

ASTHME ET SPORT

PRISE DU TRAITEMENT EN AUTO GESTION



Je soussigné (e), Docteur

Certifie avoir examiné l'enfant :

Nom :

Prénom (s) :

date de naissance :/...../..... âge :

Sexe : M F Classe :

demeurant :

Il peut prendre son traitement habituel en auto gestion (joindre une ordonnance du traitement) :

- **Avant l'effort**
- **Ou en cours d'effort en cas de symptômes d'asthme : essoufflement, toux sèche, sensation d'oppression, respiration courte et sifflante.**

Fait à

Le/...../.....

Signature et cachet du Médecin

Signature des parents

Cachet de l'Établissement scolaire

Dans la plupart des cas, l'asthme peut être maîtrisé même pendant l'exercice, notamment par la prise de médicaments avant et pendant l'apparition des symptômes comme la toux, sensation d'oppression dans la poitrine, essoufflement avec souffle court.

Une pratique aménagée peut éviter le déclenchement des crises d'asthme, dans bien des cas, en respectant quelques principes :

- **Réaliser un échauffement progressif pour préparer lentement les voies respiratoires** : respirer lentement par le nez, s'étirer et commencer progressivement l'exercice.