

Mon plan d'action contre l'asthme

Modèle 1 : un seul inhalateur (corticoïde + formotérol) pour le fond et le secours

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 inhalateur (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

Mon traitement de fond :

- ☐ aucun : je prends mon inhalateur seulement quand j'en ai besoin
- ☐ _____ inhalation(s) le matin et _____ le soir, **tous les jours, même quand tout va bien**

Avant le sport, si mon médecin me l'a conseillé : _____ inhalation(s).

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 inhalateur plus souvent que d'habitude.
- Mon débit de pointe est sous _____ litres par minute.

CE QUE JE FAIS

- **Je continue mon traitement de fond** habituel, si j'en ai un.
- **1 inhalation de mon inhalateur à chaque fois que j'en ai besoin.** Si besoin, une autre quelques minutes plus tard, même si la précédente date de moins de 4 heures.
- **Pas plus de _____ inhalations en 24 heures**, traitement de fond compris. 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 inhalateur 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 _____ inhalation(s) de mon inhalateur 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). Corticoïde-formotérol en secours : 1 inhalation à la demande, traitement de fond poursuivi ; consulter au-delà de 12 inhalations par 24 h au total (repère établi pour le budésonide-formotérol 200/6 ; vérifier la dose maximale de l'AMM du produit prescrit). 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. Seuils de DEP à fixer sur le meilleur DEP personnel. Modèle adaptable au corticoïde-formotérol à la demande seule (cocher « aucun » traitement de fond).