



Mathis est enrhumé

« je sais réagir quand je commence un rhume »

Imprimer



OBJECTIF 10



Histoire

Mathis est asthmatique et il a attrapé froid : il a mal à la gorge, son nez coule et est bouché, il se sent fatigué et il a un peu de fièvre.

Il se dit : « je suis enrhumé, mais de toutes façons, ce n'est pas grave, et en plus ça m'embête de me soigner. Attendons que ça passe tout seul », et il ne fait rien.



Deux jours plus tard, Mathis n'arrive pas à dormir car il n'arrête pas de tousser. Il a du mal à respirer et ça siffle dans sa poitrine.

Les questions :

- 1 D'après toi, que se passe-t-il ? Pourquoi ?
- 2 Qu'est-ce qu'il aurait pu faire pour l'éviter ?
- 3 Comment peux-tu faire pour éviter d'attraper des infections ?

Les réponses :

① Mathis est en train de faire une crise d'asthme. Tu le sais bien : quand on a de l'asthme, les infections peuvent déclencher des crises.

② Comme il savait que ses bronches risquaient de s'enflammer plus que d'habitude à cause de l'infection, il aurait dû :

Soigner son rhume sans attendre

surveiller son DEP.

voir les fiches « Je sais mesurer mon souffle » (Objectif 6) et « Je sais adapter mon traitement selon les résultats de mon débit de pointe » (Objectif 7)

renforcer son traitement de fond qui diminue l'inflammation

(par exemple en doublant les doses, si son pédiatre le lui avait conseillé.)

③ Je me vaccine contre le pneumocoque, la grippe, la rougeole ou la coqueluche pour éviter les infections bronchiques favorisées par ces microbes.

Je me lave les mains plusieurs fois par jour, au moins 30 secondes, en rentrant de l'école, avant de manger, et après m'être mouché(e)

Je soigne mes rhumes sans attendre, par des lavages de nez au sérum physiologique.