

# Recommandations pour la pratique sportive des patients asthmatiques

(Département de Médecine Générale – Poitiers Décembre 2010)

Un asthmatique doit pouvoir pratiquer le sport qu'il aime en respectant un certain nombre de règles. Il est nécessaire d'adapter l'intensité de l'effort au degré de sévérité de l'asthme et préférer un sport qui provoque peu de gêne respiratoire.

Tous les asthmatiques, sauf ceux atteints d'une gêne sévère, peuvent pratiquer le sport.

## Bénéfices pour le patient asthmatique de la pratique sportive

- Permet à l'asthmatique de constater qu'il peut vivre normalement.
- Augmentation de la tolérance à l'effort et de l'aptitude physique
- Amélioration du bien-être physique et psychologique.

## Conseils à respecter

- Choisir un sport que l'on aime.
- S'échauffer avant l'exercice.
- Vérifier que l'asthme est bien équilibré en mesurant son souffle avant et après l'effort (débitmètre de pointe)
- Inhaler un médicament bronchodilatateur 10 à 15 minutes avant l'effort
- Avoir toujours dans sa poche un bronchodilatateur à inhaler et ne pas attendre pour l'utiliser en cas de gêne respiratoire.
- Tenir compte de l'état de son asthme et de son état général : en cas de crise d'asthme ou d'infection virale provoquant une fièvre élevée, ne pas pratiquer de sport sans avis médical.
- Prendre en compte les conditions météorologiques : éviter de courir par temps froid et sec, éviter la pratique d'une activité sportive en plein air un jour de forte pollinisation en cas d'allergie aux pollens.
- Adapter ses performances en fonction de son état respiratoire
- Surveiller son débit expiratoire de pointe, notamment en cas de gêne.

## Quel sport choisir quand on est asthmatique ?

- Tous les sports sont praticables.
- La natation est un sport qui permet une rééducation respiratoire et développe la musculature thoracique. L'inhalation des composés chlorés utilisés pour désinfecter l'eau peut provoquer également une crise d'asthme, aggraver une rhinite ou un eczéma.
- Le jogging, la course de fond ne sont pas contre-indiqués. Il faut être prudent par temps froid et sec et au printemps en cas de pic de pollens pour ceux qui sont allergiques aux pollens.
- la course à pied provoque plus de gêne respiratoire que le vélo
- L'équitation est déconseillée car il existe un risque important de sensibilisation au cheval ou à d'autres allergènes contenus dans la paille.

## La plongée et l'asthme

- La plongée sous marine avec bouteilles a longtemps été considérée comme un sport formellement contre-indiqué dans l'asthme.
- Selon la Fédération française d'études et de sports sous marins, la FFESSM, la plongée sous marine avec bouteilles peut être pratiquée sous certaines conditions :
  - Asthme intermittent ET :
    - Pas d'accès aigu grave
    - Pas plus de 6 crises par an
    - Pas d'asthme à l'effort et au froid
    - Pas de crise d'asthme dans les 7 jours précédents
    - Explorations fonctionnelles respiratoires strictement normales
    - Pas d'hyperréactivité bronchique majeure
    - Radiographie pulmonaire normale
    - Pas de traitement de fond
- L'inhalation d'air froid et sec associé à l'hyperventilation lors de la descente peut provoquer une crise d'asthme.
- D'autre part, il est impossible d'inhaler un médicament au fond de l'eau.