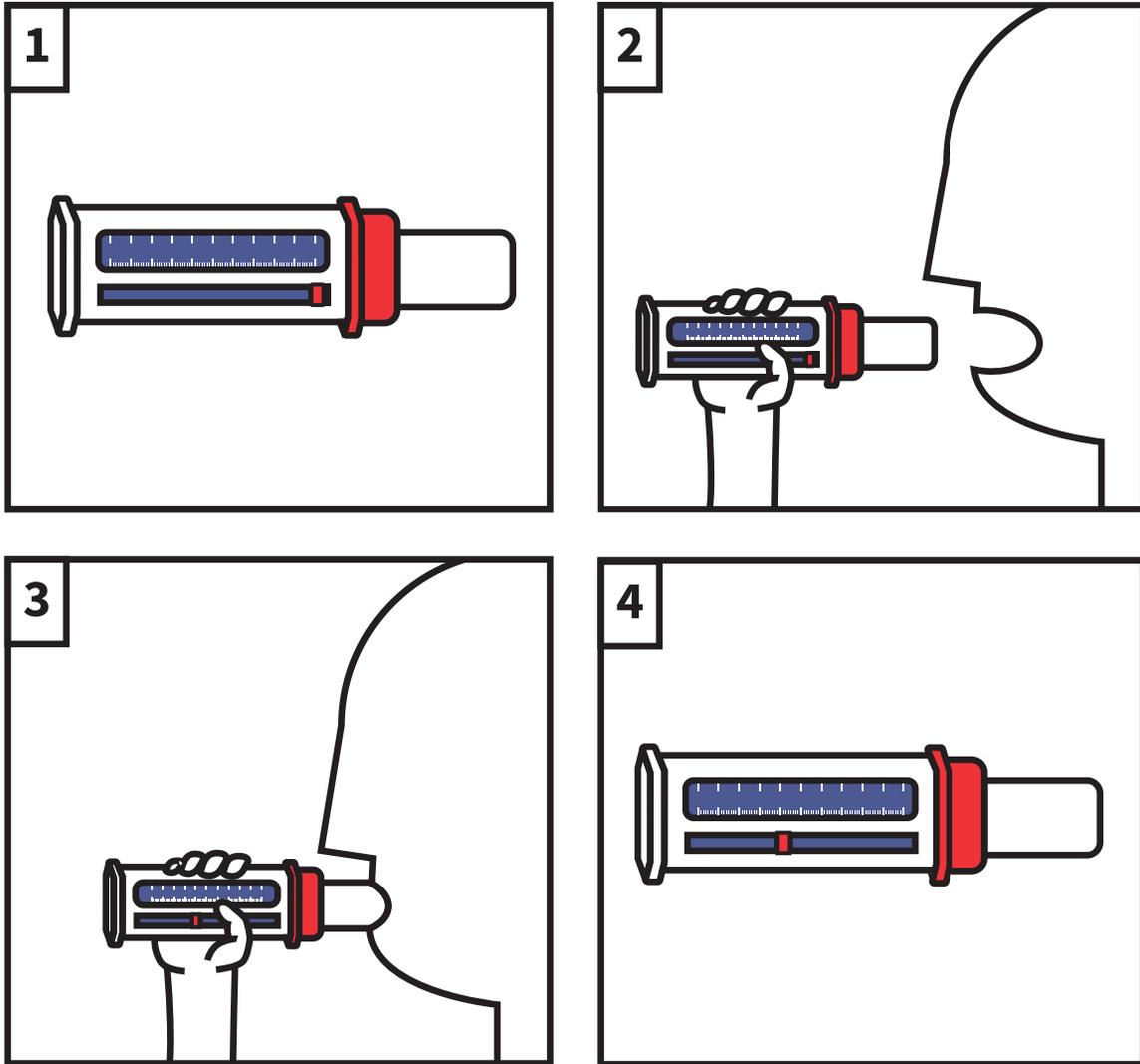


## Mode d'utilisation du débitmètre de pointe



1. Placer la flèche à zéro. Tenir l'appareil d'une main, à l'horizontale et prendre une grande inspiration maximale.
2. Placer les lèvres de façon hermétique autour du débitmètre et expirer fortement et aussi rapidement que possible, en un bref mouvement.
3. Lire le chiffre correspondant au niveau atteint sur l'échelle, puis replacer l'index à zéro. Répéter l'exercice deux autres fois et conserver le **meilleur** résultat des trois mesures.
4. Prendre la mesure du DEP matin et soir pendant quelques semaines avant la prise de médicament bronchodilatateur.
5. Inscrire la date et l'heure des mesures. Essayer de prendre celles-ci aux mêmes heures (par exemple au lever et au coucher).
6. On peut mesurer le DEP avant et 10 minutes après la prise d'un bronchodilatateur de secours.