



Je sais mesurer mon souffle

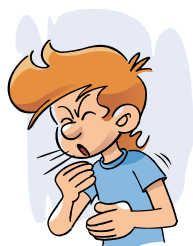
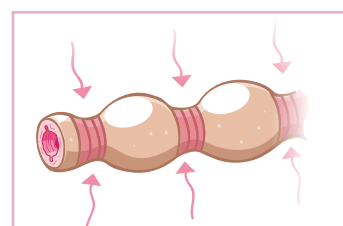
OBJECTIF 6



Je mesure mon souffle avec un débitmètre de pointe ou peak-flow meter

Ma valeur de débit expiratoire de pointe (DEP) aujourd'hui est de l/mn

Quand je fais une crise d'asthme, mes bronches se resserrent, je n'arrive pas à souffler et les chiffres de mon débit de pointe baissent.





Si mon débit de pointe est en dessous de ma valeur « **alerte** » qui est de l/mn
C'est que je commence **une crise d'asthme**

Si mon débit de pointe est en dessous de ma valeur « **alerte grave** » qui est de l/mn C'est une **crise d'asthme grave**



Quand faire mon débit de pointe ?

<p>Au départ, matin et soir avant la prise de mon traitement, pour mieux connaître mon souffle puis 1 fois par semaine ou par mois</p>	 <p>Avant le sport, ou en cas de pic de pollution ou de brouillard, pour m'assurer que mes bronches ne sont pas resserées</p>
 <p>Chez mon pédiatre ou médecin, 2 fois par an car la valeur du débit de pointe change en grandissant</p>	<p>En cas de gêne respiratoire ou crise d'asthme, pour m'aider à adapter mon traitement</p>

Pour la prochaine visite je remplis ce tableau.

J' y inscris ma valeur alerte et je tire un trait horizontal dans le tableau : au-dessus de la valeur alerte, tout va bien, en dessous : je dois en parler avec un adulte pour adapter éventuellement mon traitement.