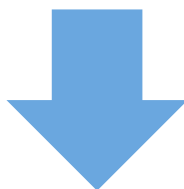




ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ASTHME CONTRÔLÉ

AGIR SUR 2 LEVIERS



**AUGMENTER
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE**



**DIMINUER
LE TEMPS DE REPOS**



LES BÉNÉFICES

Améliore le
contrôle de
l'asthme

Améliore
la qualité
de vie

Diminue le
risque
d'exacerbation

Améliore la
tolérance à
l'effort et le
souffle

Diminue le
stress
et le nombre
de crises

LES RECOMMANDATIONS

- 1 Avoir toujours sur soi son traitement de crise lors d'une activité physique ou d'un effort intense
- 2 S'échauffer progressivement
- 3 Arrêter progressivement l'effort
- 4 Éviter l'exposition aux facteurs déclenchants de crise (froid, chaleur, allergènes, tabac...)
- 5 Respirer par le nez pour réchauffer l'air et le filtrer avant son arrivée dans les bronches

