

Asthmatiques : bougez, c'est possible !



Membre de la Fédération Française de Pneumologie
Avec le soutien de la Direction Générale de la Santé
et le parrainage de l'EFA



Pour rester en bonne santé il est important d'éviter la sédentarité et de pratiquer des activités physiques quelles qu'elles soient à tout âge.

De nombreux patients pensent que la maladie asthmatique est une contre-indication à la pratique d'une activité physique. Il faut vaincre cette idée reçue. Le maintien d'une bonne activité physique ne signifie pas nécessairement la pratique intensive d'un sport !

Au contraire, l'activité physique est recommandée aux personnes asthmatiques quel que soit l'âge. Elle permet de maintenir et de développer le souffle et d'être en forme. Apprenez à bouger, c'est possible.

Pour bouger quand on est asthmatique, il n'y a pas que le sport !

L'envie de vivre, c'est aussi le besoin de bouger tous les jours, presque sans y penser.

Isabelle, asthmatique, nous donne quelques conseils :

"Quand on est asthmatique, l'important, c'est surtout d'entretenir sa forme physique, et pour cela, il n'y a pas que le sport.

Marcher pour aller à l'école, au travail ou pour sortir son chien, monter les escaliers plutôt que prendre l'ascenseur (inspirer sur deux marches et expirer sur une marche), sont autant de manières de bouger et de "se bouger". Pour certains d'entre nous, prendre son vélo à la place des transports en commun, nager à la piscine plutôt que regarder la télévision, ramasser des champignons dans la forêt au lieu de rester devant la console de jeu, jouer au ballon au square ou dans le parc tout près de chez soi... sont des moyens tout simples pour entretenir son souffle et sa condition physique".



Trouver des moyens simples pour entretenir son souffle

Sans activité physique régulière, vous perdez vos capacités musculaires et donc vos possibilités de faire du sport. Toutes les activités physiques contribuent à se sentir bien dans son corps, et à mieux gérer son souffle. On respire mieux, on dort mieux aussi, la vie est changée.

Sport ou pas, loisir ou compétition, peu importe, chacun à sa manière peut et doit trouver ce qui lui convient. Même le simple fait de faire le ménage (à condition de prendre les précautions nécessaires pour ne pas être gêné par la poussière ou les produits d'entretien) permet de maintenir sa forme. Faire ses courses donne l'occasion de faire des kilomètres derrière son caddie sans y prêter attention.

Et pour tous ceux qui aiment le sport, inutile de s'en priver, à la condition bien entendu, d'avoir un asthme contrôlé et bien équilibré.

N'oublions pas non plus que les relations sexuelles sont également un bon moyen d'entretenir sa forme... quelques aménagements sont parfois nécessaires si on redoute le déclenchement d'une crise (prendre son broncho-dilatateur avant, éviter les positions qui demandent trop d'efforts...)." .



Vacances, Voyages...

Tout déplacement ou changement de lieu de vie, représente pour un asthmatique un facteur de risque potentiel. Quelques précautions simples s'imposent pour voyager dans de bonnes conditions :

- ◆ **Consultez votre médecin avant un voyage important**, en particulier à l'étranger. L'asthme doit être équilibré. Il faut savoir retarder son départ en cas de crise.
- ◆ **Emportez une quantité suffisante de médicaments** pour couvrir toute la durée du séjour et ayez avec vous la prescription du médecin, surtout lors d'un voyage à l'étranger.
- ◆ **En avion, prenez les médicaments (accompagnés de l'ordonnance) dans les bagages à main** (prévoir un sac en plastique transparent de 20 x 20 cm pour les médicaments liquides et en aérosol doseur).
- ◆ **Renseignez-vous sur les conditions de logement** sur le lieu de vacances.
- ◆ **Évitez les facteurs liés à l'environnement, pouvant déclencher des manifestations allergiques**, comme les contacts avec les animaux (chat, chien, cheval, lapin...) quand on est allergique.
- ◆ **En cas d'allergie aux pollens, renseignez-vous sur les périodes de pollinisation** en fonction du lieu de séjour et de la période de l'année.
- ◆ Les asthmatiques se portent souvent bien en montagne, sauf à très haute altitude. **En cas de séjour au delà de 2000 /2500 mètres, consultez un médecin avant votre départ.**
- ◆ **Emportez avec vous votre plan d'action personnalisé écrit**, rempli avec le médecin pour connaître la conduite à tenir en cas de crise. Se renseigner, lorsque l'on part pour l'étranger, sur les numéros d'urgence médicale.

L'activité physique dépend du bon contrôle de l'asthme*

Les asthmatiques peuvent et doivent avoir une activité physique régulière. Ils peuvent pratiquer des sports de loisirs dans le cadre d'une prise en charge adaptée et dès lors que l'asthme est bien contrôlé. On a fait la preuve que le sport fait reculer l'asthme d'effort. L'activité physique régulière diminue la fréquence et l'intensité des crises d'asthme. L'entraînement permet d'être moins essoufflé pour un même effort et le seuil d'apparition d'une crise d'asthme d'effort est plus rarement atteint.

Si un asthmatique éprouve des difficultés (essoufflement, gêne à l'effort...) cela peut être du :

- à un mauvais contrôle de la maladie : les bronches sont obstruées de façon chronique et les capacités respiratoires sont amoindries, gênant alors l'effort ; une mesure de leur souffle permet d'évaluer leurs difficultés respiratoires et de guider au mieux le traitement de fond. L'amélioration progressive de la fonction respiratoire permettra de reprendre des activités physiques
- à la survenue d'une bronchospasme à l'effort : dans ce cas, le médecin traitant peut proposer une thérapeutique préventive (avant l'effort) afin de réduire ce phénomène.

Dans tous les cas, le bon contrôle de la maladie passe par une bonne capacité d'autogestion et de connaissance de la maladie. **Les séances d'éducation thérapeutiques proposées par les Ecoles de l'Asthme peuvent vous aider à mieux maîtriser votre asthme.**

N'hésitez pas à vous renseigner auprès de l'Association Asthme & Allergies pour connaître l'Ecole de l'Asthme la plus proche de votre domicile.

Il faut aussi bien connaître les facteurs favorisant la survenue d'une crise d'asthme au cours d'un effort physique : pic de pollution, grand froid, grand vent, éviter le tabac.

Le tabagisme actif ou passif aggrave l'asthme.

Si vous voulez arrêter de fumer, vous pouvez vous faire aider.

Contactez Tabac-Info-Service : www.tabac-info-service.fr / 0 825 309 310 (0,15€/min, de 8h à 20h, du lundi au samedi)

* pour évaluer le niveau de contrôle de votre asthme, faites le test joint

Le choix d'un sport

- ◆ Presque toutes les activités sportives sont possibles, sous réserve d'un bon contrôle de la maladie.
- ◆ Les asthmatiques peuvent être moins performants dans certains types de sports, notamment dans les sports "d'endurance" avec effort musculaire en continu (marathon, course cycliste, ski de fond...) ; les sports avec des efforts discontinus (football, tennis, basket-ball...) et/ou qui se pratiquent dans un environnement favorable comme la natation sont plus aisés.
- ◆ L'objectif est d'essayer de permettre à chacun de faire le sport de son choix. Malgré tout, **les sports à privilégier sont ceux qui déclenchent le moins d'asthme (course à pied, vélo, natation, sports collectifs...).** Cependant, **il vaut mieux faire un sport, quel qu'il soit, plutôt que de rester sédentaire.**
- ◆ **La pratique de la plongée sous-marine avec bouteilles est possible avec l'accord de votre médecin.** Chez ceux qui sont allergiques au cheval, l'équitation sera contre indiquée et ceux allergiques aux pollens de graminées risquent d'être gênés en faisant un sport sur herbe (football, rugby, hockey, golf...)
- ◆ Prévoyez de vous hydrater et de vous restaurer avant et après l'effort
- ◆ **Dans tous les cas, demandez un avis à votre médecin pour les précautions à prendre et le choix du sport.**



Le sport à l'école

Il est loin le temps où la pratique sportive était interdite ou déconseillée chez l'enfant asthmatique.

L'enfant asthmatique peut et doit faire du sport à l'école. Les bénéfices sont à la fois physiologiques et psychologiques. L'enfant entraîné physiquement verra son essoufflement d'effort et la fréquence de ses crises d'asthme d'effort diminuer, sa socialisation au sein des camarades de son âge s'améliorer progressivement. **Le sport peut inciter l'enfant ou l'adolescent à mieux se prendre en charge lui-même :** « pour jouer au foot avec ses copains, l'enfant n'oubliera pas son traitement de fond ».

Aider l'enfant asthmatique à participer au cours d'éducation physique et sportive (EPS), c'est avant tout l'aider à affronter son asthme. Sauf cas particulier, il est recommandé d'éviter les dispenses de sport pour cause d'asthme, mais de faire en sorte que la prise en charge de l'enfant soit adaptée au sport proposé à l'école.

Différents moyens sont à la disposition du médecin et de l'enfant :

- ◆ Il est essentiel que les conditions de la pratique du sport se fassent en lien avec le médecin scolaire. Ne pas hésiter à dire à l'école que l'enfant est asthmatique. L'enseignant d'EPS est ainsi informé des précautions à prendre et un "plan d'intervention d'urgence" est annexé au Projet d'Accueil Individualisé (PAI).
- ◆ Vérifier avec votre médecin le bon équilibre de l'asthme : traitement de fond, fonction respiratoire...
- ◆ Avoir un bronchodilatateur de secours pour traiter une éventuelle crise d'asthme d'effort, traitement que l'enfant doit toujours avoir à sa disposition
- ◆ Votre médecin vous prescrira si nécessaire un traitement préventif de l'asthme d'effort, habituellement un bronchodilatateur qui sera pris 15 minutes avant le début de la séance sportive.
- ◆ Le début et la fin des exercices doivent être progressifs. L'échauffement général par des exercices respiratoires, contribue à la maîtrise du souffle.
- ◆ Si l'air ambiant est froid et sec, l'enfant asthmatique peut porter un foulard de soie sur le nez.



Test de contrôle de l'asthme*

Ce test n'est pas un questionnaire de diagnostic de l'asthme, mais un questionnaire d'évaluation et de suivi du niveau de contrôle de l'asthme pour tous les patients de plus de 12 ans qui suivent un traitement de fond.

Evaluez votre score du contrôle de l'asthme.

Étape 1 : entourez votre score pour chaque question et reportez le chiffre dans la case à droite. Veuillez répondre aussi sincèrement que possible. Ceci vous aidera, votre médecin et vous-même, à mieux comprendre votre asthme.

✓ Au cours des 4 dernières semaines, votre asthme vous a-t-il gêné(e) dans vos activités au travail, à l'école/université ou chez vous ?

Tout le temps	La plupart du temps	Quelquefois	Rarement	Jamais	Points
1	2	3	4	5	

✓ Au cours des 4 dernières semaines, avez-vous été essoufflé(e) ?

Plus d'une fois par jour	Une fois par jour	3 à 6 fois par semaine	1 ou 2 fois par semaine	Jamais	Points
1	2	3	4	5	

✓ Au cours des 4 dernières semaines, les symptômes de l'asthme (sifflements dans la poitrine, toux, essoufflement, oppression ou douleur dans la poitrine) vous ont-ils réveillé(e) la nuit ou plus tôt que d'habitude le matin ?

4 nuits ou + par semaine	2 à 3 nuits par semaine	Une nuit par semaine	1 ou 2 fois en tout	Jamais	Points
1	2	3	4	5	

✓ Au cours des 4 dernières semaines, avez-vous utilisé votre inhalateur de secours ou pris un traitement par nébulisation (par exemple salbutamol, terbutaline) ?

3 fois par jour ou plus	1 ou 2 fois par jour	2 ou 3 fois par semaine	1 fois par sem. ou moins	Jamais	Points
1	2	3	4	5	

✓ Comment évalueriez-vous votre asthme au cours des 4 dernières semaines ?

Pas contrôlé du tout	Très peu contrôlé	Un peu contrôlé	Bien contrôlé	Totalement contrôlé	Points
1	2	3	4	5	

Étape 2 : additionnez vos points pour obtenir votre score total.

Score total

**Bien vivre avec son asthme c'est avoir un asthme contrôlé.
Si votre score est inférieur à 20, votre asthme n'est peut-être pas contrôlé. Consultez votre médecin et apportez lui les résultats de ce test pour en discuter avec lui.**

Le sport de compétition et l'asthme

Il est non seulement possible mais de nombreux asthmatiques font du sport de haut niveau.

- ◆ **Il est alors important de rappeler la réglementation en matière de dopage.** De nombreux traitements anti-asthmatiques sont considérés comme des produits dopants.
 - Sont interdits les corticoïdes, les bêta 2 mimétiques oraux, l'éphédrine.
 - Ceux qui nécessitent une notification préalable sont : Les bronchodilatateurs de courte (salbutamol, terbutaline) ou de longue (formoterol, salmétérol) durée d'action, les corticoïdes locaux (crèmes et pommades) et les corticoïdes inhalés.
 - Les autres bronchodilatateurs ne sont pas autorisés.
 - Les anticholinergiques et les antileucotriènes ne sont pas des substances dopantes et sont autorisés sans restriction.
 - Il faut se méfier des sirops anti-allergiques pouvant contenir des additifs non autorisés (exemple l'éphédrine contenue dans certains sirops).
- ◆ **Des précautions sont nécessaires :** suivi médical spécialisé, épreuves d'effort
- ◆ **Des règles s'imposent :** si le diagnostic d'asthme est posé chez un sportif et nécessite une prescription médicamenteuse, le sportif doit présenter un certificat de justification thérapeutique, avant le début de l'épreuve sportive. La commission médicale (fédérations sportives, comité international olympique) peut demander au médecin prescripteur de justifier son diagnostic.



3, rue de l'Amiral Hamelin - 75116 PARIS

Pour en savoir plus :  **N° Vert 0 800 19 20 21** (appel gratuit)

Document réalisé avec le soutien du laboratoire

