



Je ne pense pas à mon asthme,
mais je pense à mon sport

Changeons les règles du jeu dans l'asthme

Demandez conseil à votre médecin



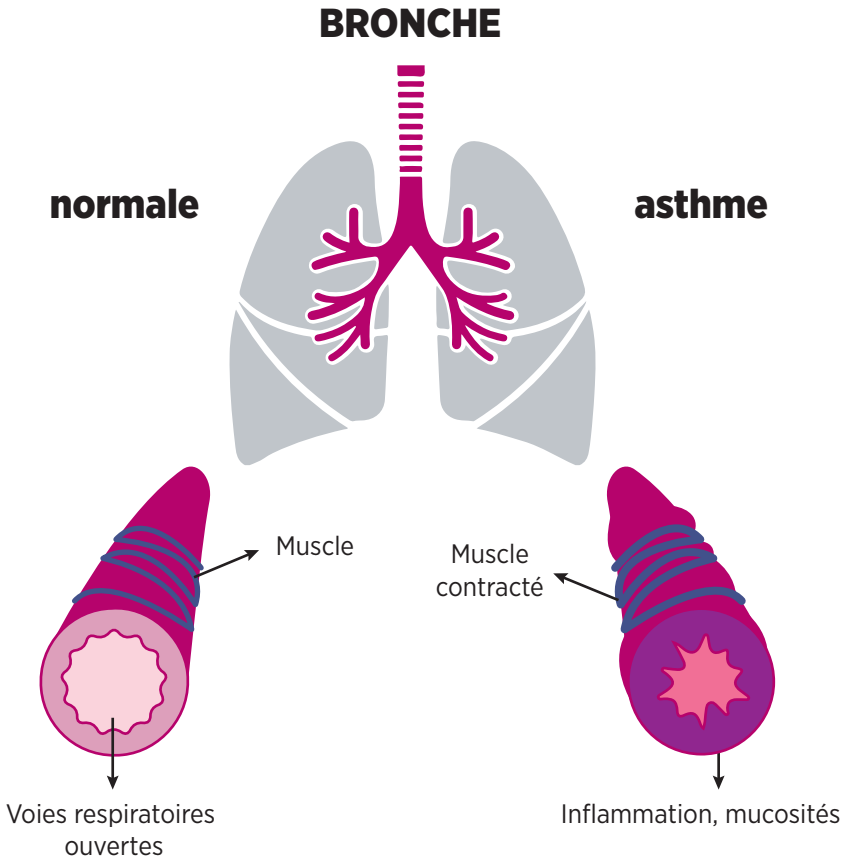
Qu'ont en commun Justine Henin et David Beckham, hormis le fait d'être des athlètes de renommée mondiale ? Ils souffrent tous les deux d'asthme, ce qui prouve que les personnes asthmatiques peuvent faire beaucoup plus qu'elles ne le pensent !

Cette brochure vous explique plus en détail comment le sport peut avoir une influence bénéfique sur l'asthme et ce que vous pouvez faire pour contrôler votre asthme pendant l'activité physique.

Asthme : quel impact sur vos poumons ?

L'asthme est une maladie très courante caractérisée par une réaction hypersensible des voies respiratoires qui se contractent au contact de stimuli présents dans l'air inhalé. Les muscles de vos voies respiratoires se contractent provoquant une sensation désagréable d'essoufflement.

L'apparition périodique d'une respiration sifflante ou d'un sifflement, une sensation d'oppression dans la poitrine ou un essoufflement, s'accompagnant parfois de toux, sont les principales plaintes des personnes asthmatiques. Ces plaintes varient dans le temps : elles peuvent survenir spontanément (souvent la nuit ou tôt le matin), lors d'un effort ou au contact de stimuli dans l'environnement.



L'asthme apparaît généralement assez tôt (en raison d'une allergie aux acariens, au pollen ou à d'autres substances), mais il peut aussi survenir à l'âge adulte ou à un âge plus avancé sans être associé à une allergie.

Tous les patients asthmatiques peuvent ressentir des plaintes (supplémentaires) au contact de stimuli spécifiques. En outre, les patients atteints d'asthme allergique peuvent également réagir à des stimuli spécifiques (par exemple en cas d'exposition aux substances auxquelles ils sont allergiques).

■ Stimuli spécifiques (allergènes)

■ Stimuli non spécifiques :

- air froid, brouillard
- boissons froides ou glace
- fumée
- odeurs fortes
- air sec
- rire ou parler fort
- effort physique



Il est donc possible que les enfants ou les adultes asthmatiques ressentent plus facilement les symptômes de l'asthme lorsqu'ils sont soumis à un effort physique. Cela s'explique par le fait que les voies respiratoires irritées s'assèchent et se refroidissent trop rapidement, car l'exercice exige une inspiration profonde plus fréquente par la bouche. Le degré de réaction des voies respiratoires à l'effort diminue à mesure que l'asthme est mieux traité.



Cependant, l'asthme ne doit pas être un obstacle à la pratique sportive et les symptômes de l'asthme ne justifient en aucun cas une inactivité physique, même s'ils sont déclenchés par un effort physique.

À qui l'exercice physique profite-t-il le plus ?

En principe, toute personne souffrant d'une affection pulmonaire a intérêt à avoir une activité sportive. Les recherches montrent que 20 à 60 minutes d'activité physique 3 à 5 fois par semaine améliorent les symptômes de l'asthme et la qualité de vie. Le sport et la pratique régulière d'une activité physique améliorent la capacité à l'effort et permettent donc de ressentir moins rapidement les symptômes de l'asthme. Certaines données suggèrent également que le sport peut influencer l'inflammation de la paroi des voies respiratoires.

Vous souffrez d'obésité? Dans ce cas, il est d'autant plus bénéfique de faire régulièrement de l'exercice. **L'obésité aggrave en effet les symptômes de l'asthme.** Non seulement parce que vous devez supporter plus de poids, mais parce que l'asthme est souvent plus sévère chez les patients atteints d'obésité. Combiner une alimentation saine appropriée, en limitant l'apport calorique, et une activité physique suffisante améliorera considérablement votre qualité de vie. **N'hésitez pas à enfiler votre tenue de sport !**



Certains sports sont-ils préférables ?

En fait, vous pouvez faire tous les sports que vous voulez. Les activités en aérobic, qui améliorent l'endurance, sont particulièrement recommandés. En pratiquant des **sports aérobiques** vous utilisez vos grands muscles et améliorez ainsi votre endurance. Pensez par exemple à la marche, au jogging, au vélo et à la natation. Mais les sports d'équipe, comme les sports de balle, sont également parfaitement possibles. Tout dépend de ce que vous pouvez supporter et de la façon dont vous contrôlez votre asthme.

Dites à votre accompagnateur sportif et à vos équipiers que vous êtes asthmatique. S'il arrive quelque chose, ils en sont ainsi informés.



Vous n'êtes pas sportif ? Vous pouvez faire un grand pas en avant grâce à de **petits efforts quotidiens** à la maison et aux alentours :

- Déplacez-vous plus souvent à vélo;
- Empruntez les escaliers plutôt que l'ascenseur;
- Descendez du bus un arrêt plus tôt ou gardez votre voiture un peu plus loin, et terminez votre trajet à pied;
- Jardinez;
- Faites quelques exercices respiratoires supplémentaires.

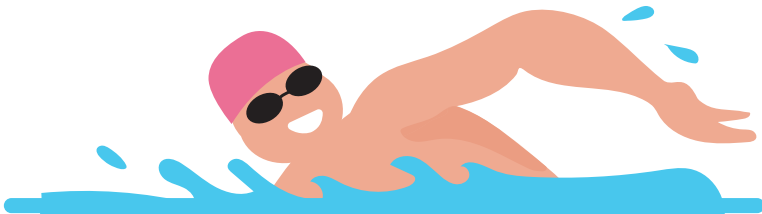
Chose bien commencée est à demi-achevée !

L'échauffement est particulièrement important. Pour les asthmatiques qui font de l'exercice, nous recommandons un bon échauffement (10 à 15 minutes à faible intensité). Un **échauffement progressif, plutôt doux à modéré**, pendant au moins 15 minutes, prépare vos voies respiratoires aux effets de l'exercice. De cette façon, vous réduisez le risque de crise d'asthme.

Les conseils suivants peuvent également s'avérer utiles, en fonction du sport que vous préférez :

- Respirez autant que possible par le nez (réchauffe et humidifie l'air);
- Soyez prudent ou évitez les efforts physiques si vous souffrez d'un rhume ou d'une infection;
- Les symptômes de l'asthme peuvent apparaître plus rapidement par temps froid (< 5°C) ou trop sec - portez éventuellement un masque de protection buccal;
- Évitez de faire du sport lorsque la concentration en ozone est trop élevée;
- Allez nager quand il y a moins de monde et choisissez une piscine bien ventilée (cela réduit la formation de trichloramines irritantes);
- Consommez de préférence des boissons pour sportifs à faible teneur en sel;
- Pensez à inhaler un bronchodilatateur à action rapide 10 à 15 minutes avant l'effort, ce qui peut vous offrir une protection supplémentaire, et gardez ce médicament à portée de main pendant la séance de sport (intensive).

Dans tous les cas, augmentez lentement vos efforts. Après 1 à 2 mois, votre programme devrait compter au moins 3 séances de sport par semaine.



Devez-vous prendre des médicaments supplémentaires avant de faire du sport ?

Vous sentez-vous oppressé pendant ou juste après l'exercice? N'hésitez pas à **inhaler** votre « médicament d'urgence » (bronchodilatateur) une dizaine de minutes avant de commencer à faire du sport. Si ce n'est pas suffisant, **demandez conseil à votre médecin traitant**. Il suffit peut-être d'adapter votre traitement ou votre technique d'inhalation.



En outre, suivez toujours rigoureusement les instructions de votre médecin et prenez vos médicaments comme il vous l'a prescrit. Votre traitement d'entretien est particulièrement important !

Si vous faites du sport à un haut niveau, il est utile de suivre les recommandations de la **commission antidopage concernant l'utilisation de médicaments**. Heureusement, ces dernières années, de nombreux efforts ont été faits pour permettre l'utilisation régulière des produits contre l'asthme dans le sport de haut niveau, y compris pendant les compétitions. Sur le site web <https://dopage.cfwb.be/>, la section ' **Mon médicament est-il interdit ?** ' vous explique comment vérifier si vos médicaments sont autorisés.

Vous souhaitez des informations complémentaires? N'hésitez pas à consulter notre site web www.asthmaday.org pour obtenir des conseils utiles et des informations concrètes sur l'utilisation de la médication et les techniques d'inhalation en cas d'asthme.





Sources :

- Boulet LP. & O'Byrne PM. Asthma and exercise-Induced bronchoconstriction in athletes. *N Engl J Med* 2015; 372 (7): 641-648.
- Dekker N. et al. Richtlijn astma bij volwassenen: diagnose en monitoring in de eerste lijn. Herziening 2019. Ebracticienet; gevalideerd in 2020.
- Fitch KD. Pharmacotherapy for exercise-induced asthma: allowing normal levels of activity and sport. *Expert Rev. Clin. Pharmacol.* 2010; 3 (1): 139-152.
- Heikkinen SA. Effects of regular exercise on asthma control in young adults. *Journal of Asthma* 2017; 55 (7): 726-733.
- JAV. Henin lijdt aan chronische astma. 12 sept. 2009.
- Keatley C. Asthma, David Beckham and me. 25 nov. 2009.
- Pedersen BK & Saltin B. *Scand J Med Sci Sports* 2015; (Suppl. 3) 25: 1-72.
- Rohrer V. & Shmidt-Trucksäss A. Impact of exercise, sport and rehabilitation therapy in asthma and COPD. *Ther Umsch* 2014; 71 (5): 295-300.
- Rottier B. Aandacht voor ademhaling. *Cyberpoli Astma*.
- Stoodley I et al. Evidence for lifestyle interventions in asthma. *Breathe* 2019; 15: e50-e61.
- Welsh L. et al. Effects of physical conditioning on children and adolescents with asthma. *Sports Med* 2005; 35 (2): 127-141.
- www.astmafonds.nl
- www.dopingvrij.vlaanderen
- www.longfonds.nl



www.asthmaday.org