

# Les outils pour gérer votre asthme

## Le PAPE : Plan d'Action Personnalisé Écrit

Il s'agit d'un document remis par le médecin ou [la Maison de l'Asthme](#) permettant au patient asthmatique de gérer sa crise au mieux à la maison. Afin d'adapter au mieux ce document il en existe 2 versions, une version pour les adultes et une autre destinée aux enfants.



## Le carnet de suivi de votre asthme



[Consultez le carnet](#)

[L'asthme](#) est une maladie inflammatoire chronique des bronches, avec des symptômes variés et des crises qui inquiètent beaucoup le patient et son entourage.

Ce carnet de suivi, totalement personnalisé, vous est remis à [la Maison de l'Asthme](#) lors d'une séance avec une conseillère en éducation thérapeutique. Il a pour but de vous aider à mieux connaître votre asthme en :

- gérant mieux votre maladie,
- repérant vos signes de crise,
- repérant vos facteurs déclenchants,
- optimisant votre technique de prise de traitements,
- facilitant les échanges au sein de l'équipe médicale.

**APPRENDRE A MIEUX VIVRE AVEC VOTRE  
ASTHME C'EST AMÉLIORER VOTRE QUALITÉ DE  
VIE ...**

---