

## Test de 30 secondes de l'asthme

	Oui	Non
J'ai des symptômes le jour plus de 3 fois par semaine.		
J'ai des symptômes la nuit 1 fois ou plus par semaine.		
Je ne peux pas faire mes activités physiques normales en raison de mes symptômes d'asthme.		
Je dois m'absenter de l'école ou du travail à cause de mon asthme.		
J'utilise 4 doses ou plus de mon médicament de secours par semaine (incluant les doses avant un effort physique).*		
Je fais souvent des crises d'asthme.		

**Si vous avez répondu OUI à au moins une affirmation, il se peut que votre asthme ne soit pas bien maîtrisé. Parlez-en à votre médecin.**

\* Si vous prenez une dose de médicament de secours avant une activité physique, il faut l'inclure dans votre nombre total de doses utilisées pendant la semaine. En effet, selon les nouvelles recommandations canadiennes pour le traitement de l'asthme, si votre asthme est bien maîtrisé, vous ne devriez pas avoir besoin de prendre une dose de votre médicament de secours de façon systématique avant de faire une activité physique.