

FICHE CONSEILS ASTHME & SPORT

« Mon enfant est asthmatique, peut-il faire du sport ? »

Voici la question posée par de nombreux parents au cours d'une consultation chez leur médecin.

Le sport a longtemps été contre-indiqué chez l'asthmatique. En effet, l'effort physique peut lui déclencher une crise surtout lorsque la maladie est mal équilibrée.

Aujourd'hui, tout patient asthmatique **peut et doit faire du sport** en toute sécurité en suivant certaines précautions simples.

Le sport lui permettra de développer et d'entretenir la fonction respiratoire.

Comment devenir un asthmatique sportif ?

- 1 Choisir un sport que l'on aime et si possible le moins asthmogène. Une liste indicative est donnée ensuite.
- 2 Inhaler un médicament protecteur (médicament bleu qui est un bronchodilatateur : 2 bouffées) 10 à 15 minutes avant l'effort
- 3 Avoir toujours dans sa poche ce bronchodilatateur et l'inhaler en cas de toux, gêne respiratoire et **ne pas attendre pour l'utiliser**
- 4 Ne jamais démarrer à froid, s'échauffer longuement (20 minutes minimum) surtout si l'activité est de type endurance
- 5 Respecter un début et une fin d'exercices de façon progressive en inspirant si possible par le nez (le nez filtre, réchauffe l'air et l'humidifie).
- 6 S'hydrater correctement : boire avant et pendant l'effort
- 7 Tenir compte des conditions climatiques : humidité, brouillard, froid, niveau de pollution.
Une écharpe couvrant le nez vous aidera à respirer un air réchauffé.
- 8 Avoir un asthme équilibré (idéalement il faudrait mesurer son souffle avant et après l'effort avec un débitmètre de pointe, mais cela n'est pas réalisable à l'école).

Que faire au cours de l'effort ?

Dans tous les cas, même si un bronchodilatateur a été inhalé avant la séance, la survenue d'une gêne respiratoire, de toux ou quinte de toux, sifflements imposent l'arrêt de l'exercice et la prise rapide de deux bouffées de bronchodilatateur (en suivant les consignes du PAI : plan d'action individualisé).

Quels sont les sports les plus adaptés ?

Seule la plongée sous-marine avec bouteilles est interdite.

Néanmoins, les sports les plus asthmogènes demanderont une préparation à l'exercice très progressive.

Les sports les plus asthmogènes sont la course à pied, le ski de fond, le hockey, le patinage, le rugby, le football...

Les sports collectifs sont plutôt bien supportés.

Les sports faiblement asthmogènes sont le vélo, les jeux de raquettes, la gymnastique, le golf, le ski de piste, le karaté, le judo, la boxe, la marche. Certains de ces sports se pratiquent en salles : elles seront aérées et nettoyées régulièrement.

Les sports en piscine : natation, water-polo, aquagym, qui se pratiquent dans une atmosphère chaude et humide, donnent moins de réactions des bronches sauf si celles-ci sont sensibles à l'émanation de chlore. Penser aux piscines découvertes.

L'équitation est à mettre à part, car si ce sport ne provoque pas directement d'asthme induit par l'exercice, il augmente le risque de réaction allergique en exposant le sujet à de nombreux allergènes : celui du cheval, très puissant, mais aussi les acariens, les moisissures et les pollens qui peuvent se trouver dans le foin.

Tout asthmatique doit faire du sport. Il améliorera sa qualité de vie et s'intégrera plus facilement. D'ailleurs de grands sportifs français de niveau international ont gagné de nombreuses médailles et ils étaient asthmatiques !