



# **GUIDE THERAPEUTIQUE DU**



# **PATIENT ASTHMATIQUE**

**Réalisé par des internes en pharmacie à l'université Mouloud Mammeri de Tizi-Ouzou promotion 2020/2021.**



# VOUS N'ETES PAS SEUL



L'asthme est une maladie qui touche des millions de personnes dans le monde.

## Comment bien vivre avec son asthme ?



Notre guide thérapeutique vous permet d'avoir:

- ⊗ Des clés d'information et des conseils sur votre pathologie.
- ⊗ Un support de votre suivi thérapeutique ainsi faire le lien entre vous et l'équipe soignante.

© Target - Cegos n° fotolia 44723170

### Remarque

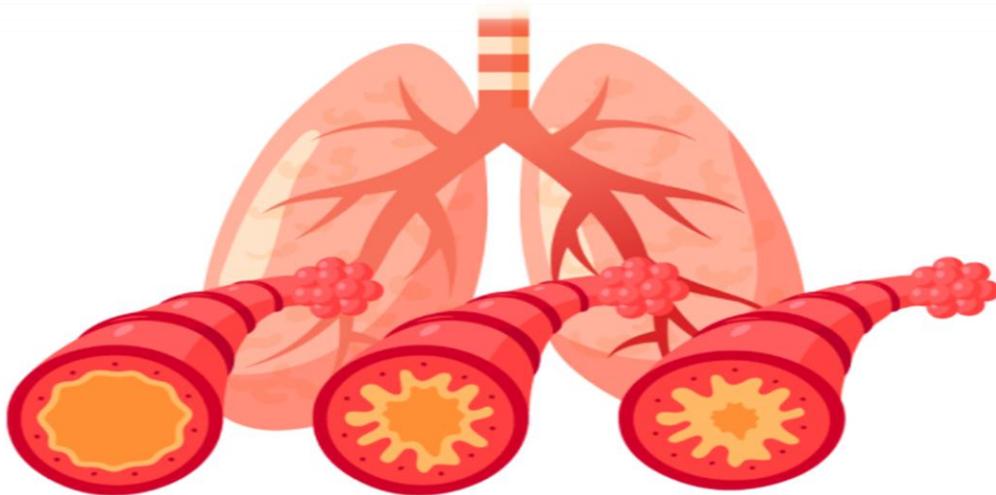
Vous pourrez montrer votre guide à votre médecin traitant ainsi qu'à votre pharmacien.

# L'asthme ; de quoi s'agit-il ?

## L'asthme en quelques mots



- ⊗ L'asthme est une maladie inflammatoire chronique des voies respiratoires.
- ⊗ C'est maladie pulmonaire chronique et une affection respiratoire très courante non transmissible.
- ⊗ Le siège de l'inflammation : c'est les bronches et les poumons.
- ⊗ L'inflammation serait responsable d'une hypersécrétion du mucus bronchique et de la réduction du calibre des voies aérienne (bronchospasme)



État normal

État asthmatique

Durant une crise

Par conséquent, l'asthmatique éprouve une grande difficulté à respirer et notamment à expirer par insuffisance de pénétration de l'aire et ceci particulièrement la nuit ou le matin au réveil.

# Quels symptômes pour l'asthme ?

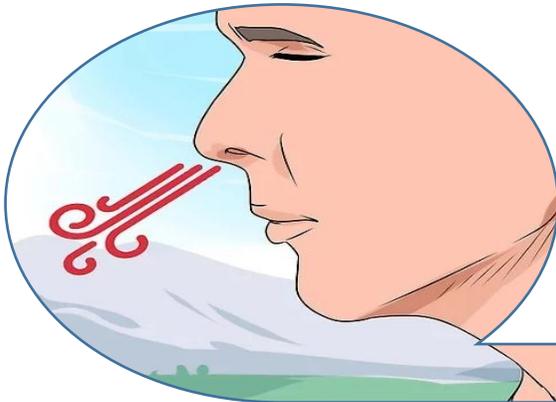
**Toux sèche**



**Oppression thoracique**



**Douleurs thoraciques**



**Respiration sifflante**

# Manifestations cliniques de l'asthme

Votre pathologie peut se manifester sous forme de crise d'asthme caractérisée par :



**Survenue brusque**



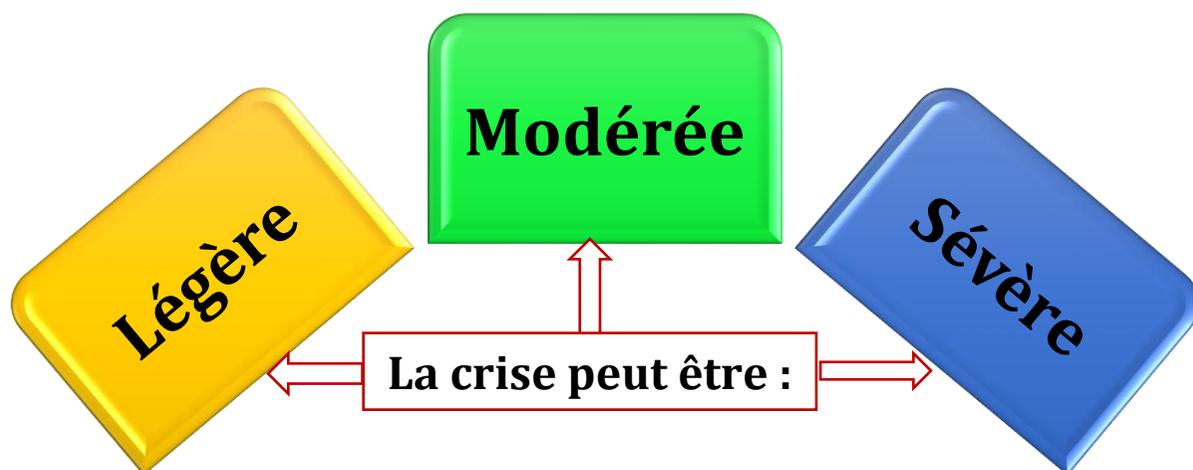
**Durée variable selon l'intensité**



**Réversible spontanément ou sous traitement**



**Symptômes: toux; dyspnée et oppression thoracique**

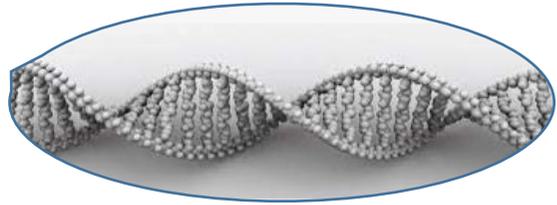


Lorsque la crise dure plusieurs heures voir plusieurs jours malgré la prise répétée du traitement de crise on définit l'exacerbation asthmatique. C'est une forme aigüe qui peut mettre en danger la vie du patient.

Les exacerbations peuvent être évitées si vous prenez convenablement votre traitement.

# Quels facteurs de risque pour l'asthme

Une prédisposition génétique a été définie comme terrain favorable pour la maladie asthmatique.



Mais d'autres facteurs déclenchant ont été définies :



Activité physique



Acariens



Moisissures



Produits chimiques irritants



Tabac



Rhume



Les poils d'animaux



Infection pulmonaire



Pollen



Pollution

# Diagnostic de l'asthme

Le diagnostic d'asthme se fait en présence de divers signes et symptômes.

Les symptômes respiratoires doivent être évalués par le médecin spécialiste : survenue ou aggravation des crises la nuit et définition des facteurs déclenchant.



La radiographie pulmonaire

Test D'exploration respiratoire (EFR)



Des tests cutanés

Mesure de la VEMS



# Comment contrôler son asthme ?

Pour contrôler son asthme il faut adopter le système PEAK-FLOW.

## C'est quoi le Peak-flow ?

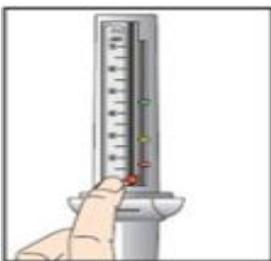
C'est un système à trois zones qui vous permet d'évaluer le fonctionnement de vos poumons les valeurs obtenues :

- Zone verte ● (stable)
- Zone orange ● (instable)
- Zone rouge ● (crise)

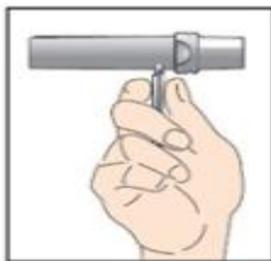
80 à 100 % du PEF théorique ou estimé optimal.	Zone Verte : fonctions respiratoires normales ou bien corrigées.
60 à 80 % du PEF théorique ou estimé optimal.	Zone Orange : nécessité d'une consultation médicale pour instauration ou ajustement thérapeutique.
<60 % du PEF théorique ou estimé optimal ou <150l/min	Zone Rouge : appel immédiat au médecin et mise en place d'un traitement de la crise.

Après la mesure adoptez l'attitude thérapeutique définie auparavant avec le médecin en fonction de la zone obtenue.

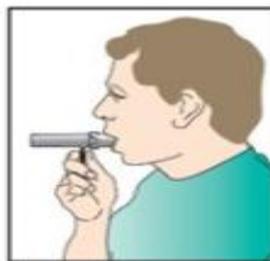
Pour effectuer la mesure, il faut :



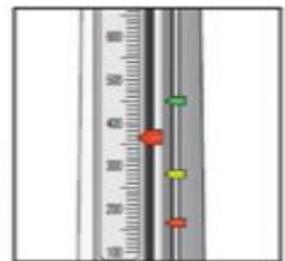
Mettez le curseur mobile au bas de l'échelle graduée



Positionnez l'embout vers votre bouche



Introduisez l'embout dans la bouche, Fermez les lèvres de manière étanche, soufflez le plus fort et le plus vite possible



Lisez le résultat et notez-le sur votre carnet de suivi.



Cette séquence est répétée 3 fois de suite à quelques secondes d'intervalle. La meilleure valeur obtenue est prise en compte. Cette valeur est consignée sur un carnet de surveillance en précisant la date et l'heure de la mesure.

# Les traitements de l'asthme

## 1/Traitement de crise



- ⊗ Action rapide et brève
- ⊗ A prendre en cas de crise
- ⊗ Uniquement à la demande et à la dose minimale requise

Les traitements de crise =  
Bronchodilatateurs

Classe : Bêtamimétique à action courte

⊗ Action à long terme

⊗ Son rôle est de diminuer la fréquence et l'intensité des crises

⊗ Prise régulière pour contrôler l'asthme et prévenir les exacerbations

## 2/Traitement de fond



Les traitements de crise appartiennent à plusieurs classes



### Béta2 mimétiques d'action prolongé



BRICANYL LP®  
FORADIL®

### Glucocorticoïdes inhalateurs

CLINIL® BEUDICORT® FLIXOTIDE®



### -Base xanthique



Théostat LP®

### Anticholinergique : Tiotropium bromure



SPIRIVA®

Ces classes sont des bronchodilatateurs : ils augmentent le calibre de vos bronches pour mieux respirer.

### Glucocorticoïdes systémiques



Betamethasone cp 2mg  
Dexamethasone cp 0.5mg  
Methylprednisolone cp 4mg et 16 mg  
Prednisolone cp 5mg et 20 mg  
Prednisone cp 5mg et 20 mg



Corticoïdes inhalés

### Les Antileucotrienes : Montélukast

MONTELAIR®



Ces classes ont des effets anti-inflammatoires : ils diminuent les sécrétions bronchiques à l'origine de la respiration sifflante et de l'oppression thoracique.

Si votre asthme est mal contrôlé, votre médecin traitant peut associer entre plusieurs médicaments de fond. Par exemple:

Les Antileucotrienes | Montélukast

MONTELAIR®



SYMBICORT®



Associations entre Béta2mimétiques d'action Prolongé et glucocorticoïdes

SYMBICORT Turbuhaler®  
SERETIDE Diskus®



Uniquement votre médecin qui décide au sujet d'association et cela dépend de l'état de votre asthme.

### Ce qu'il faut connaître à propos de vos traitements ?

Les principaux effets indésirables associés à vos traitements diffèrent selon le médicament instauré.

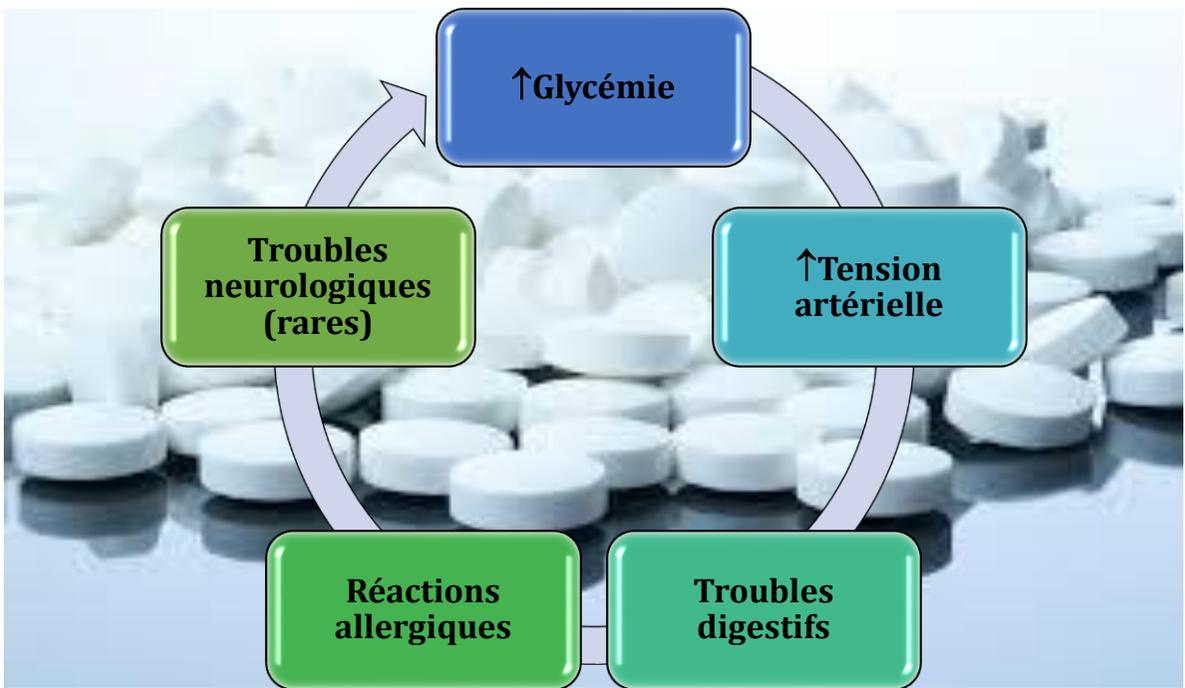
Glucocorticoïdes inhalateurs

CLINIL® BEUDICORT® FLIXOTIDE®



Raucité de la voie/toux

Il rincer la bouche à l'eau ; juste après l'administration du médicament.



**Quelques conseils afin de minimiser la survenue de ces effets indésirables :**



Renforcer la surveillance de votre tension artérielle.



Renforcer la surveillance de votre glycémie.



Suivre un régime alimentaire :  
 Diminuer la consommation du sel ; et des aliments sucrés  
 Consommer les aliments riches en fibre



L'utilisation des dispositifs inhalés diminuent la survenue des effets indésirables



# 9 CONSEILS PRATIQUES POUR UNE ALIMENTATION SAINE ET DURABLE



## Les dispositifs d'inhalation

La voie inhalée est souvent préconisée pour traiter l'asthme, deux avantages majeurs :

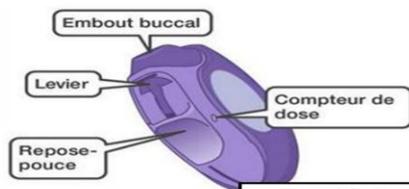
1. Le médicament agit très rapidement
2. La dose administrée est plus faible que par voie orale.

Le choix du dispositif peut être fait avec votre médecin traitant ou votre le pharmacien selon différents critères.

## Les dispositifs d'inhalation



Handihaler



Diskus



Turbuhaler



Aeroliser

# Technique d'usage d'aérosol doseur



## La chambre d'inhalation

Les chambres d'inhalation sont des dispositifs médicaux qui s'utilisent uniquement avec les aérosols doseurs. Ils se positionnent entre la bouche et l'aérosol doseur



# Technique d'usage de la chambre d'inhalation



1. Agitez l'aérosol doseur et introduisez le dans l'orifice prévu.

2. Videz bien les poumons en soufflant.

3. Mettez l'embout en bouche. Appuyez sur la pompe de l'aérosol-doseur. Remplissez les poumons lentement et profondément.

## Technique d'usage d'un Aérosolizer



Retirer le capuchon protecteur du dispositif.



Tenir fermement le corps du dispositif et faire pivoter l'embout buccal dans le sens indiqué par la flèche.



Déconditionner une seule gélule et la placer dans le logement de l'inhalateur.



Refermer l'inhalateur en repositionnant l'embout buccal dans sa position initiale.



Appuyer fermement sur les deux boutons presseurs situés sur les côtés de la base de l'inhalateur afin de percer la gélule. Relâcher ensuite.



Expirer à fond à l'extérieur du dispositif afin de vider entièrement les poumons puis inhaler fortement et profondément à travers l'embout buccal du dispositif. Retirer l'embout buccal de la bouche et retenir sa respiration une dizaine de seconde puis respirer normalement à l'extérieur du dispositif. Enfin, retirer la gélule usagée du dispositif.

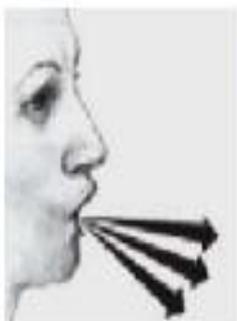
# Technique d'usage de Diskus



Ouvrir le système en le faisant pivoter grâce au repose-pouce jusqu'à entendre un « clic ».



Amorcer le système en poussant le levier jusqu'à entendre un « clic ».



Expirer à fond en dehors du dispositif afin de vider les poumons.



Placer l'embout buccal du dispositif dans la bouche. Inspirer fortement et profondément dans l'embout buccal en maintenant le dispositif horizontalement. Une fois l'inspiration maximale obtenue, retirer le dispositif de la bouche et retenir sa respiration une dizaine de secondes. Respirer normalement en dehors du dispositif et refermer ce dernier.

# Technique d'usage d'un TURBUHALER



Dévisser et enlever le capuchon.



Tenir l'inhalateur verticalement, la molette colorée devant être située vers le bas. Tourner la molette dans un sens, puis dans l'autre, jusqu'à entendre un « clic » sonore.



Expirer le plus profondément possible en dehors du dispositif afin de vider les poumons.



Placer l'embout buccal du dispositif entre les dents, fermer la bouche.

Inspirer fortement et profondément à travers l'embout buccal.

Une fois l'inspiration maximale obtenue, retenir sa respiration une dizaine de secondes et retirer l'embout buccal de la bouche.

Expirer ensuite normalement en dehors du dispositif. Si une deuxième inhalation est nécessaire, répéter ces étapes en réarmant le système.



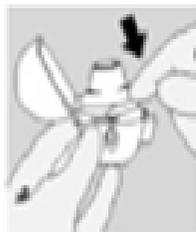
# Technique d'usage d'un handihaler



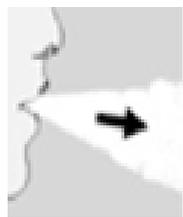
1. Enfoncer complètement le Bouton puis relâcher le pour libérer le capuchon protecteur.



2. Relever celui-ci en le tirant vers le haut et ouvrir l'embout buccal en le tirant vers le haut. Placer la gélule dans la chambre centrale.



3. Refermer l'embout buccal jusqu'au clic" et laisser le capuchon protecteur ouvert. Enfoncer ensuite le bouton d'une seule pression puis relâcher La gélule est maintenant perforée



4. Expire à fond porter le handihaler à la bouche, inspirer complètement puis retenir sa respiration

Répéter ensuite l'opération 6 à 7 fois



5. Ouvrir l'embout buccal et faire tomber la gélule et la jeter refermer l'embout buccal et le capuchon

# Sous-dosage, Surdosage, Quel risque ?



**Si non respect des prises**



Augmentation de la fréquence des effets indésirables = toxicité

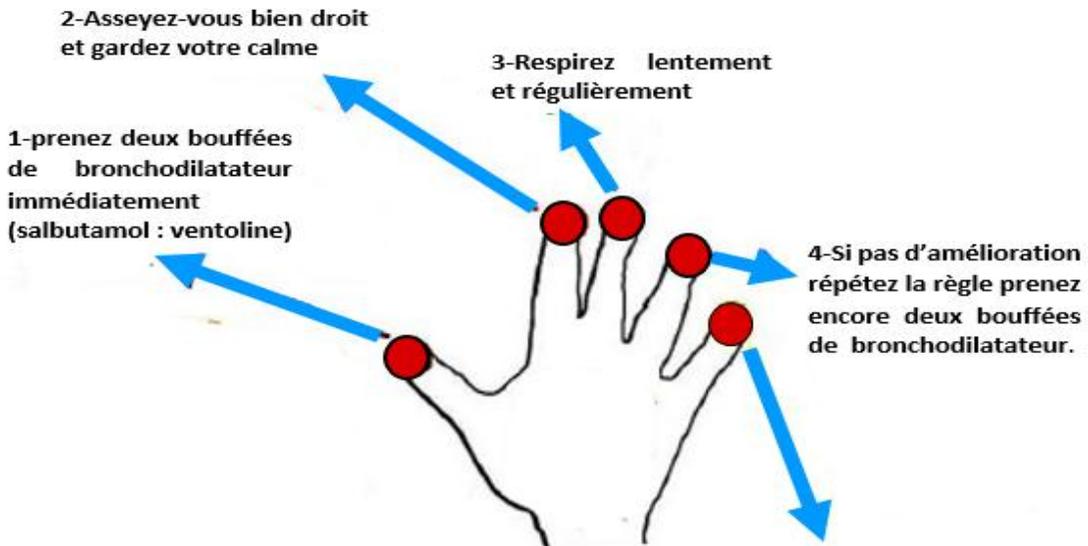


Augmentation de la fréquence des crises = asthme non contrôlé

Il faut signaler à votre médecin pour adapter la dose de votre traitement.



## Que faire devant une d'asthme crise ?



# NE DÉPLACEZ JAMAIS SEUL ATTENDEZ LES SECOURS



Restez calme

Prenez votre traitement de crise

Appelez le SAMU

## Toux hors crise d'asthme

Si vous avez pris froid et qu'une toux récente apparaît sans complication et d'une survenue en dehors des crises, elle peut être traitée en automédication.

**Toux sèche : prenez  
des sirops  
antihistaminiques**

**Toux grasse :  
prenez des sirops  
fluidifiants**



**DEMANDEZ CONSEIL A VOTRE PHARMACIEN  
SI ELLE PERSISTE ET/OU S'AGGRAVE**

**Contactez votre médecin**

Pas de sirops à base de codéine

# Puis je prendre des remèdes de grand-mères ?



La phytothérapie et l'aromathérapie peuvent être utilisées en adjuvant du traitement de fond pour leurs propriétés anti-inflammatoires, calmante ou encore antibactérienne. Ils peuvent être bénéfiques ; les huiles essentielles des plantes suivantes :



**Cyprès**



**Lavande**



**Citron**

Certaines huiles peuvent aggraver votre maladie ; donc il faut les éviter. Ci-joints ces principales plantes.



**Eucalyptus**



**Ravintsara**



**Romarin**



**Niaouli**

Le pharmacien et son équipe vous conseilleront mieux en vous évitant d'utiliser une huile essentielle dangereuse pour vous et en redirigeant votre choix vers une huile essentielle plus appropriée.

**N'HESITEZ PAS DE PRENDRE CONSEIL AUPRES DE VOTRE PHARMACIEN**



# Le sport



**Le sport n'est pas interdit pour vous bien au contraire. Un exercice régulier et modéré améliore vos capacités pulmonaires et renforce vos muscles respiratoires comme le diaphragme.**

**Vous pouvez pratiquer tout sport après accord de son médecin traitant. Par précaution pensez toujours à avoir votre traitement de crise sur vous.**

**Vous avez l'embarras de choix !**



**Tenis**



**Football**



**Natation**



**Judo**

# Les voyages



⊗ **Quand vous voyagez, gardez toujours à proximité votre traitement de crise et de fond.**



⊗ **A l'étranger votre notice peut être utile pour trouver correspondance avec votre traitement.**

⊗ **Jamais sans ordonnance, il est bon d'avoir toujours son ordonnance sur soi.**



⊗ **Si vous êtes allergique aux pollens, il faut éviter les vacances à la campagne lors de la saison pollinique et surtout les "vacances à la ferme" en période de moisson.**



⊗ **Une optimisation du traitement (prise d'anti histaminique par exemple) peut toutefois être envisagée dans certaines situations à risque de contact avec un allergène.**

# Où aller et quand partir ?



🌀 Séjour toléré par l'asthmatique.

🌀 Tenir compte de l'éventualité d'une allergie aux pollens et aux animaux.

🌀 Evitez, si possible, les maisons humides

🌀 Aérer bien

🌀 Les séjours en automne et en hiver sont souvent plus difficilement supportés

## À la campagne

🌀 Il faut éviter les plages très venteuses.

🌀 Il faut préférer les mers chaudes aux mers froides et éviter les périodes de canicule.

🌀 La natation est un excellent sport pour les asthmatiques.



## Au bord de la mer

🌀 En hiver ou en été, la montagne représente un lieu privilégié de séjour pour les asthmatiques.

🌀 Sachez que les acariens responsables de nombreuses allergies à la poussière de maison tendent à disparaître au-delà de 1 500 m.

## A la montagne



☞ Avant un départ pour l'étranger, renseignez-vous sur les possibilités sanitaires du pays et sur les modalités de prise en charge des frais médicaux.

☞ Portez toujours vos médicaments sur vous.



## À l'étranger

**Dans tous les cas,  
n'oubliez pas : un  
asthme bien contrôlé  
vous permettra de  
profiter pleinement de  
vos voyages et de vos  
vacances**

## Informations personnelles

**Nom :**

**Prénom :**

**Adresse :**

**Contacte proche :**

**Médecin traitant :**

**Pharmacien :**

**Allergies connues :**

**Intolérance :**

- Aspirine
- Pénicilline
- Autre

**Médicament pris pour autres  
raison :**

# Mes traitements

Traitement de fond

Traitement de crise

## MES FACTEURS DÉCLENCHANTS

Je coche les éléments qui me gênent et déclenchent des crises

- Le brouillard ?
- Le climat (chaud, froid, humide) ?
- La fumée de tabac, de barbecue, de cheminée ?
- Le rhume, les infections respiratoires ?
- Le sport, l'effort ?
- La pollution extérieure et intérieure ?
- Le stress l'excitation, le rire, la colère ?
- Les acariens, les poussières ?
- Les animaux (Précisez ..... ) ?
- Le pollen Les arbres ?
- Les moisissures ?
- Les aliments (Précisez ..... ) ?
- l'exposition professionnelle (précisez.....) ?

## Signes de ma crise

-Ceux qui précèdent la crise :

.....  
.....

-Ceux que j'éprouve pendant la crise

.....  
.....

- Ceux qui sont graves

.....  
.....

# Carte de crise

Exemple : Ma crise date de ...

Elle s'est manifestée par : une toux nocturne la veille importante et une gêne a l'effort aujourd'hui ; ça m'a empêché de faire ...je note son intensité de X/10

Ma crise date du .....

Elle s'est manifestée par .....

.....

Ma crise date du .....

Elle s'est manifestée par .....

.....

Ma crise date du .....

Elle s'est manifestée par .....

.....

Ma crise date du .....

Elle s'est manifestée par .....

.....

Ma crise date du .....

Elle s'est manifestée par .....

.....

Ma crise date du .....

Elle s'est manifestée par .....

.....

Ma crise date du .....

Elle s'est manifestée par .....

.....

Ma crise date du .....

Elle s'est manifestée par .....

.....

# Rappelle prise médicament de fond

Mon traitement de fond est le :

.....

Cochez la prise du matin

Janvier	Février	Mars	Avril																																																																																																																																																																																													
<table border="1"><thead><tr><th>Dimanche</th><th>Lundi</th><th>Mardi</th><th>Mercredi</th><th>Jeudi</th><th>Vendredi</th><th>Samedi</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td></td></tr><tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr><tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr><tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr><tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr><tr><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi					1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							<table border="1"><thead><tr><th>Dimanche</th><th>Lundi</th><th>Mardi</th><th>Mercredi</th><th>Jeudi</th><th>Vendredi</th><th>Samedi</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr><tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td></tr><tr><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td></tr><tr><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td></tr><tr><td>28</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28							<table border="1"><thead><tr><th>Dimanche</th><th>Lundi</th><th>Mardi</th><th>Mercredi</th><th>Jeudi</th><th>Vendredi</th><th>Samedi</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr><tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td></tr><tr><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td></tr><tr><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td></tr><tr><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				<table border="1"><thead><tr><th>Dimanche</th><th>Lundi</th><th>Mardi</th><th>Mercredi</th><th>Jeudi</th><th>Vendredi</th><th>Samedi</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr><tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr><tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr><tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td></tr></tbody></table>	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30															
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi																																																																																																																																																																																										
				1	2																																																																																																																																																																																											
3	4	5	6	7	8	9																																																																																																																																																																																										
10	11	12	13	14	15	16																																																																																																																																																																																										
17	18	19	20	21	22	23																																																																																																																																																																																										
24	25	26	27	28	29	30																																																																																																																																																																																										
31																																																																																																																																																																																																
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi																																																																																																																																																																																										
	1	2	3	4	5	6																																																																																																																																																																																										
7	8	9	10	11	12	13																																																																																																																																																																																										
14	15	16	17	18	19	20																																																																																																																																																																																										
21	22	23	24	25	26	27																																																																																																																																																																																										
28																																																																																																																																																																																																
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi																																																																																																																																																																																										
	1	2	3	4	5	6																																																																																																																																																																																										
7	8	9	10	11	12	13																																																																																																																																																																																										
14	15	16	17	18	19	20																																																																																																																																																																																										
21	22	23	24	25	26	27																																																																																																																																																																																										
28	29	30	31																																																																																																																																																																																													
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi																																																																																																																																																																																										
				1	2	3																																																																																																																																																																																										
4	5	6	7	8	9	10																																																																																																																																																																																										
11	12	13	14	15	16	17																																																																																																																																																																																										
18	19	20	21	22	23	24																																																																																																																																																																																										
25	26	27	28	29	30																																																																																																																																																																																											
Mai	Juin	Juillet	Août																																																																																																																																																																																													
<table border="1"><thead><tr><th>Dimanche</th><th>Lundi</th><th>Mardi</th><th>Mercredi</th><th>Jeudi</th><th>Vendredi</th><th>Samedi</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr><tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr><tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr><tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr><tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr><tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						<table border="1"><thead><tr><th>Dimanche</th><th>Lundi</th><th>Mardi</th><th>Mercredi</th><th>Jeudi</th><th>Vendredi</th><th>Samedi</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td></td></tr><tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr><tr><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td></tr><tr><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td></tr><tr><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi		1	2	3	4	5		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				<table border="1"><thead><tr><th>Dimanche</th><th>Lundi</th><th>Mardi</th><th>Mercredi</th><th>Jeudi</th><th>Vendredi</th><th>Samedi</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr><tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr><tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr><tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr></tbody></table>	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	<table border="1"><thead><tr><th>Dimanche</th><th>Lundi</th><th>Mardi</th><th>Mercredi</th><th>Jeudi</th><th>Vendredi</th><th>Samedi</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr><tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td></tr><tr><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td></tr><tr><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td></tr><tr><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																	
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi																																																																																																																																																																																										
						1																																																																																																																																																																																										
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																										
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																										
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																										
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																										
30	31																																																																																																																																																																																															
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi																																																																																																																																																																																										
	1	2	3	4	5																																																																																																																																																																																											
6	7	8	9	10	11	12																																																																																																																																																																																										
13	14	15	16	17	18	19																																																																																																																																																																																										
20	21	22	23	24	25	26																																																																																																																																																																																										
27	28	29	30																																																																																																																																																																																													
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi																																																																																																																																																																																										
				1	2	3																																																																																																																																																																																										
4	5	6	7	8	9	10																																																																																																																																																																																										
11	12	13	14	15	16	17																																																																																																																																																																																										
18	19	20	21	22	23	24																																																																																																																																																																																										
25	26	27	28	29	30	31																																																																																																																																																																																										
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi																																																																																																																																																																																										
	1	2	3	4	5	6																																																																																																																																																																																										
7	8	9	10	11	12	13																																																																																																																																																																																										
14	15	16	17	18	19	20																																																																																																																																																																																										
21	22	23	24	25	26	27																																																																																																																																																																																										
28	29	30	31																																																																																																																																																																																													
Septembre	Octobre	Novembre	Décembre																																																																																																																																																																																													
<table border="1"><thead><tr><th>Dimanche</th><th>Lundi</th><th>Mardi</th><th>Mercredi</th><th>Jeudi</th><th>Vendredi</th><th>Samedi</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr><tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr><tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr><tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr><tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr><tr><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30							<table border="1"><thead><tr><th>Dimanche</th><th>Lundi</th><th>Mardi</th><th>Mercredi</th><th>Jeudi</th><th>Vendredi</th><th>Samedi</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr><tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr><tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr><tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr><tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr><tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						<table border="1"><thead><tr><th>Dimanche</th><th>Lundi</th><th>Mardi</th><th>Mercredi</th><th>Jeudi</th><th>Vendredi</th><th>Samedi</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr><tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td></tr><tr><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td></tr><tr><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td></tr><tr><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					<table border="1"><thead><tr><th>Dimanche</th><th>Lundi</th><th>Mardi</th><th>Mercredi</th><th>Jeudi</th><th>Vendredi</th><th>Samedi</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr><tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr><tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr><tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr><tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr><tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi																																																																																																																																																																																										
						1																																																																																																																																																																																										
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																										
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																										
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																										
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																										
30																																																																																																																																																																																																
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi																																																																																																																																																																																										
						1																																																																																																																																																																																										
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																										
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																										
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																										
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																										
30	31																																																																																																																																																																																															
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi																																																																																																																																																																																										
	1	2	3	4	5	6																																																																																																																																																																																										
7	8	9	10	11	12	13																																																																																																																																																																																										
14	15	16	17	18	19	20																																																																																																																																																																																										
21	22	23	24	25	26	27																																																																																																																																																																																										
28	29	30																																																																																																																																																																																														
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi																																																																																																																																																																																										
						1																																																																																																																																																																																										
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																										
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																										
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																										
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																										
30	31																																																																																																																																																																																															

Cochez la prise du soir

Janvier	Février	Mars	Avril																																																																																																																																																																																													
<table border="1"><thead><tr><th>Dimanche</th><th>Lundi</th><th>Mardi</th><th>Mercredi</th><th>Jeudi</th><th>Vendredi</th><th>Samedi</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td></td></tr><tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr><tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr><tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr><tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr><tr><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi					1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							<table border="1"><thead><tr><th>Dimanche</th><th>Lundi</th><th>Mardi</th><th>Mercredi</th><th>Jeudi</th><th>Vendredi</th><th>Samedi</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr><tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td></tr><tr><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td></tr><tr><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td></tr><tr><td>28</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28							<table border="1"><thead><tr><th>Dimanche</th><th>Lundi</th><th>Mardi</th><th>Mercredi</th><th>Jeudi</th><th>Vendredi</th><th>Samedi</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr><tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td></tr><tr><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td></tr><tr><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td></tr><tr><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				<table border="1"><thead><tr><th>Dimanche</th><th>Lundi</th><th>Mardi</th><th>Mercredi</th><th>Jeudi</th><th>Vendredi</th><th>Samedi</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr><tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr><tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr><tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td></tr></tbody></table>	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30															
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi																																																																																																																																																																																										
				1	2																																																																																																																																																																																											
3	4	5	6	7	8	9																																																																																																																																																																																										
10	11	12	13	14	15	16																																																																																																																																																																																										
17	18	19	20	21	22	23																																																																																																																																																																																										
24	25	26	27	28	29	30																																																																																																																																																																																										
31																																																																																																																																																																																																
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi																																																																																																																																																																																										
	1	2	3	4	5	6																																																																																																																																																																																										
7	8	9	10	11	12	13																																																																																																																																																																																										
14	15	16	17	18	19	20																																																																																																																																																																																										
21	22	23	24	25	26	27																																																																																																																																																																																										
28																																																																																																																																																																																																
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi																																																																																																																																																																																										
	1	2	3	4	5	6																																																																																																																																																																																										
7	8	9	10	11	12	13																																																																																																																																																																																										
14	15	16	17	18	19	20																																																																																																																																																																																										
21	22	23	24	25	26	27																																																																																																																																																																																										
28	29	30	31																																																																																																																																																																																													
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi																																																																																																																																																																																										
				1	2	3																																																																																																																																																																																										
4	5	6	7	8	9	10																																																																																																																																																																																										
11	12	13	14	15	16	17																																																																																																																																																																																										
18	19	20	21	22	23	24																																																																																																																																																																																										
25	26	27	28	29	30																																																																																																																																																																																											
Mai	Juin	Juillet	Août																																																																																																																																																																																													
<table border="1"><thead><tr><th>Dimanche</th><th>Lundi</th><th>Mardi</th><th>Mercredi</th><th>Jeudi</th><th>Vendredi</th><th>Samedi</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr><tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr><tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr><tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr><tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr><tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						<table border="1"><thead><tr><th>Dimanche</th><th>Lundi</th><th>Mardi</th><th>Mercredi</th><th>Jeudi</th><th>Vendredi</th><th>Samedi</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td></td></tr><tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr><tr><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td></tr><tr><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td></tr><tr><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi		1	2	3	4	5		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				<table border="1"><thead><tr><th>Dimanche</th><th>Lundi</th><th>Mardi</th><th>Mercredi</th><th>Jeudi</th><th>Vendredi</th><th>Samedi</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr><tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr><tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr><tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr></tbody></table>	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	<table border="1"><thead><tr><th>Dimanche</th><th>Lundi</th><th>Mardi</th><th>Mercredi</th><th>Jeudi</th><th>Vendredi</th><th>Samedi</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr><tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td></tr><tr><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td></tr><tr><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td></tr><tr><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																	
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi																																																																																																																																																																																										
						1																																																																																																																																																																																										
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																										
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																										
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																										
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																										
30	31																																																																																																																																																																																															
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi																																																																																																																																																																																										
	1	2	3	4	5																																																																																																																																																																																											
6	7	8	9	10	11	12																																																																																																																																																																																										
13	14	15	16	17	18	19																																																																																																																																																																																										
20	21	22	23	24	25	26																																																																																																																																																																																										
27	28	29	30																																																																																																																																																																																													
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi																																																																																																																																																																																										
				1	2	3																																																																																																																																																																																										
4	5	6	7	8	9	10																																																																																																																																																																																										
11	12	13	14	15	16	17																																																																																																																																																																																										
18	19	20	21	22	23	24																																																																																																																																																																																										
25	26	27	28	29	30	31																																																																																																																																																																																										
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi																																																																																																																																																																																										
	1	2	3	4	5	6																																																																																																																																																																																										
7	8	9	10	11	12	13																																																																																																																																																																																										
14	15	16	17	18	19	20																																																																																																																																																																																										
21	22	23	24	25	26	27																																																																																																																																																																																										
28	29	30	31																																																																																																																																																																																													
Septembre	Octobre	Novembre	Décembre																																																																																																																																																																																													
<table border="1"><thead><tr><th>Dimanche</th><th>Lundi</th><th>Mardi</th><th>Mercredi</th><th>Jeudi</th><th>Vendredi</th><th>Samedi</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr><tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr><tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr><tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr><tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr><tr><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30							<table border="1"><thead><tr><th>Dimanche</th><th>Lundi</th><th>Mardi</th><th>Mercredi</th><th>Jeudi</th><th>Vendredi</th><th>Samedi</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr><tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr><tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr><tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr><tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr><tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						<table border="1"><thead><tr><th>Dimanche</th><th>Lundi</th><th>Mardi</th><th>Mercredi</th><th>Jeudi</th><th>Vendredi</th><th>Samedi</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr><tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td></tr><tr><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td></tr><tr><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td></tr><tr><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					<table border="1"><thead><tr><th>Dimanche</th><th>Lundi</th><th>Mardi</th><th>Mercredi</th><th>Jeudi</th><th>Vendredi</th><th>Samedi</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr><tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr><tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr><tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr><tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr><tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi																																																																																																																																																																																										
						1																																																																																																																																																																																										
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																										
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																										
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																										
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																										
30																																																																																																																																																																																																
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi																																																																																																																																																																																										
						1																																																																																																																																																																																										
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																										
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																										
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																										
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																										
30	31																																																																																																																																																																																															
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi																																																																																																																																																																																										
	1	2	3	4	5	6																																																																																																																																																																																										
7	8	9	10	11	12	13																																																																																																																																																																																										
14	15	16	17	18	19	20																																																																																																																																																																																										
21	22	23	24	25	26	27																																																																																																																																																																																										
28	29	30																																																																																																																																																																																														
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi																																																																																																																																																																																										
						1																																																																																																																																																																																										
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																										
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																										
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																										
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																										
30	31																																																																																																																																																																																															



# Rappel des surveillances à effectuer selon le stade

	Asthme intermittent	Asthme persistant léger	Asthme persistant modéré	Asthme persistant sévère
Clinique	1/an	1 tous les 6 mois	1 tous les 6 mois	1 tous les 3 mois
DEP	1/an	1 tous les 6 mois	1 tous les 6 mois	1 tous les 3 mois
EFR	1/an	1/an	1/an	1 tous les 6 mois

Date						
DEP						

Date						
DEP						

Date						
DEP						

Date						
DEP						

# Test du contrôle d'asthme

## Test de contrôle de l'asthme\*

Ce test a pour objectif d'évaluer le contrôle de votre asthme. Il repose sur un questionnaire simple de 5 questions qui reflète le retentissement de la maladie sur votre vie quotidienne. Il vous suffit de calculer votre score total pour savoir si votre asthme est contrôlé...

**Étape 1 :** Entourez votre score pour chaque question et reportez le chiffre dans la case à droite. Veuillez répondre aussi sincèrement que possible. Ceci vous aidera, votre médecin et vous-même, à mieux comprendre votre asthme.

Au cours des 4 dernières semaines, votre <u>asthme</u> vous a-t-il gêné(e) dans vos activités au travail, à l'école/université ou chez vous ?					
Tout le temps <b>1</b>	La plupart du temps <b>2</b>	Quelquefois <b>3</b>	Rarement <b>4</b>	Jamais <b>5</b>	Points
Au cours des 4 dernières semaines, avez-vous été essouffé(e) ?					
Plus d'une fois par jour <b>1</b>	Une fois par jour <b>2</b>	3 à 6 fois par semaine <b>3</b>	1 ou 2 fois par semaine <b>4</b>	Jamais <b>5</b>	Points
Au cours des 4 dernières semaines, les symptômes de l' <u>asthme</u> (sifflements dans la poitrine, toux, essoufflement, oppression ou douleur dans la poitrine) vous ont-ils réveillé(e) la nuit ou plus tôt que d'habitude le matin ?					
4 nuits ou + par semaine <b>1</b>	2 à 3 nuits par semaine <b>2</b>	Une nuit par semaine <b>3</b>	1 ou 2 fois en tout <b>4</b>	Jamais <b>5</b>	Points
Au cours des 4 dernières semaines, avez-vous utilisé votre inhalateur de secours ou pris un traitement par nébulisation (par exemple salbutamol, terbutaline) ?					
3 fois par jour ou plus <b>1</b>	1 ou 2 fois par jour <b>2</b>	2 ou 3 fois par semaine <b>3</b>	1 fois par sem. ou moins <b>4</b>	Jamais <b>5</b>	Points
Comment évalueriez-vous votre <u>asthme</u> au cours des 4 dernières semaines ?					
Pas contrôlé du tout <b>1</b>	Très peu contrôlé <b>2</b>	Un peu contrôlé <b>3</b>	Bien contrôlé <b>4</b>	Totalement contrôlé <b>5</b>	Points
<b>Étape 2 :</b> Additionnez vos points pour obtenir votre score total.					Score total

\*ACTM, © 2000, by QualityMetric Incorporated. All rights reserved. French. Control Test™ is a trademark of QualityMetric Incorporated. Test réservé aux patients asthmatiques de plus de 12 ans.

# UN ASTHME BIEN CONTRÔLÉ, C'EST UNE QUALITÉ DE VIE MEILLEURE

# Mes contacts

(à compléter)

**Mon médecin traitant :**

**Mon pharmacien :**

**Mon allergologue :**

**Le SAMU :**

**Les pompiers :**

## Rédigé par :

- ⊗ Melle Djatout Iman interne en pharmacie
- ⊗ Mr Kaouadj Smail
- ⊗ Mr Tellal Idir

## Révisé par :

**Dr.S.TAZEKRITT**

