

# Le petit manuel de l'asthme

Mesures d'urgence et  
exercices respiratoires  
en un coup d'œil.



LIGUE **PULMONAIRE**

**Gardez votre calme.**  
Le calme des adultes se transmet à l'enfant et lui procure un sentiment de sécurité.

Si c'est possible, offrez à l'enfant le calme nécessaire (à l'écart des autres, dans une classe vide, dans le vestiaire).

Ayez à portée de main  
le numéro de téléphone  
et l'adresse du médecin  
traitant et des parents.

Ne laissez en aucun cas l'enfant seul.

Si l'enfant a son plan  
de traitement sur lui,  
reportez-vous-y.

Si vous ne disposez pas de plan d'urgence: faites inhaler à l'enfant son médicament d'urgence en appuyant deux à quatre fois sur le spray (par exemple, Ventolin<sup>®</sup>, Bricanyl<sup>®</sup>). Selon la gravité de la situation et l'avis de l'enfant, informez ses parents.

Demandez à l'enfant de prendre une position agréable lui facilitant la respiration (voir illustrations 1 à 5).

S'il connaît cette technique, demander à l'enfant de pratiquer le «frein labial»: inspirer lentement par le nez et expirer lentement l'air accumulé dans ses joues légèrement gonflées en ouvrant à peine les lèvres.

Inspirer lentement par le nez et expirer à nouveau doucement (voir illustration 6).

Si aucune amélioration n'est observée au bout de cinq à dix minutes, faites inhaler l'enfant une nouvelle fois en appuyant deux à quatre fois sur le spray.

Si vous n'observez pas d'amélioration au bout de cinq à dix minutes ou si vous avez l'impression que l'état de l'enfant s'aggrave – durant les dix minutes –, n'hésitez pas à appeler le médecin d'urgence.

Selon la gravité de la situation, vous pouvez également accompagner l'enfant à l'hôpital ou chez le médecin le plus proche. Faites à nouveau inhaler l'enfant en appuyant deux à quatre fois sur le spray en attendant que le médecin le prenne en charge.

Médecin d'urgence

**tél. 144**

# Positions facilitant la respiration



1

## Assis à table

Assieds-toi sur l'avant de la chaise. Pose les coudes sur la table. Sens le contact des pieds au sol. Détends les épaules.



2

### Assis en cow-boy

Tourne la chaise, visage face au dossier. Pose les avant-bras sur le dossier. Redresse le dos.



3

### Position du cocher

Assieds-toi sur le devant de la chaise. Ecarte les jambes. Ouvre les vêtements trop serrés. Pose les avant-bras sur les genoux. Etire le dos. Etire la nuque dans l'alignement de ta colonne vertébrale.



4

#### Position debout

Appuie les avant-bras contre un mur, les mains l'une sur l'autre. Pose le front sur les mains. Sens bien le contact de tes talons avec le sol.



# 5

## Assis en détendant les épaules

Appuie ton dos sur le dossier.

Laisse pendre les épaules en arrière.

# Exercices de respiration



6

## «Frein labial»

Prends une position facilitant la respiration.  
Expire lentement l'air accumulé dans tes joues légèrement gonflées en ouvrant à peine les lèvres. Les lèvres freinent un peu l'air qui sort, ce qui permet aux poumons de se détendre. Inspire lentement par le nez et expire à nouveau doucement. (Exerce-toi souvent avec d'autres enfants.)



# 7

## Ballon de baudruche

Laisse pendre tes bras le long du corps. Lève-les lentement à hauteur de la poitrine. Écarte bien les bras en inspirant, comme si tu voulais gonfler un énorme ballon de baudruche. Dis-toi dans ta tête: «Mes poumons se gonflent et se remplissent de beaucoup d'air frais.» Ton ballon rétrécit à nouveau dans tes bras lorsque tu expires. Dis-toi dans ta tête: «L'air vicié et tout ce dont je n'ai plus besoin est expulsé avec l'air.»



## 8

### King-Kong

Lorsque tu expires, tape très légèrement avec les poings sur le bas de la poitrine. Fredonne ou chante différentes voyelles: « A...O...U... »

Laisse les bras retomber lorsque l'intensité du son diminue.



# 9

## Assis en tailleur

Pose les mains sur les épaules et fais tourner le buste vers la droite, reviens au centre, puis fais tourner le buste vers la gauche.

# Position apportant un soulagement...

... pouvant être prise entre les exercices en cours de gymnastique.



## 10

### Appui genoux-avant-bras

En appui sur les genoux, pose le front devant toi, sur les mains. Les fesses restent en l'air, derrière les genoux, pour bien détendre le dos et les organes.

# Exercices d'étirement...

... qu'il serait bien de faire à la fin du cours de gymnastique.



## 11

### L'avion

Couche-toi sur le ventre, tends les muscles des fesses et soulève en même temps la poitrine, la tête, les bras et les jambes du sol!

Ensuite, repose-toi bien, pose la tête sur le côté, remonte une jambe sur le côté et respire tranquillement.



# 12

## Le réveil

Couche-toi sur le côté et dirige le bras du haut lentement vers l'arrière! Reste un instant dans cette position!