



OBJECTIF 8

L'anxiété et le stress sont des facteurs aggravant l'asthme.



N'hésite pas à exprimer tes craintes et tes peurs aux adultes



Détends-toi et respire profondément



Choisis un sport ou une activité physique qui te plait

Et souviens-toi que le sport est un excellent moyen de lutter contre le stress...