

DCV À L'EFFORT VS. L'ASTHME

Comprendre la différence entre une dysfonction des cordes vocales causée par l'exercice et l'asthme

SYMPTÔMES DCV À L'EFFORT

RESPIRATION SON
AIGU, CRISSANT

DIFFICULTÉS À INHALER

GORGE SERRÉE

🕒 DÉCLENCHEMENT RAPIDE,
RÉCUPÉRATION RAPIDE

OPTIONS POUR LE TRAITEMENT

- Consulter un orthophoniste
- Ajuster la respiration à partir de la bouche à la respiration nasale ou partagée
- Faire de la respiration diaphragmatique et des exercices de relaxation
- Faires des exercices de récupération de la respiration pour éviter que la crise s'aggrave

SYMPTÔMES DE L'ASTHME

LA RESPIRATION RESSEMBLE
À UN SIFFLEMENT

L'EXPIRATION EST DIFFICILE

LA POITRINE SEMBLE OPPRESSÉE

🕒 DÉCLENCHEMENT GRADUEL,
RÉCUPÉRATION GRADUELLE

OPTIONS POUR LE TRAITEMENT

- Voir un médecin, un allergologue ou un immunologue
- Prendre des médicaments - comme un inhalateur ou des pilules, sur ordonnance
- Savoir ce qui déclenche la crise pour vous - de l'exercice, de l'air pollué, des allergies, etc. et les éviter
- Connaître les signes précurseurs d'une attaque et arrêter l'exercice avant que les symptômes ne s'aggravent