



GUIDE GINA POUR LES PATIENTS

- VOUS POUVEZ MAÎTRISER VOTRE ASTHME •

Un document basé sur la stratégie mondiale de prise en charge et de prévention de l'asthme.

VOUS NE POUVEZ GUÉRIR L'ASTHME, MAIS VOUS POUVEZ LE MAÎTRISER.

Les personnes asthmatiques peuvent avoir une vie normale et active lorsqu'elles apprennent à maîtriser leur asthme.

Lorsque votre asthme est maîtrisé :

- Vous pouvez travailler, jouer et aller à l'école.
- Vous pouvez bien dormir la nuit.
- Vous pouvez éviter la plupart des crises d'asthme.



Vous n'avez pas à laisser
l'asthme limiter votre vie.

Aux quatre coins du monde,
de nombreuses personnes ont l'asthme.

LES GENS ONT DE L'ASTHME PENDANT PLUSIEURS ANNÉES.

Les personnes asthmatiques peuvent avoir de la difficulté à respirer.

Elles ont des symptômes et des crises d'asthme de temps à autre.

Voici les signes d'une crise d'asthme.



**SERREMENT DANS
LA POITRINE**



TOUX



SIFFLEMENT

Certaines crises d'asthme sont légères.

Certaines crises d'asthme deviennent très sérieuses.

Des gens peuvent mourir à cause d'une grave crise d'asthme.



Les personnes asthmatiques peuvent se réveiller pendant la nuit à cause d'une toux ou de difficultés à respirer.

L'ASTHME EST UNE MALADIE DES VOIES RESPIRATOIRES DANS LES POUMONS.

Vous pouvez développer l'asthme à tout âge. L'asthme n'est pas une maladie contagieuse.

Vous ne pouvez pas contracter l'asthme d'une autre personne.

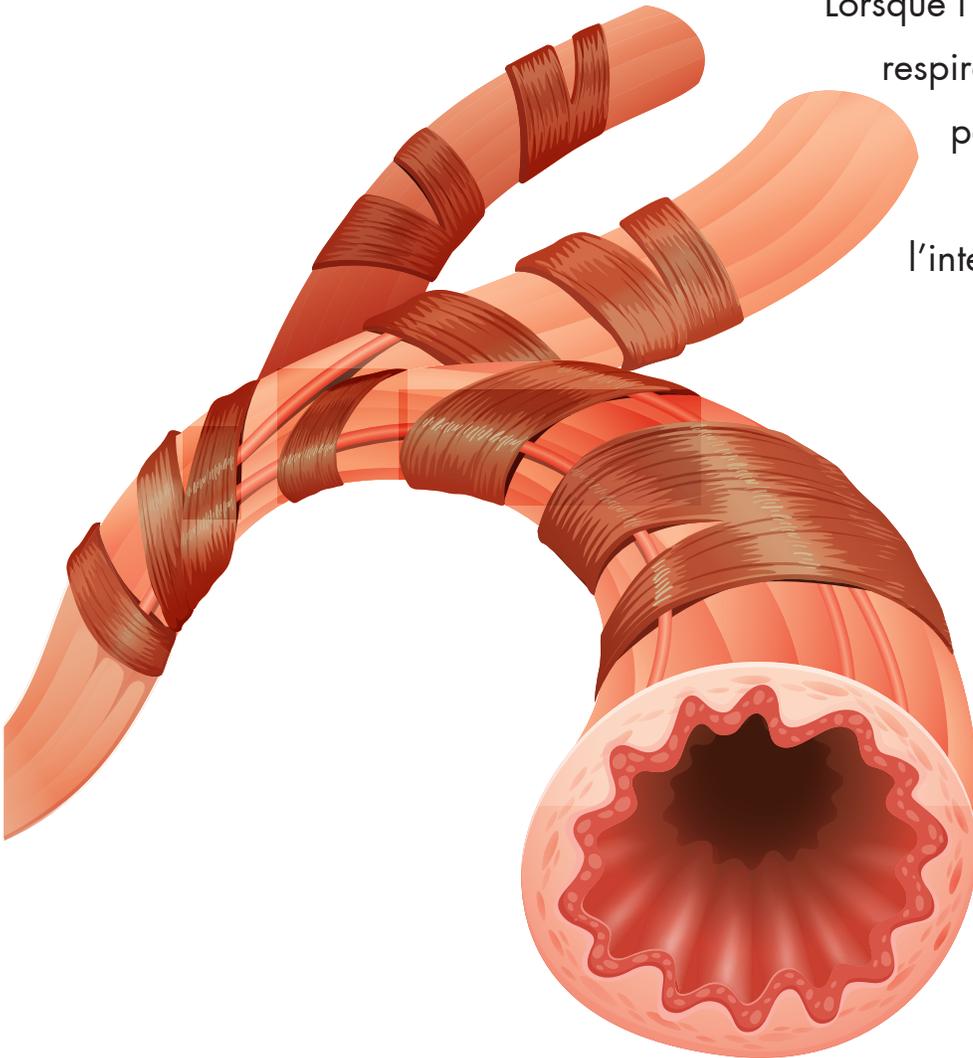
L'asthme n'est pas causé par un facteur unique.

Il existe divers types d'asthme. Certains types d'asthme peuvent toucher plusieurs personnes d'une même famille, mais pour d'autres types ce n'est pas le cas.

Les voies respiratoires transportent l'air vers les poumons. Elles deviennent de plus en plus petites, comme les branches d'un arbre.

Lorsque l'asthme est maîtrisé, les voies respiratoires sont dégagées et l'air peut facilement entrer et sortir.

Voici à quoi ressemble l'intérieur des voies respiratoires.

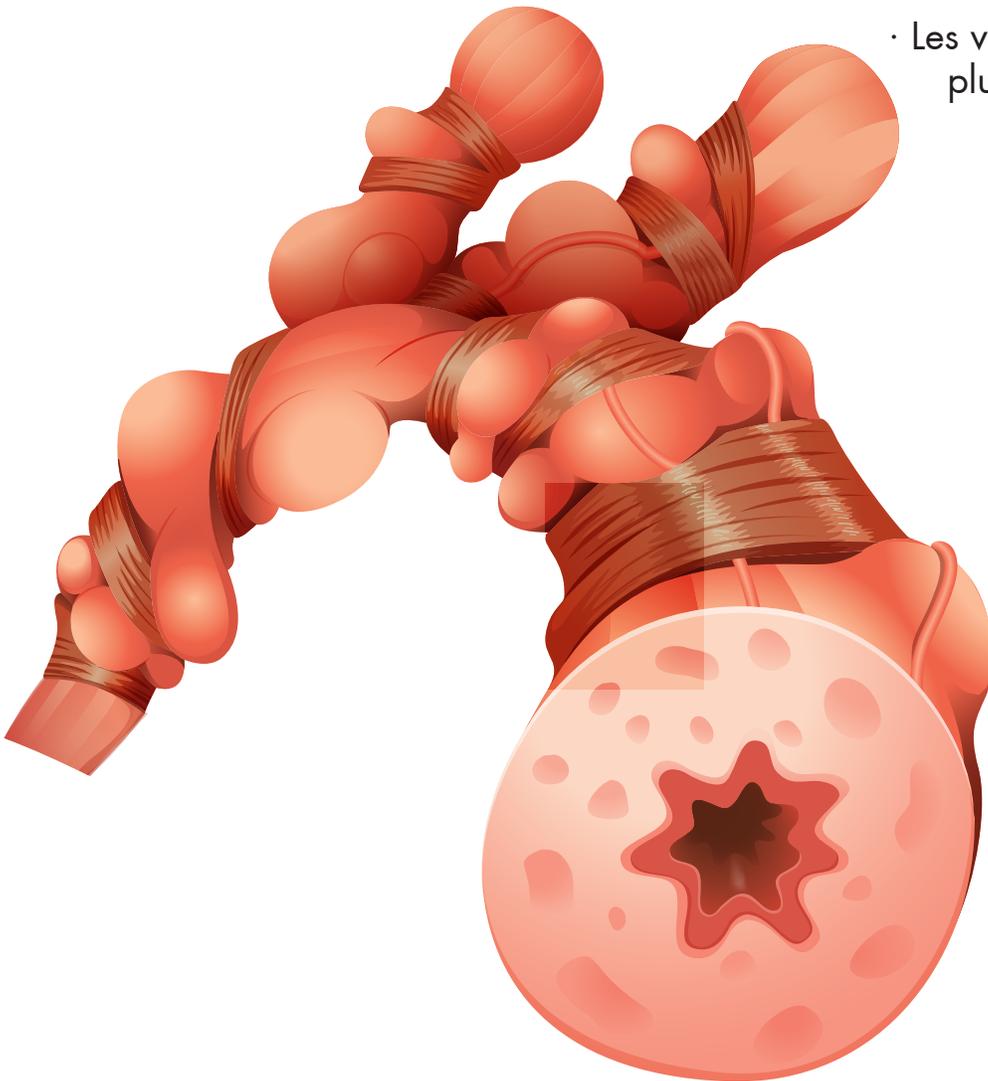


LORSQUE L'ASTHME N'EST PAS MAÎTRISÉ, LES PAROIS DES VOIES RESPIRATOIRES DANS LES POUMONS SONT TOUJOURS ÉPAISSES ET ENFLÉES. UNE CRISE D'ASTHME PEUT FACILEMENT SE PRODUIRE.

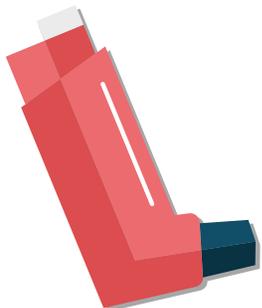
Pendant une crise d'asthme, moins d'air entre dans les poumons et en sort. La personne tousse et sa respiration est sifflante. La personne a une sensation de serrement à la poitrine (oppression thoracique).

Pendant une crise d'asthme, voici à quoi ressemble l'intérieur des voies respiratoires des poumons.

- Les parois des voies respiratoires sont encore plus enflées.
- Les voies respiratoires se resserrent.
- Les voies respiratoires produisent plus de mucus qu'à l'habitude.



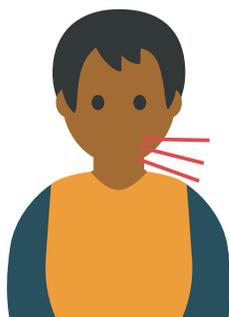
COMMENT MAÎTRISER VOTRE ASTHME ET EMPÊCHER LES CRISES D'ASTHME DE COMMENCER :



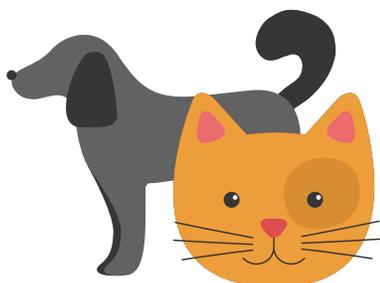
1. Assurez-vous que vous savez utiliser correctement votre inhalateur. Utilisez-le aussi souvent que vous l'indique votre médecin.



2. Visitez le médecin au moins une fois l'an, pour un examen. Faites-le même lorsque vous vous sentez bien et n'avez pas de problèmes de respiration.



3. Demandez un plan d'action écrit pour l'asthme, pour savoir à quel moment votre asthme s'aggrave et comment réagir.



4. Évitez les choses qui déclenchent vos crises d'asthme.

LA PLUPART DES PERSONNES ASTHMATIQUES ONT BESOIN DE DEUX TYPES DE MÉDICAMENTS.

1. Des médicaments préventifs (« d'entretien » ou « de contrôle ») protègent les poumons et empêchent des crises d'asthme d'apparaître.

Ils réduisent l'enflure et le mucus dans vos voies respiratoires.

Les médicaments d'entretien contiennent une faible dose d'un corticostéroïde inhalé. Ces médicaments sont extrêmement sécuritaires, aux doses habituelles, seulement de très petites quantités sont absorbées par les poumons. Ils sont parfois combinés dans un même inhalateur avec un médicament de soulagement à action de longue durée. La quantité de médicament d'entretien à prendre est parfois augmentée lorsque vos symptômes d'asthme s'aggravent. Votre médecin vous indiquera si votre inhalateur de médicament d'entretien peut être ajusté ainsi.

2. Des médicaments de soulagement rapide (de « secours ») sont utilisés pour apaiser les symptômes d'asthme lorsqu'ils apparaissent.

Dans le passé, la plupart des inhalateurs de secours contenaient uniquement un médicament « bronchodilatateur ». Ce type de médicament soulage vos symptômes d'asthme, mais ne contribue pas à faire disparaître l'inflammation (l'enflure) de vos voies respiratoires qui cause l'augmentation des symptômes. C'est comme un antidouleur contre un mal de dent – la douleur disparaît, mais la carie est encore présente. Si votre inhalateur de secours contient uniquement un médicament bronchodilatateur, vous devriez prendre aussi un médicament d'entretien régulier chaque jour afin de vous protéger des crises d'asthme.

3. Certains inhalateurs de secours contiennent à la fois une faible dose de médicament d'entretien ET un médicament de soulagement rapide de longue durée appelé formotérol. Ils peuvent être utilisés à la fois pour soulager vos symptômes et comme inhalateur d'entretien pris chaque jour, pour vous protéger contre les crises d'asthme.
4. Pour les personnes ayant un asthme léger (par exemple, qui ont des symptômes d'asthme quelques fois par semaine ou moins), l'utilisation d'un de ces inhalateurs de secours contenant une association (un médicament d'entretien ET du formotérol), lorsque des symptômes d'asthme apparaissent, procure une protection contre les crises d'asthme aussi efficace que l'utilisation quotidienne d'un médicament d'entretien. Il s'agit d'une nouvelle recommandation de l'Initiative mondiale de lutte contre l'asthme (la GINA) en 2019, se basant sur les résultats de certaines grandes études de recherche.
5. Cependant, si vous avez fréquemment des symptômes d'asthme ou si votre inhalateur de secours ne contient aucun médicament d'entretien, il est très important de continuer à prendre un médicament d'entretien tous les jours – même lorsque vous vous sentez bien.

Demandez à votre médecin quelle méthode d'utilisation de ces médicaments est offerte dans votre pays et convient le mieux à votre asthme.

L'UTILISATION QUOTIDIENNE DE MÉDICAMENTS PRÉVENTIFS CONTRE L'ASTHME EST SÉCURITAIRE.

- Vous ne pouvez pas développer une dépendance aux médicaments préventifs contre l'asthme, même si vous les utilisez pendant plusieurs années.
- Les médicaments préventifs font disparaître l'enflure des voies respiratoires des poumons. Leur efficacité ne diminue pas avec le temps, donc vous n'avez pas à craindre qu'ils cessent d'être efficaces si vous les utilisez chaque jour.



- Généralement, le médecin vous indiquera de prendre votre médicament préventif chaque jour :
 - Si vous avez de la toux, une respiration sifflante ou un serrement à la poitrine plus de deux fois dans la semaine
 - Si vous vous réveillez pendant la nuit à cause de l'asthme
 - Si vous avez plusieurs crises d'asthme
 - Si vous avez besoin de votre médicament de soulagement rapide plus de deux fois dans la semaine pour arrêter des crises d'asthme.
- Si vous êtes enceinte, n'arrêtez pas de prendre votre médicament contre l'asthme – consultez votre médecin. La plupart des médicaments contre l'asthme sont sécuritaires pendant la grossesse; de plus, maintenir un bon contrôle de votre asthme aidera à protéger votre enfant.

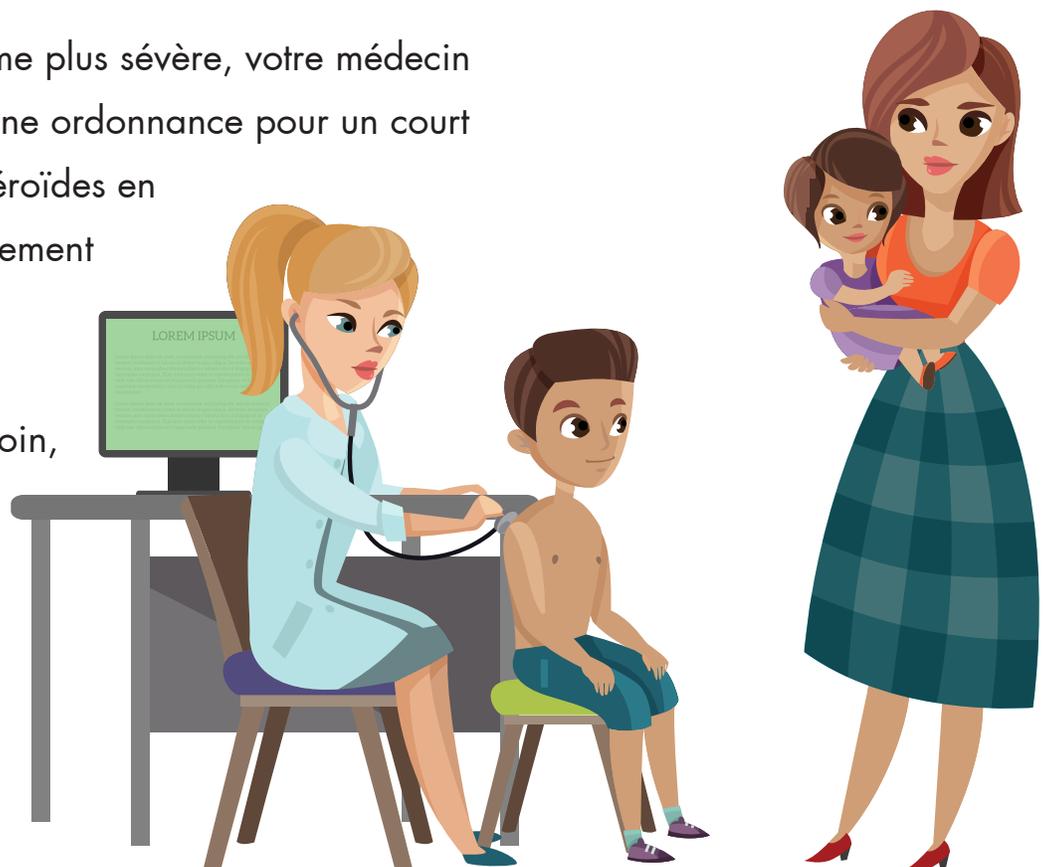
SOYEZ PRÊT. AYEZ TOUJOURS VOTRE MÉDICAMENT CONTRE L'ASTHME AVEC VOUS.

Apportez toujours votre médicament de soulagement rapide contre l'asthme lorsque vous sortez de chez vous.



DEMANDEZ AU MÉDECIN D'ÉCRIRE QUELS MÉDICAMENTS CONTRE L'ASTHME VOUS DEVEZ PRENDRE ET DANS QUELLES SITUATIONS.

- Le médecin pourrait vous préparer un plan d'action pour l'asthme, comme celui présenté dans notre livret.
- Utilisez votre plan d'action pour l'asthme pour savoir quels médicaments de soulagement rapide prendre lorsque vous avez des symptômes d'asthme ou une crise d'asthme.
- Utilisez votre plan d'action pour l'asthme pour vous rappeler les médicaments préventifs à prendre chaque jour.
- Utilisez votre plan d'action pour l'asthme pour savoir si vous devriez prendre un médicament contre l'asthme juste avant de pratiquer un sport ou de faire un travail physiquement exigeant.
- En cas de crise d'asthme plus sévère, votre médecin pourrait vous donner une ordonnance pour un court traitement de corticostéroïdes en comprimés. Un tel traitement peut sauver des vies, mais il est préférable d'éviter d'en avoir besoin, en s'assurant de bien maîtriser votre asthme au quotidien.





PLAN D'ACTION POUR L'ASTHME

Votre nom :

Tél. :

Plan d'action mis à jour le :-.....-.....

J M A

**En cas d'urgence, appelez
ou une ambulance immédiatement**

Votre personne contact en cas d'urgence
Nom
Tél.
Relation

Apportez ce plan
d'action à chaque
rendez-vous avec votre
médecin/infirmière

Coordonnées médecin
.....
Coordonnées
infirmière/éducateur
.....

SI VOTRE ASTHME EST BIEN MAÎTRISÉ

Vous avez besoin de votre inhalateur de secours moins de 3 fois par semaine, votre asthme ne vous réveille pas et ne limite pas vos activités (ni l'exercice) (Si utilisé, débit de pointe supérieur à ___ L/min)

Votre médicament d'entretien est (nom) (dosage)

Prenez bouffée(s)/comprimé(s) fois CHAQUE JOUR

Utilisez une chambre d'espacement avec votre inhalateur de médicament d'entretien

Votre médicament de secours est : (nom) (dosage)

Prenez bouffée(s) si vous avez besoin de soulager des symptômes d'asthme comme le sifflement respiratoire (sibilance), la toux, l'essoufflement

Utilisez une chambre d'espacement avec votre inhalateur de médicament de secours

Autres médicaments : (nom) (dosage) (fréquence)

..... (nom) (dosage) (fréquence)

Avant l'exercice, prenez : (nom) (dosage) (nombre de bouffée(s)/comprimé(s))

SI VOTRE ASTHME S'AGGRAVE

Vous prenez votre médicament de secours plus souvent qu'à l'habitude, vos symptômes d'asthme vous réveillent ou vous ne pouvez pas accomplir vos activités normales (y compris l'exercice) à cause de votre asthme (Si utilisé, débit de pointe entre ___ et ___ L/min)

Prenez votre médicament de secours (nom) (dosage) (fréquence)

Utilisez une chambre d'espacement avec votre inhalateur de médicament de secours

Prenez votre médicament d'entretien (nom) (dosage)

Prenez bouffée(s)/comprimé(s) fois CHAQUE JOUR

Utilisez une chambre d'espacement avec votre inhalateur de médicament d'entretien Communiquez avec votre médecin

Autres médicaments : (nom) (dosage) (fréquence)

SI VOS SYMPTÔMES D'ASTHME SONT SÉVÈRES

Vous avez besoin de votre médicament de secours encore plus souvent qu'aux 3-4 heures, votre respiration est difficile ou vos symptômes d'asthme vous réveillent souvent (Si utilisé, débit de pointe inférieur à ___ L/min)

Prenez votre médicament de secours (nom) (dosage) (fréquence)

Prenez de la prednisone/prednisolone (nom et dosage)

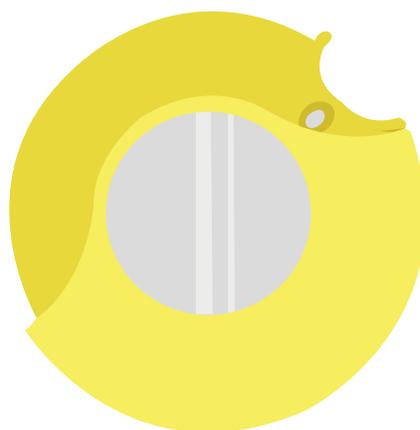
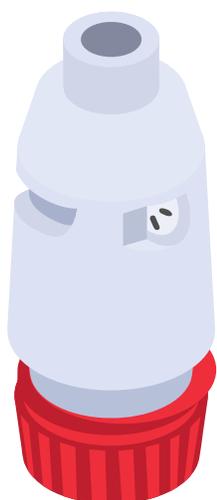
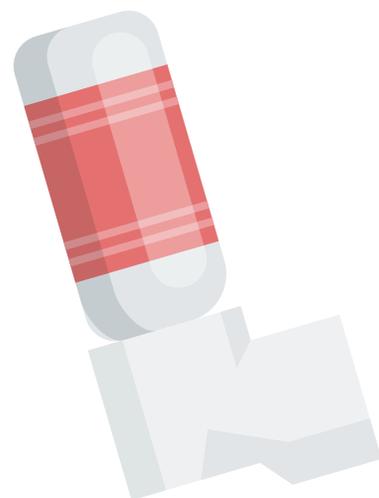
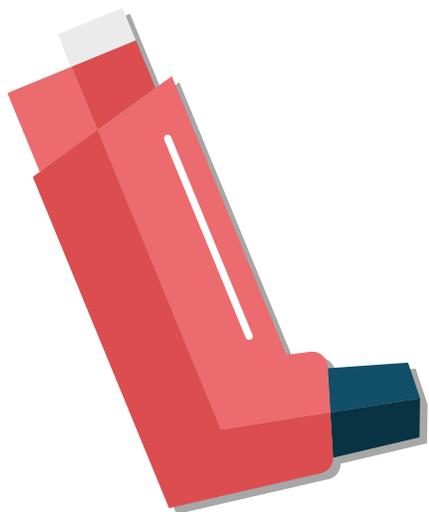
Prenez comprimé(s) fois CHAQUE JOUR

Communiquez avec un médecin AUJOURD'HUI ou allez au département d'urgence

Commentaires additionnels :

LES MÉDICAMENTS CONTRE L'ASTHME PEUVENT ÊTRE PRIS DE DIVERSES FAÇONS.

Lorsqu'un médicament contre l'asthme est inhalé, il va directement dans les voies respiratoires, où il est nécessaire. Les médicaments contre l'asthme en inhalateur sont offerts sous diverses formes. Certains sont en aérosol (« spray »), certains sont des poudres.



COMMENT UTILISER UN INHALATEUR (AÉROSOL-DOSEUR).

Souvenez-vous d'inspirer lentement.

1. Retirez le capuchon. Agitez l'inhalateur.



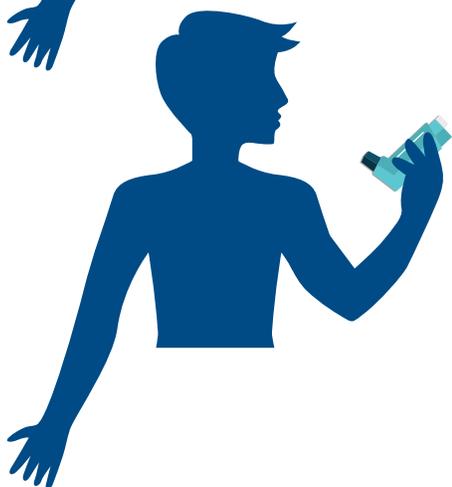
2. Tenez-vous debout. Expirez, loin de l'inhalateur.



3. Placez l'embout de l'inhalateur entre vos lèvres. Au moment où vous commencez à inspirer, appuyez sur le dessus de l'inhalateur et continuez à inspirer lentement.



4. Retenez votre souffle 5 secondes. Expirez.



UNE CHAMBRE D'ESPACEMENT FACILITE L'UTILISATION D'UN INHALATEUR.



1. Placez l'embout de la chambre d'espacement entre vos lèvres. Expirez dans la chambre d'espacement, puis appuyez sur le dessus de l'inhalateur pour vaporiser une bouffée dans la chambre d'espacement.



2. Puis prenez une inspiration profonde pour respirer l'air contenu dans la chambre d'espacement. Retenez votre souffle 5 secondes.



3. Expirez dans la chambre d'espacement.



4. Répétez les étapes 1 à 3 pour inhaler le nombre total de bouffées qui vous est prescrit.

Il existe plusieurs types de chambres d'espacement. Certaines ont un embout, d'autres ont un masque.

PLUSIEURS CHOSES PEUVENT CAUSER UNE CRISE D'ASTHME.
CES CHOSES SONT APPELÉES DES « DÉCLENCHEURS » :



**ANIMAUX À
FOURRURE**

*si vous y
êtes allergique*



**FUMÉE DE
CIGARETTE**



FUMÉE



**POUSSIÈRE DANS
LE LIT ET L'OREILLER**

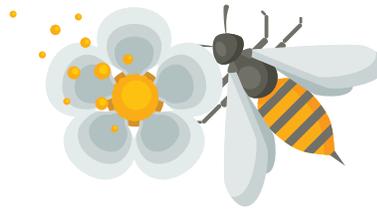
*si vous êtes allergique aux acariens
de la poussière domestique*



**POUSSIÈRE DUE
AU BALAYAGE**



**ODEURS FORTES
ET AÉROSOLS**



**POLLEN D'ARBRES
ET DE FLEURS**

si vous y êtes allergique



**CONDITIONS
MÉTÉOROLOGIQUES**



**COURSE, SPORT
ET EFFORT INTENSE**



RHUME



MILIEU DE TRAVAIL

*Chez certaines personnes, l'asthme est aggravé
par des expositions associées à leur travail.
Si c'est votre cas, parlez à votre médecin,
puisque une consultation avec un spécialiste
peut être utile dans cette situation.*

Différentes personnes asthmatiques réagissent à différents déclencheurs.
Sachez quelles choses déclenchent une crise d'asthme pour vous

ÉVITEZ LA PRÉSENCE CHEZ VOUS DES DÉCLENCHEURS DE VOS CRISES D'ASTHME.



- Pas de cigarette ni de vapotage. Obtenez de l'assistance pour cesser de fumer ou de vapoter. Fumer endommage vos poumons et peut réduire l'efficacité de votre médicament d'entretien. Le vapotage peut causer des problèmes respiratoires aigus; et l'on ne connaît pas ses effets à long terme.



- Si vos crises d'asthme sont déclenchées par de fortes odeurs ou du parfum, gardez-les hors de la maison. Pour votre savon, shampooing et lotion, choisissez des produits non parfumés. Pas d'encens.



- Si vous êtes allergique aux animaux à fourrure, gardez-les dehors et demandez à quelqu'un de changer leur litière et la couverture sur laquelle ils dorment.

CONSIDÉREZ DES CHANGEMENTS PARTICULIERS À LA CHAMBRE À COUCHER DE LA PERSONNE ASTHMATIQUE.



- Envisagez la possibilité de retirer les tapis et la moquette, car la poussière et des moisissures s’y accumulent.

- Ne laissez pas des animaux aller sur le lit ou dans la chambre.
- Ne pas fumer et ne pas utiliser d’odeurs fortes dans la chambre.





La poussière s'accumule dans le matelas, les couvertures et les oreillers. Cette poussière affecte plusieurs personnes asthmatiques.

- Considérez la possibilité de recouvrir le matelas, la couette et l'oreiller d'enveloppes anti-poussière à fermeture éclair.
- Ne pas utiliser un oreiller ou un matelas contenant de la paille.
- Laver les draps et couvertures souvent, dans une eau très chaude. Faites-les sécher au soleil.



UTILISEZ LES FENÊTRES POUR GARDER L'AIR FRAIS ET PROPRE.



- Ouvrez grand les fenêtres lorsqu'il fait chaud ou que le temps est étouffant, lorsqu'il y a de la fumée due à la cuisson d'aliments, lorsqu'il y a une forte odeur dans votre logis et lorsqu'une personne passe l'aspirateur sur les planchers.
- Si vous chauffez ou cuisinez à l'aide de bois, de kérosène ou de gaz, tenez une fenêtre légèrement ouverte pour laisser sortir les vapeurs.
- Fermez les fenêtres lorsque l'air contient beaucoup gaz d'échappement de voitures, de pollution venant d'usines, de poussière, ou de pollen de fleurs et d'arbres.



PLANIFIEZ LES TÂCHES SUIVANTES LORSQUE LA PERSONNE ASTHMATIQUE EST ABSENTE:

- Balayage, aspirateur, époussetage
- Peinture
- Vaporisation contre des insectes
- Utilisation de détergents forts
- Cuisson d'aliments dégageant une forte odeur
- Aérez la maison avant le retour de la personne asthmatique.
- S'il n'y a personne pour l'aider, la personne asthmatique peut porter un masque ou couvrir sa bouche et son nez à l'aide d'un foulard, lorsqu'elle balaie ou époussette la maison.
- Ouvrez les fenêtres, si possible, lorsque vous balayez, époussetez ou passez l'aspirateur.



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE EST BÉNÉFIQUE POUR LES PERSONNES ASTHMATIQUES



La course, les sports et le travail physique intense peuvent également causer des symptômes d'asthme chez certaines personnes asthmatiques.



Mais ces activités sont bonnes pour vous.

Utilisez votre médicament d'entretien comme prescrit afin de réduire la probabilité d'avoir des symptômes d'asthme lorsque vous faites de l'exercice.



Votre médecin pourrait également vous indiquer d'utiliser votre médicament de secours environ 10 à 15 minutes avant de faire de l'activité physique.

LORSQUE VOUS SAVEZ QUE L'ASTHME EST PRÉSENT DANS LA FAMILLE, VOUS POURRIEZ ARRIVER À RÉDUIRE LES CHANCES QUE VOTRE BÉBÉ LE DÉVELOPPE.

- Pendant votre grossesse, ne fumez pas.
- Évitez que le bébé soit en contact avec de la fumée; en particulier, ne fumez pas dans la maison et dans l'auto.
- Considérez la possibilité d'envelopper le matelas du bébé d'une couverture spéciale antipoussière.
- Évitez de donner des antibiotiques au bébé, à moins que le médecin vous dise qu'ils sont nécessaires.



VISITEZ LE MÉDECIN 2 OU 3 FOIS L'AN POUR UN EXAMEN. FAITES-LE MÊME SI VOUS VOUS SENTEZ BIEN ET N'AVEZ PAS DE PROBLÈME RESPIRATOIRE.

- Posez des questions. Votre médecin est votre partenaire pour maîtriser votre asthme.
- Mentionnez au médecin tout problème lié à votre asthme ou à vos médicaments contre l'asthme. L'asthme peut s'atténuer ou s'aggraver avec les années, et il existe plusieurs médicaments contre l'asthme. Le médecin peut vérifier votre manière d'utiliser vos inhalateurs, et vérifier si quelque chose aggrave votre asthme. Il peut suggérer un changement à vos médicaments contre l'asthme ou à leur dosage.
- Il est important de mesurer occasionnellement votre capacité respiratoire. On peut le faire à l'aide d'un simple débitmètre de pointe; cependant, il est préférable de faire un test de spirométrie, simple mais plus précis.
- Si votre contrôle de votre asthme n'est pas suffisant malgré l'utilisation correcte et régulière de vos médicaments d'entretien, votre médecin de famille devra probablement vous diriger vers un spécialiste. Il existe aujourd'hui des types complètement nouveaux de médicaments contre l'asthme, donnés par injection, qui peuvent être très utiles chez des patients qui ont souvent des crises d'asthme nécessitant des corticostéroïdes en comprimés.



SOYEZ AU COURANT DES SIGNES D'AGGRAVATION DE VOTRE ASTHME ET DE LA FAÇON D'Y RÉPONDRE.

- Soyez attentif aux symptômes de l'asthme.



TOUX



SIFFLEMENT



**SERREMENT DANS
LA POITRINE**



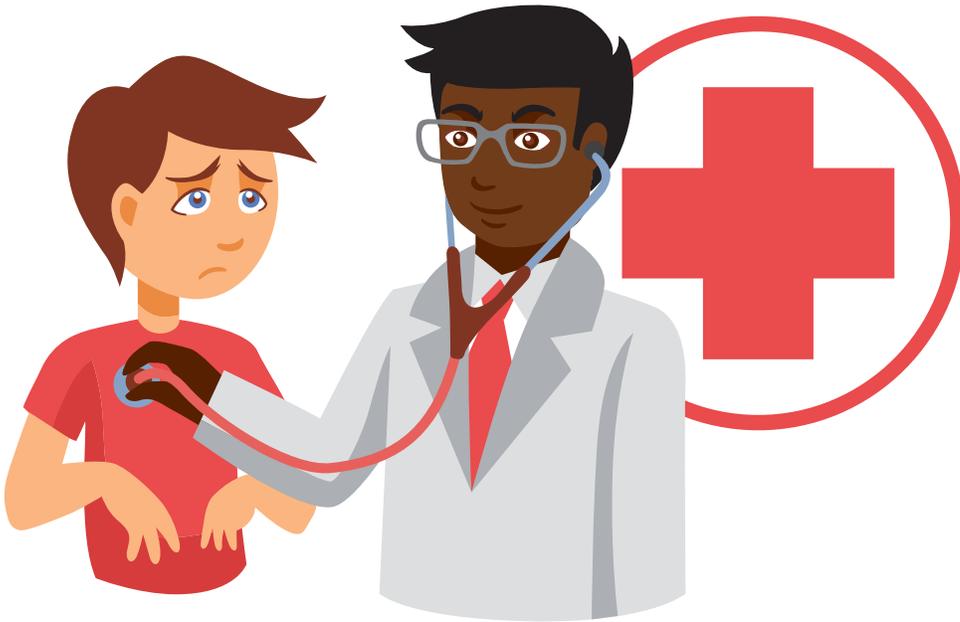
**RÉVEILS DANS
LA NUIT**

Agissez rapidement si une crise d'asthme commence.

- Éloignez-vous du déclencheur qui a fait apparaître la crise, si vous savez de quoi il s'agit.
- Prenez un médicament de soulagement rapide de l'asthme.
- Restez calme une heure pour être certain que la respiration s'améliore.



FAITES APPEL À L'AIDE URGENTE D'UN MÉDECIN SI VOUS NE VOUS RÉTABLISSEZ PAS OU SI VOTRE ASTHME S'AGGRAVE RAPIDEMENT.



Obtenez **immédiatement de l'assistance** si vous notez la présence de l'un ou l'autre de ces signes de danger de l'asthme :

- Votre médicament de soulagement rapide ne vous aide pas pendant très longtemps ou pas du tout. Votre respiration demeure rapide et difficile.
- Vous avez de la difficulté à parler à cause de votre asthme.
- Vos lèvres ou vos ongles deviennent grisâtres ou bleus.
- Votre nez s'ouvre largement lorsque vous respirez.
- La peau est tirée autour de vos côtes et de votre cou lorsque vous respirez.
- Le rythme de votre cœur (« pouls ») est très rapide.
- Vous avez de la difficulté à marcher.



PRUDENCE! UNE TROP GRANDE QUANTITÉ D'UN MÉDICAMENT DE SOULAGEMENT RAPIDE PEUT VOUS FAIRE DU TORT.

Si votre médicament de soulagement rapide de l'asthme contient uniquement un bronchodilatateur, il vous aidera à vous sentir mieux pendant une courte période. Il pourrait arrêter la crise. Dans certains cas vous pourriez croire que vous vous rétablissez, tandis que les voies respiratoires continuent d'enfler de plus en plus. Alors, vous risquez d'avoir une crise d'asthme très grave qui pourrait vous causer la mort. Un plan d'action vous indiquera à quel point il est sécuritaire d'augmenter votre quantité de médicament d'entretien pour empêcher vos symptômes d'asthme de progresser vers une crise d'asthme plus sévère.

- Si votre médicament de soulagement rapide de l'asthme contient uniquement un bronchodilatateur et que vous devez l'utiliser plus de deux fois par semaine pour arrêter des crises d'asthme, ceci signifie que vous avez besoin d'un médicament préventif (ou « d'entretien ») contre l'asthme, ou que votre prescription de médicament d'entretien devrait être révisée par votre médecin.
- Si vous avez besoin d'un médicament de soulagement rapide plus de 4 fois dans une même journée, pour arrêter des crises d'asthme, vous avez besoin de l'aide d'un médecin dès aujourd'hui.



UN DÉBITMÈTRE DE POINTE PEUT ÊTRE UTILISÉ DANS UNE CLINIQUE OU À LA MAISON POUR EXAMINER LA FACILITÉ DE RESPIRER D'UNE PERSONNE.

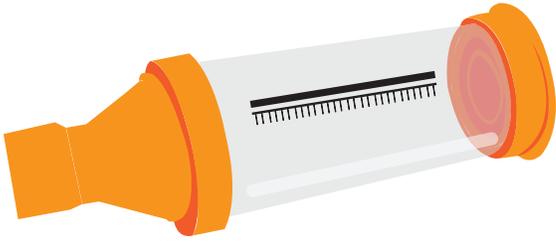


- Il aide le médecin à déterminer si une personne a l'asthme.
- Il aide à estimer la gravité d'une crise d'asthme.
- Il aide le médecin à voir à quel point l'asthme est maîtrisé au fil du temps.
- Il vous aide à savoir quelles sont vos meilleures lectures quand tout va bien.
- Il vous aide à savoir si votre asthme est contrôlé.

Si un débitmètre de pointe est utilisé à la maison chaque jour, la personne peut savoir si son asthme s'aggrave avant même l'apparition de toux ou de sifflement. Elle saura alors si elle a besoin de prendre une plus grande quantité de médicament contre l'asthme.

Il existe plusieurs types de débitmètres de pointe.

COMMENT UTILISER UN DÉBITMÈTRE DE POINTE



1. Faites glisser le petit indicateur aussi bas que possible. Cela met le compteur à zéro.



2. Tenez-vous debout.

Prenez une grande inspiration avec la bouche ouverte. Tenez le débitmètre dans une main. Éloignez vos doigts de l'indicateur.



3. Serrez rapidement vos lèvres autour du tube (« embout »). Ne placez pas votre langue dans l'ouverture. Soufflez aussi fort et rapidement que vous le pouvez.



4. L'indicateur montera sur l'échelle et s'arrêtera. Ne touchez pas l'indicateur. Trouvez le chiffre vis-à-vis duquel l'indicateur s'est arrêté.



5. Écrivez le chiffre sur une feuille de papier ou dans un tableau.

6. Soufflez deux autres fois. Avant chaque fois, remplacez l'indicateur à zéro. Écrivez le chiffre indiqué, chaque fois.



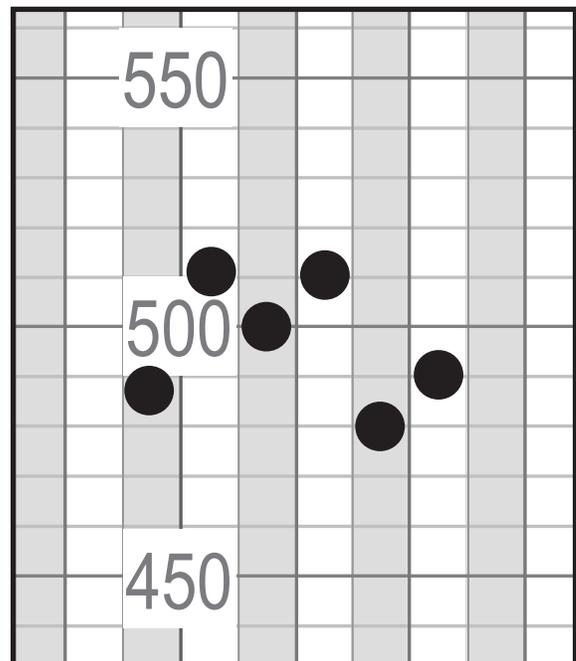
7. Inscrivez le plus élevé des trois chiffres. C'est celui qui indique votre débit de pointe.

COMMENT UTILISER CE TABLEAU DU DÉBIT DE POINTE.

1. Inscrivez au haut de la page la date de début.
Chaque page peut contenir des lectures de débits de pointe pendant 8 semaines.
2. Chaque jour (p. ex., D, pour dimanche) a sa colonne blanche pour inscrire votre débit de pointe du matin et une colonne grise pour votre débit de pointe du soir.
3. Chaque matin et chaque soir, utilisez un stylo noir pour écrire le plus élevé de vos trois débits de pointe. Consultez la page précédente pour la méthode de mesure de votre débit de pointe.
4. Vous pouvez utiliser la case au bas de chaque colonne pour inscrire le nombre de fois que vous avez utilisé votre médicament de soulagement rapide contre l'asthme.

NOTES:

- Apportez toujours votre tableau de débits de pointe lorsque vous visitez votre médecin.
- Si vous oubliez de mesurer votre débit de pointe, n'inventez pas un chiffre; laissez simplement la case vide.
- Notez dans le tableau si votre médicament contre l'asthme a changé, si vous avez eu un rhume ou une crise d'asthme.





Consultez le site Web de la GINA à www.ginasthma.org