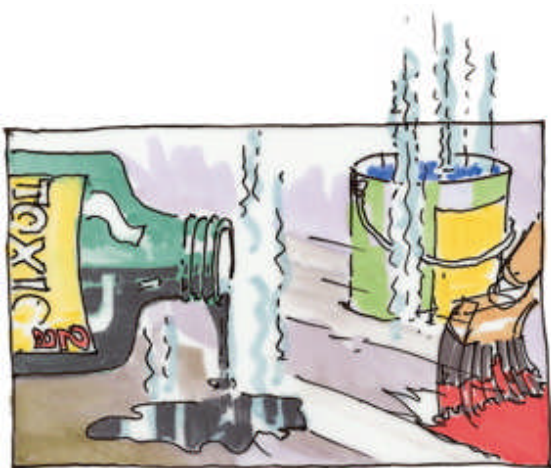


les pollens

Qu'est-ce qui peut provoquer l'asthme?



l'air pollué



les gaz de solvants

Qu'est-ce qui peut provoquer l'asthme?



le froid et le brouillard ou un effort physique



un rhume

Les enfants affectés par l'asthme savent le gérer



- 1 sur 10 enfants a de l'asthme.
- Ces enfants mesurent leur fonction pulmonaire tous les jours.
- Matin et soir, ils inhalent des médicaments qui les aident à mieux respirer.
- Ils font des exercices respiratoires quotidiennement.

Les enfants affectés par l'asthme savent le gérer



- Ils connaissent les facteurs qui provoquent une crise d'asthme et évitent de s'y exposer.

Exemples:

- Ils ne caressent le chat que de loin avec les yeux.
- Ils évitent l'air pollué.
- Ils contrôlent leur effort lorsqu'ils font du sport.

Les enfants affectés par l'asthme savent le gérer



Que font-ils lorsqu'ils sentent qu'ils manquent d'air? Ils...

- connaissent des exercices respiratoires à faire et des positions corporelles à assumer.
- inhalent leur spray.
- ont toujours sur eux une petite «trousse d'urgence» contenant leurs médicaments.



Les enfants affectés par l'asthme savent le gérer



Lorsqu'ils sont dehors avec des amis ou invités chez quelqu'un, ils expliquent pourquoi ils préfèrent caresser la chèvre ou le chien très brièvement seulement, pourquoi ils ne veulent pas prendre le chat sur leurs genoux et que leur maladie n'est pas contagieuse pour les autres enfants.

Les enfants affectés par l'asthme savent le gérer



En excursion scolaire ou en camp vert, ils expriment leur besoin de faire une pause.