

Bouger avec mon asthme

Le médical (le physiologique)



Amélioration globale de l'aptitude physique



Diminution du recours aux bronchodilatateurs de secours



Recul du seuil d'apparition de l'asthme



Diminution de la dyspnée d'effort

Augmentation de la qualité de vie



Activité physique et sportive

Le psychosocial (la famille, l'école,...)

Augmentation de la confiance en soi, en ses capacités physiques



Meilleure insertion sociale



Meilleure acceptation de la maladie



Diminution de l'anxiété

