

Le plan d'action contre l'asthme de mon enfant

Modèle 3 : enfant de moins de 12 ans, secours avec chambre d'inhalation

À remplir avec son médecin, d'après les recommandations GINA 2026. Une copie pour l'école, la crèche ou qui le garde.

Prénom et nom : _____ Date : _____
Date de naissance : _____ Poids : _____ kg
Son médecin : _____ Téléphone du cabinet : _____
Son traitement de fond (nom et dosage) : _____
Son secours (nom et dosage) : _____ Sa chambre d'inhalation : ☐ avec masque ☐ avec embout

① 😊 Tout va bien

SES SYMPTÔMES

- Il respire bien, sans gêne, joue et dort bien.
- Pas de toux ni de sifflement la nuit.
- Il mange et boit normalement.

CE QUE JE FAIS

Son traitement de fond :

☐ aucun

☐ _____ bouffée(s) le matin et _____ le soir, **tous les jours, même quand tout va bien**, avec la chambre.

Avant le sport, si le médecin l'a conseillé : _____ bouffée(s) de secours.

② ⚠ Son asthme s'aggrave

j'agis tout de suite

SES SYMPTÔMES

- Il a une gêne : il tousse, surtout la nuit, ou après avoir couru, ri ou pleuré.
- Il siffle ou respire plus vite, souvent avec un rhume.
- Il est fatigué, joue moins, mange ou boit moins bien.
- Il a besoin de son secours plus souvent.

CE QUE JE FAIS

- Je l'assois, je desserre ses vêtements, je l'aide à se calmer.
- **Secours** : _____ bouffée(s), une à la fois, avec la chambre. Si besoin, je recommence toutes les _____ minutes, _____ fois au plus. S'il va mieux, je le garde au calme et je le surveille au moins une heure.
- Fond : ☐ comme d'habitude ☐ selon le médecin : _____
- **J'appelle le médecin le jour même** si la gêne ne passe pas avec le secours, s'il en a besoin plus de _____ fois en _____ heures, ou s'il ne va pas mieux en 24 à 48 heures.
- Cortisone par la bouche : **jamais de moi-même**, seulement si le médecin la prescrit.

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

SES SYMPTÔMES

- Il a beaucoup de mal à respirer : ses côtes se creusent à chaque inspiration, ses narines battent.
- Il n'arrive plus à parler, à boire ou à manger.
- Ses lèvres ou ses ongles bleuissent, il est très pâle.
- Il est somnolent, mou ou confus.
- Le secours ne le soulage pas vite, ou l'effet dure moins de 4 heures.
- Bébé de moins d'un an : il a besoin du secours plusieurs fois en quelques heures.

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 avec lui, au calme, assis ou bien redressé dans mes bras, et je lui donne _____ bouffée(s) de secours avec la chambre toutes les _____ minutes, comme convenu avec le médecin.

Je garde ce plan avec son inhalateur et sa chambre. J'en donne une copie à l'école, à la crèche ou à la personne qui le garde : à l'école, un projet d'accueil individualisé (PAI) peut être mis en place.
Je le revois avec le 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). Moins de 6 ans : salbutamol 2 bouffées (100 µg par bouffée), une à une par chambre, renouvelables 2 fois à 20 minutes d'intervalle ; avis médical le jour même si 4 bouffées ou plus sont nécessaires en 4 h, ou le secours plus de 3 fois en 12 h ; corticoïde oral à l'initiative des parents non recommandé. 6 à 11 ans : prednisone ou prednisolone 1 à 2 mg/kg/j (40 mg au plus) pendant 3 à 5 jours ; quintupler le corticoïde inhalé n'a pas montré de bénéfice chez l'enfant observant. À partir de 6 ans, le corticoïde-formotérol en fond et secours est une option GINA (budésonide-formotérol 100/6, consulter au-delà de 8 inhalations par 24 h) : utiliser alors le modèle 1, en vérifiant l'AMM du produit.