

NTA 5.50

Tu vois le pneumologue, il te fait une **spiro**
Il te dit : « c'est pas le pied du côté du **peak-flow**
Pour le **VEMS**, c'est pas non plus génial
Avec le **traitement**, il redeviendra normal »

Nique ton asthme

Tu balances ta couette et puis tes **oreillers**
Tu retires la **moquette** et aussi les parquets
Tu mets du **carrelage** dans toutes tes pièces
Maintenant, t'es tranquille, l'**acarien** te laisse
Tu as un traitement, oui c'est les **bêta-deux**
Seulement **pour les crises** et pour te sentir mieux
Mais les **corticoïdes**, c'est le traitement de fond
Alors si tu les prends pas, t'es vraiment un con

Nique ton asthme

Avec les traitements par la voie **inhalisée**
Il faut faire **attention**, il faut pas déconner
Si tu fais **comme il faut**, tout ira pour le mieux
Sinon tant pis pour toi, tu finiras pas vieux
Tu secoues le **doseur**, t'enlèves le bouchon
Et puis sans te presser, tu **vides tes poumons**
Tu déclenches le spray et tu **inspires à fond**
En comptant jusqu'à six tu **retiens ta respiration**

Nique ton asthme

Quand vraiment tu craches trop tu vas chez le **kiné**
Sans te taper dessus il va te **désencombrer**
Il t'apprendra aussi à pouvoir te drainer
A te démerder seul et à t'**autogérer**
Si quand tu fais du **sport**, tu es très **essoufflé**
Alors il est grand temps de te **réhabiliter**
Tu apprendras ainsi à savoir t'**échauffer**
A **doser ton effort**, enfin à respirer

Nique ton asthme

Tu revois le pneumologue, tu refais une **spiro**
Il te dit « c'est bien mieux du côté du **peak-flow**
Et ton **VEMS**, il est presque normal »
Tu t'es donné la peine, et c'était capital

Les angoisses de tes nuits, et le spasme et
la plainte ton souffle qui s'épuise comme un cri
qui ne sort pas de ta bouche quand tu siffles
quand tu tousses et que le manque d'oxygène
est le problème : tu peux oublier

T'as niqué ton asthme

Tes médicaments, les sprays, les aérosols et
les comprimés, tu peux les ranger au fond de
ta mémoire avec les jours passés, comme un
mauvais film dans lequel t'as joué le premier rôle

T'as niqué ton asthme !