Mon plan d'action contre l'asthme

Modèle 2 : un traitement de fond et un inhalateur de secours séparé

Adultes et adolescents (à partir de 12 ans). À remplir avec votre médecin, d'après les recommandations GINA 2026.

Nom : _____ Date : _____

Mon médecin : _____ Téléphone du cabinet : _____

Mon traitement de fond (nom et dosage) : _____

Mon inhalateur de secours (nom et dosage) : _____

Mon meilleur débit de pointe (si j'ai un débitmètre) : _____ litres par minute

① ☺ Tout va bien

MES SYMPTÔMES

- Je respire bien, sans gêne.
- L'asthme ne me réveille pas la nuit.
- Je fais toutes mes activités, sport compris.

CE QUE JE FAIS

- **Traitement de fond** : _____ bouffée(s) le matin et _____ le soir, **tous les jours, même quand tout va bien**. Je me rince la bouche après.
- Avant le sport, si mon médecin me l'a conseillé : _____ bouffée(s) de secours.

② ⚠ Mon asthme s'aggrave

j'agis tout de suite

MES SYMPTÔMES

- J'ai une gêne : je tousse, je siffle, j'ai la poitrine serrée ou je suis essoufflé(e), par exemple avec un rhume.
- L'asthme me réveille la nuit.
- J'ai besoin de mon secours plus souvent que d'habitude.
- Mon débit de pointe est sous _____ litres par minute.

CE QUE JE FAIS

- **Secours** : _____ bouffée(s), avec la chambre d'inhalation si j'en ai une, toutes les _____ heures si besoin.
- **J'augmente mon traitement de fond** comme prévu : _____ bouffée(s) le matin et _____ le soir, pendant _____ jours.
- **Pas plus de _____ bouffées de secours en 24 heures.** Au-delà, j'appelle mon médecin le jour même.
- Si ça ne va pas mieux en 2 à 3 jours, ou si ça s'aggrave vite : j'appelle mon médecin.
- Corticoïde en comprimés (_____), seulement si mon médecin l'a prévu : _____ mg le matin pendant _____ jours, si _____

③ 📞 Urgence : j'appelle le 15 (ou le 112)

MES SYMPTÔMES

- J'ai beaucoup de mal à respirer, ma respiration est rapide, le creux entre mes côtes se creuse.
- J'ai du mal à parler ou à marcher : je ne peux pas finir une phrase.
- Mes lèvres ou mes ongles deviennent bleus.
- Mon secours ne me soulage plus, ou le soulagement ne dure pas.
- Je me sens confus(e), épuisé(e) ou somnolent(e).
- Mon débit de pointe est sous _____ litres par minute.

CE QUE JE FAIS

- **J'appelle le 15** tout de suite, même la nuit. On n'appelle jamais « pour rien » dans cette situation.
- En attendant les secours, je reste **assis(e)** et je prends _____ bouffée(s) de mon secours, avec la chambre d'inhalation, toutes les _____ minutes, comme convenu avec mon médecin.
- Je ne reste pas seul(e) : je préviens un proche.

Je garde ce plan avec mon inhalateur et je le montre à mes proches : en pleine crise, ce sont souvent eux qui s'en servent.

Je le revois avec mon médecin à chaque consultation, et après chaque crise.

15 SAMU, urgence médicale

112 urgences, depuis tout téléphone

114 urgences par SMS, si je ne peux pas parler

Pour le médecin (repères GINA 2026, adultes et adolescents). Secours par bronchodilatateur seul (salbutamol, terbutaline) : 2 bouffées toutes les 4 à 6 h si besoin, consulter au-delà de 12 bouffées par 24 h ; secours corticoïde-salbutamol : 2 inhalations, 6 fois par 24 h au plus. Aggravation : envisager de quadrupler le corticoïde inhalé de fond pendant 1 à 2 semaines. Corticoïde oral si absence de réponse en 2 à 3 jours ou DEP inférieur à 60 % du meilleur : prednisone ou prednisolone 40 à 50 mg par jour, 5 à 7 jours, sans décroissance. Après toute exacerbation, GINA conseille de passer si possible au parcours 1 (un seul inhalateur corticoïde-formotérol, modèle 1).