“Les Ateliers m’ont permis d’avoir moins d’appréhension concernant les traitements et leurs effets secondaires.” **Sébastien – 41 ans**

“Ils m’ont appris qu’il y avait plein d’autres enfants qui avaient de l’asthme, du coup j’ai moins honte de prendre de la Ventoline même devant les autres.” **Zoé – 12 ans**

“Ils ont permis d’apaiser nos relations avec Zoé concernant son asthme. Plus besoin de lui dire de suivre son traitement correctement. Elle est beaucoup plus autonome dans la gestion des crises.” **Emilie, maman de Zoé**

Contactez-nous pour participer :

Le Souffle 64

05 59 62 00 14 | 06 64 77 83 18

contact@lesouffle64.fr

www.lesouffle64.fr

21 Rue de Livron, 64 000 Pau

Suivez aussi nos actualités sur Le Souffle 64

A vos marques, prêts ? Respirez !

Les Ateliers de l’Asthme sont gratuits et ouverts à tous les patients asthmatiques.

Rejoignez-nous et commencez à respirer mieux, aujourd’hui et tous les jours.

Ces ateliers sont proposés gratuitement grâce au soutien de

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

ars Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine

Les Ateliers de l'Asthme

Apprendre à mieux vivre avec son asthme !

Gratuits

Pour qui ?

Les Ateliers de l'Asthme du Souffle 64 sont accessibles aux adultes comme aux enfants asthmatiques, ainsi qu'à leur entourage, quelle que soit la gravité de leur maladie.

Ils constituent **une étape complémentaire** vivement conseillée **dans le parcours de la prise en charge de votre asthme.**

Ils sont animés par **une équipe pluridisciplinaire** composée de médecins, infirmiers, chargés de prévention, professeurs d'activités physiques adaptées, tabacologues...

L'objectif

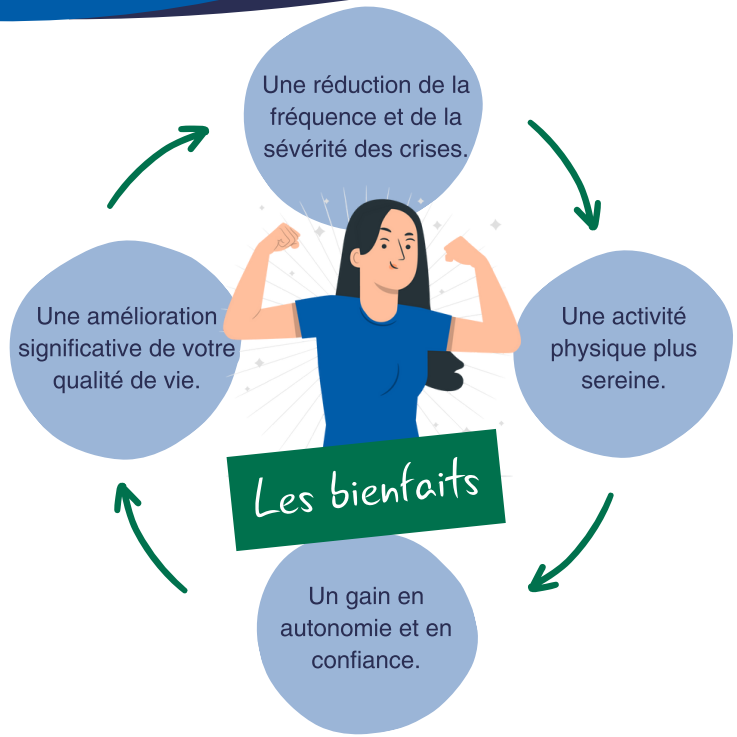
Vous fournir les clés pour mieux gérer votre asthme au quotidien.

Vous permettre de repartir avec **des outils pratiques** pour une meilleure maîtrise de votre santé respiratoire.

Que peuvent-ils vous apporter ?

- Comprendre le fonctionnement de l'asthme et l'action des traitements.
- Reconnaître les premiers signes d'une crise d'asthme pour agir précocement.
- Adapter votre environnement pour réduire le risque de survenue d'une crise d'asthme.

Les bienfaits



Déroulement

Zoom sur un Atelier

Les Ateliers de l'Asthme commencent par **un bilan personnalisé** de votre gestion de l'asthme pour identifier vos besoins et personnaliser votre parcours.

Par la suite, des **ateliers individuels** ou **collectifs** avec des participants partageant la même expérience, sont organisés autour de thèmes variés.

Un parcours interactif sur-mesure

1. **Un bilan personnalisé**
2. **Atelier 1** : Comment éviter la survenue d'une crise grave ?

Puis des ateliers spécifiques proposés selon vos besoins

3. **Atelier 2** : Les facteurs déclenchants de l'asthme
4. **Atelier 3** : Activité physique et asthme
5. **Atelier 4** : Effets secondaires des médicaments
6. **Atelier 5** : Gestion du souffle
7. Visite d'un conseiller médical en environnement intérieur à domicile