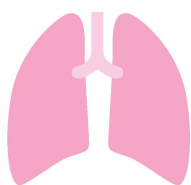


Essoufflement : habituel ? inhabituel ?

Identifiez rapidement la cause, adaptez votre traitement et vos activités physiques pour diminuer la durée et la fréquence de ces épisodes. **En cas d'essoufflement anormalement important, de douleur thoracique, de cœur rapide, de malaise... appelez rapidement votre médecin traitant, son remplaçant ou le 15.**



Autre maladie respiratoire

Que dois-je faire ?

- J'appelle mon médecin traitant ou son remplaçant
- _____

Maladie cardiaque

- Insuffisance cardiaque
- Troubles du rythme
- Angine de poitrine
- Infarctus
- _____

Que dois-je faire ?

- Je prends mon traitement cardiaque
- J'appelle mon médecin traitant ou son remplaçant, en cas de douleur, cœur irrégulier, malaise...
- _____



Infections respiratoires

- Rhume
- Pharyngite, trachéite
- Bronchite
- Pneumopathie
- _____

Que dois-je faire ?

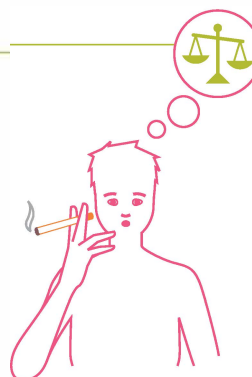
- Je prends mon traitement de crise
- J'augmente mon traitement de fond inhalé
- Je prends mon traitement contre l'infection
- J'appelle mon médecin traitant ou son remplaçant
- _____

Tabac

- Tabagisme actif
- Tabagisme passif
- _____

Que dois-je faire ?

- Je ne fume pas
- Je demande aux personnes de fumer dehors
- _____



20-0535 - 07/2020 - Boehringer Ingelheim France SAS



Par **FormAction Santé**
Osez un souffle nouveau



Et le soutien institutionnel de



Agissez rapidement



Essoufflement : habituel ? inhabituel ?



Irritants bronchiques

- Pollution / brouillard
- Chaud / froid
- Vent
- Humidité
- Produits en spray : laques, parfums, produits ménagers...
- Fumée de tabac

Que dois-je faire ?

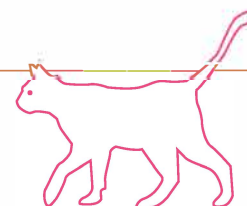
- Je m'habille en fonction des conditions climatiques
- J'évite d'utiliser les produits en spray
- J'évite la fumée de tabac
- Je prends mon traitement de crise
- J'augmente mon traitement de fond inhalé

Allergies respiratoires

- Poussières, acariens
- Pollens
- Animaux

Que dois-je faire ?

- J'évite les allergènes
- Je prends mon traitement de crise



Effort

- Activités physiques
- Activités de la vie quotidienne
- Activité sexuelle

Que dois-je faire ?

- J'adapte mon effort
- Je vais à mon rythme au seuil d'essoufflement
- Je prends mon traitement de crise avant
- Je bouge tous les jours

Sommeil

- Sifflements, encombrements
- Ronflements
- Stress

Que dois-je faire ?

- Je prends mon traitement respiratoire
- Je fais ma toilette bronchique
- J'aménage ma chambre
- Je fais un bilan si nécessaire



Les émotions

- Peur
- Anxiété
- Angoisse
- Colère
- Tristesse
- Joie

Que dois-je faire ?

- Je maîtrise mon souffle
- Je fais de la relaxation

