



Bien passer l'hiver avec de l'asthme

Chers abonnées et abonnés,

Nous espérons que vous avez pu profiter de Noël et du Nouvel An. À cette occasion, nous aimerions vous donner quelques conseils sur **l'asthme** pour la nouvelle année.

L'hiver peut être une période très difficile pour les personnes asthmatiques. L'air sec et froid ne représente pas un problème pour les poumons en bonne santé. En revanche, chez les personnes souffrant d'asthme, **les crises se multiplient**, ce qui peut constituer un obstacle majeur dans la vie quotidienne.

Vous trouverez dans cette newsletter quelques conseils à ce sujet. Que vous soyez vous-même asthmatique ou que vous connaissiez quelqu'un qui l'est, ces connaissances vous permettront d'affronter au mieux les jours de froid.



À titre préventif, vous pouvez prendre les mesures suivantes :

- L'humidité de l'air à la maison **ne doit pas être trop basse**. L'air sec dans les pièces peut irriter les muqueuses et aggraver la toux.
- Respirez **par le nez** ou portez une **écharpe**. Un foulard devant la bouche réchauffe l'air et le rend plus humide avant qu'il n'atteigne les poumons.
- Ayez toujours vos **médicaments sur vous**. Vous pouvez ainsi réagir rapidement en cas d'incident.

En cas de crise d'asthme :

- Essayez de **rester calme** ou de rassurer la personne concernée. Adoptez une **posture facilitant la respiration**.
- Prenez les **médicaments d'urgence** si vous en avez sur vous.
- **Ouvrez les vêtements serrés**, cela facilite la respiration.
- Utilisez la technique du « **frein labial** » : expirez calmement et lentement avec les lèvres légèrement fermées.
- En cas de doute, appelez les urgences au 144.

Vous souhaitez en savoir plus ? Lisez l'article complet dans notre [journal 4/23](#) en pages 14/15.



« Il est important que les personnes asthmatiques prennent les médicaments prescrits de manière rigoureuse : c'est-à-dire régulièrement, et pas seulement en cas de besoin. »

Marie-Hélène Corajod, experte aha! Centre d'Allergie Suisse

Nous vous souhaitons un bon début d'année 2024 et nous espérons que vous nous resterez fidèles et que nous aurons le plaisir de vous fournir, cette année encore, un contenu de qualité.

Samaritains Suisse



Copyright © 2024 Samariter Schweiz, All rights reserved.

Vous recevez cet e-mail parce que vous vous êtes inscrit à notre newsletter.

Samaritains Suisse
Martin-Disteli-Strasse 27
4601 Olten
Suisse

Souhaitez-vous modifier la manière dont vous recevez ces e-mails ?
Ici, vous pouvez [changer vos préférences](#) ou [se désabonner de la newsletter](#).