



5 - 8 ans

SENSIBILISER

L'asthme dans tous ses états

Pathologie de l'enfant et de l'adolescent

Service d'allergologie - Centre de l'asthme et des allergies

Pr Jocelyne Just, chef de service



Hôpitaux
Universitaires
Est Parisien

TROUSSEAU
LA ROCHE-GUYON

Nom :

Prénom :

ASSISTANCE
PUBLIQUE



HÔPITAUX
DE PARIS

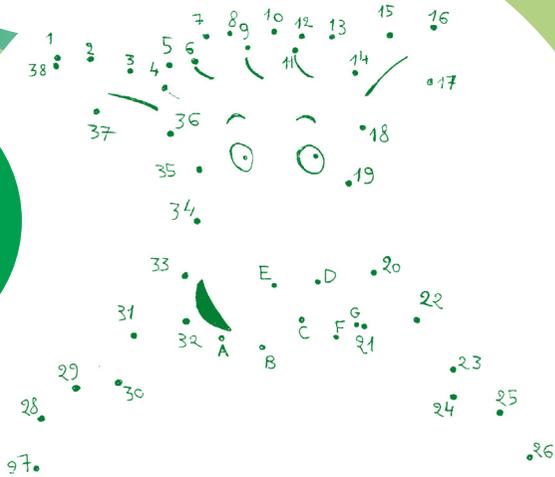
Conception :

Elisabeth CAUCHON - Nadine LAUFER, école du souffle

École du souffle

Pour en savoir plus sur la maladie asthmatique et prendre des décisions, « Mankdair » un petit personnage va t'accompagner et te proposer des jeux.

Pour le découvrir, relie chiffres et lettres dans l'ordre



L'appareil respiratoire

Pour fonctionner notre corps a besoin d'**oxygène**.

L'**oxygène** contenu dans l'air est nécessaire à tout notre corps.

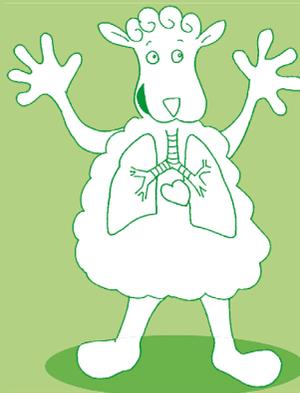


On inspire par le nez qui sert de filtre pour arrêter les poussières de l'air.

On expire par le nez ou par la bouche.

L'air que l'on respire rentre par le **nez**, passe par le tuyau du cou, la **trachée** puis par les **bronches** et les **petites**

bronches afin d'arriver dans de petits sacs. Les **poumons** sont protégés par les **côtes**.

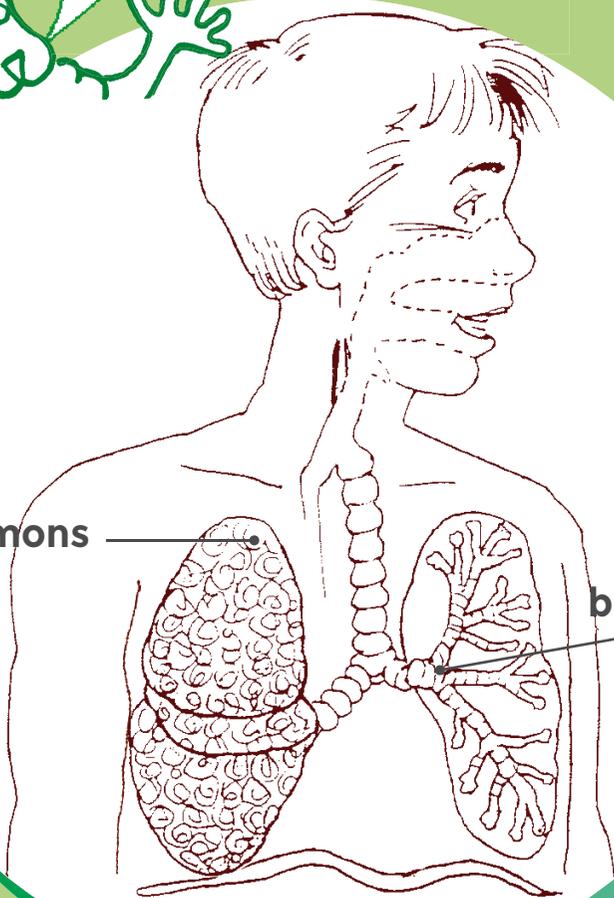


Colorie en **rose**
les poumons et
en **bleu** les bronches



poumons

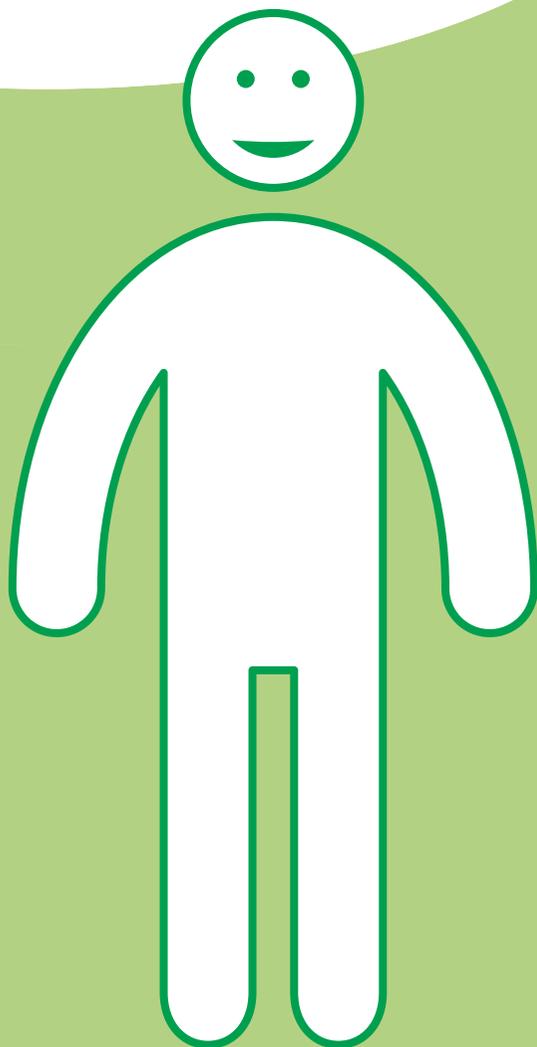
bronches





Les plantes, les arbres
rejettent l'oxygène.
Nous avons besoin des forêts
pour vivre, elles sont
les poumons de la planète.

Dessine
ce qui te sert
à respirer



Mots mêlés à colorier

trouve les mots :

air	poumon
bouche	respirer
bronche	thorax
nez	oxygène



T R A C H E E O
H E U O C N T X
O S I A I R I Y
R P O U M O N G
A I B O U C H E
X R O N E Z I N
R E S F B O O E
B R O N C H E H

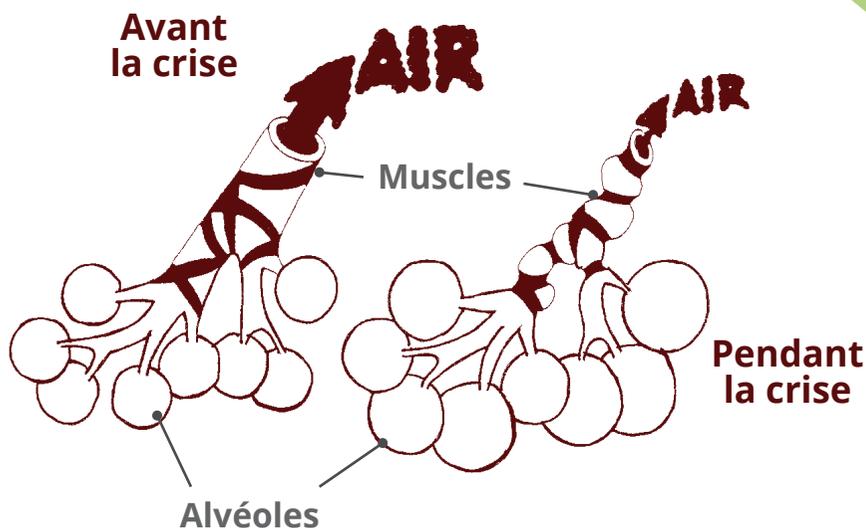
Un mot manque dans la liste, lequel ?

.....

L'asthme et la crise

L'asthme est une maladie des poumons qui se manifeste par un resserrement des bronches et un gonflement de celles-ci.

Quand tu es en crise, l'air est prisonnier dans les poumons car les muscles se resserrent autour des bronches, c'est ce qui empêche l'air de sortir facilement.

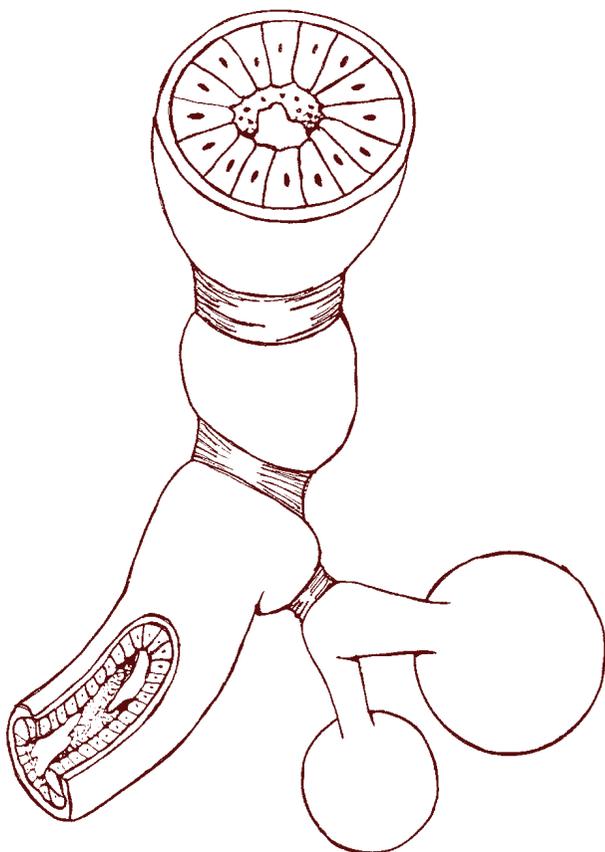


Colorie



1 les muscles qui se resserrent autour des bronches en **bleu**.

2 la paroi qui enfle à l'intérieur des bronches en **rouge**.



Les causes de la crise d'asthme

humidité
brouillard ...



stress



allergènes



toxiques irritants



efforts



microbes



Entoure
tes causes

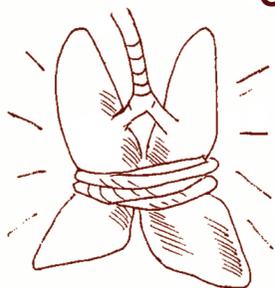


Les signes qui peuvent annoncer un début de crise

Entoure
les tiens



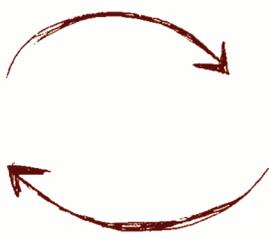
Oppression,
difficulté
à respirer



Toux



Essoufflement



Sifflement

5 Choses à faire :

1

Se faire aider, avertir :

Tu dois en parler aux personnes présentes (à tes parents, ton enseignant, tes amis), ils t'aideront à soigner ta crise et à éliminer la cause.

2

Prendre ses médicaments :

Le médicament bleu améliore la respiration en ouvrant les bronches et en laissant passer l'air.

3

Éliminer la cause :
irritants,
allergènes...



5

4

Boire :

Lorsque tu as une crise d'asthme, la respiration plus rapide, ce qui entraîne une perte d'eau. Il faut boire un verre d'eau.

Se détendre :

Cela permet de contrôler ta respiration. Tu peux faire un petit exercice pour t'aider :

- Assis sur une chaise
- Souffle doucement par la bouche en appuyant tes coudes sur tes genoux jusqu'à ce que tu te sentes mieux.
- Renouvelle 2 ou 3 fois cet exercice.



Si la crise ne passe pas :

**Tu renouvelles la prise
du médicament bleu
toutes les 20 minutes
pas plus de 3 fois.**



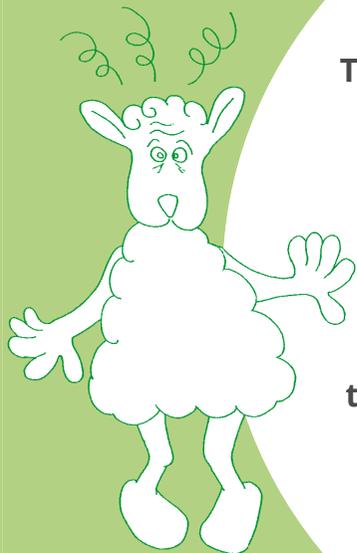
La crise passe :

- Tu continues le médicament bleu 3 ou 4 jours, 3 à 4 fois par jour
- Tu préviens ton médecin

**La crise ne
passe pas :**

- Tu contactes ton médecin
- Tu vas aux urgences

Apprends à connaître ton traitement



Tu dois prendre ton **traitement de fond** tous les jours pour **diminuer l'inflammation** de tes bronches.

Il est de couleur rouge, marron ou violet. Il sert à soigner l'intérieur de tes bronches.

Par contre

tu dois prendre le **traitement de crise** lorsque tu ne te sens pas bien

(toux, gêne respiratoire...).

Tu dois toujours l'avoir sur toi.

Il est de couleur bleue et sert à ouvrir les bronches.

Si tu es allergique, tu as un traitement sous forme de comprimé ou de sirop. Quand ton nez est bouché à cause de tes allergies, le médecin peut te prescrire des gouttes à mettre dans ton nez pour mieux respirer.

Entoure ta chambre d'inhalation



Entoure en **rouge** ton traitement **de fond**
et en **bleu** ton traitement **de crise** :



Ventoline®
(bleu)



Sérétide®
(violet)



Bécotide®
(rouge ou rose)



Flixotide®
(orange)

Pour que ton traitement soit le plus efficace possible, voici quelques conseils à suivre :

se moucher régulièrement

Il est important d'avoir son nez dégagé car il filtre l'air.



1 J'ai le nez qui coule.
Je sais me moucher.

2 Je déplie mon mouchoir tout propre. Je le pose sur mon nez, comme un masque.

3 Derrière mon mouchoir, j'ouvre grand la bouche et j'aspire fort, fort.

4 J'appuie sur une narine avec un doigt et je souffle fort, fort.

5 Je change. J'appuie sur l'autre narine avec un doigt et je souffle fort, fort.

6 J'essuie mon nez. C'est fini. Je jette mon mouchoir dans une corbeille.

7 J'emporte toujours un paquet de mouchoirs avec moi.

8 Comme ça mon nez est propre, je ne suis plus jamais embêté(e).

N'oublie pas :

Si tu

- Prends bien tes traitements
- Evites ce qui déclenche tes crises

tu te sentiras mieux.

**Si toutefois tu as une crise,
tu dois réagir le plus vite possible :**

- En prévenant un adulte
- En prenant ton médicament bleu
- En respirant calmement
comme tu l'as appris



Notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

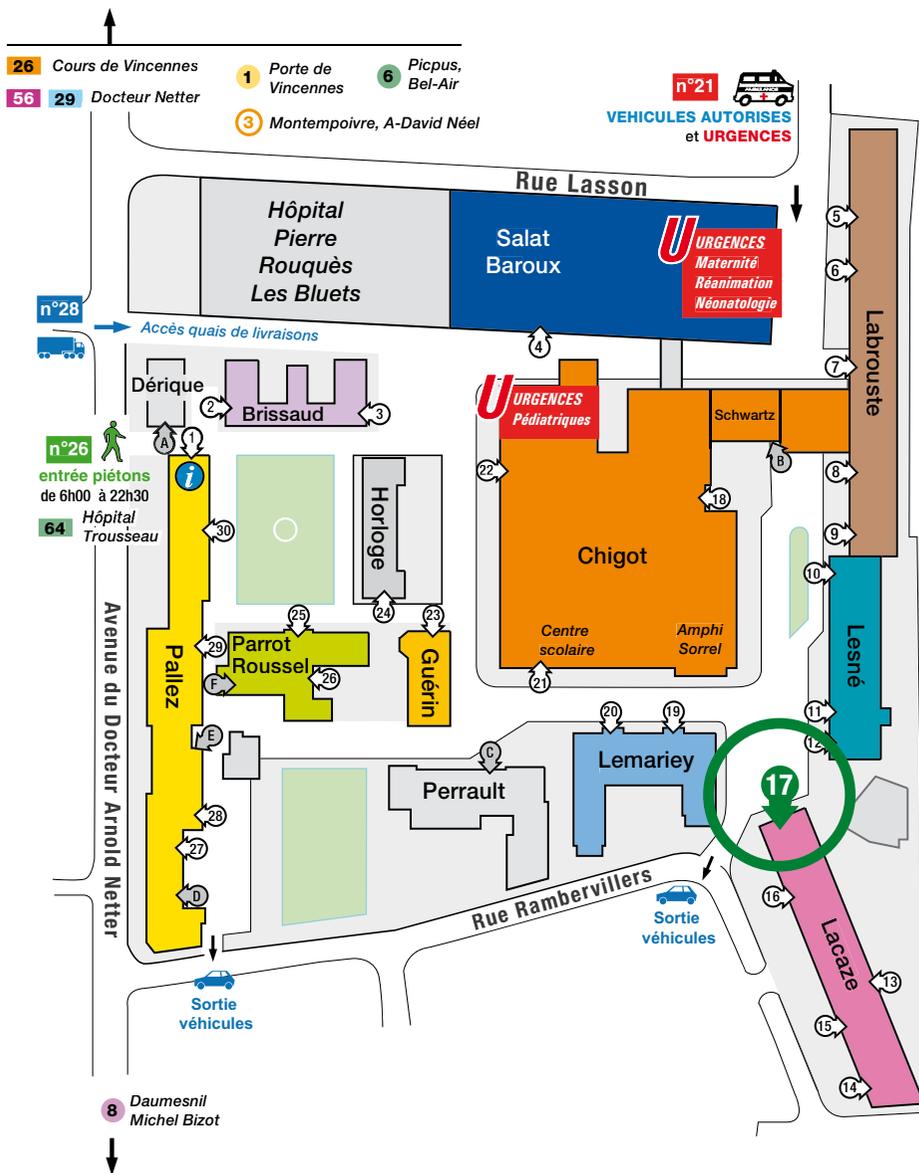
.....

.....

.....

.....

Dessins



Mise en page : Direction de la communication des Hôpitaux Universitaires Est Parisien - septembre 2016