

# DÉCOUVREZ NOS SERVICES

## DÉPISTAGE

- + Tension
- + DMLA
- + Troubles respiratoires

## SUIVI DE TRAITEMENTS

- + Asthme
  - + Anticoagulants
  - + Autres traitements chroniques
- = **Un pharmacien vous reçoit sur rendez-vous**

## DOCUMENTS À VOTRE DISPOSITION

- + Carte de donneur d'organe
- + Calendrier vaccinal
- + Carnet de suivi diabétiques, anticoagulants

+ Votre Pharmacie s'engage pour votre SANTÉ



Votre pharmacie vous informe

## L'ASTHME



PHARMACIE  
MISTRAL

Du lundi au vendredi: 8h30 - 12h / 14h30 - 19h

Samedi: 8h30 - 12h / 14h30 - 18h

[pharmacie-mistral@wanadoo.fr](mailto:pharmacie-mistral@wanadoo.fr)

+ Votre Pharmacie s'engage pour votre SANTÉ

# L'ASTHME

## Le saviez-vous ?

- Plus de 4 millions d'asthmatiques en France.
- Première maladie chronique de l'enfant.
- 1 000 décès par an.

L'asthme est une **maladie respiratoire chronique** qui a deux composantes :

- Une **bronchoconstriction** qui correspond à une **diminution du diamètre des bronches**.
- Une **inflammation** qui a pour conséquence une **augmentation de la production de mucus** limitant le passage de l'air.

Les facteurs favorisants comme l'effort physique, les allergènes, les infections respiratoires virales ou les gaz irritants, peuvent déclencher des crises d'asthme.

La crise d'asthme se manifeste par une difficulté à inspirer, avec une toux et une respiration sifflante.

La durée et l'intensité des crises d'asthme varient d'une personne à l'autre. Certaines personnes asthmatiques peuvent aussi ressentir une gêne respiratoire continue. La fréquence et l'intensité des crises permettent de définir les différents stades de la maladie.

### Traiter la crise

- + Utiliser un bronchodilatateur d'action rapide pour faciliter la respiration. Toujours l'avoir sur soi par précaution.
- + Utiliser un **bronchodilatateur d'action longue**.
- + Associer des **corticoïdes inhalés** pour diminuer l'inflammation des bronches.
- + Envisager la prise d'un anti-inflammatoire bronchique par voie orale.
- + Éviter les allergènes, utiliser un médicament anti-allergique si besoin.
- + Respecter le mode d'utilisation des appareils de dispensation ; en cas de doute, demander conseil au pharmacien.

### Soigner l'asthme au quotidien

Si vous ressentez le besoin d'utiliser un bronchodilatateur plus de 3 fois par semaine, parlez-en à votre médecin!

## Adaptez votre mode de vie !

- Conservez une activité physique modérée mais régulière.
- Respectez le rythme des consultations, des examens et des traitements prescrits.
- Limitez vos déplacements et vos sorties lors des périodes de forte pollution.
- Sachez identifier et éviter les signes et facteurs déclenchant des crises d'asthme (poil de chats, pollens...).
- Apprenez à gérer votre stress.
- Arrêtez de fumer.

### La bonne idée

Diminuer l'exposition aux allergènes, moisissures, acariens...

Aérer régulièrement l'intérieur de la maison

Se nettoyer les fosses nasales avec un spray d'eau de mer.



Ma pharmacie  
me conseille

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---