

PARTIE 7 : L'EXERCICE ET L'ASTHME

LE GUIDE SUR L'ASTHME



Si vous êtes asthmatique, vous pouvez quand même faire régulièrement de l'exercice. Si votre asthme est contrôlé, l'exercice est recommandé pour garder vos poumons et votre corps en bonne forme. Avant de commencer un nouveau programme d'exercice, consultez votre équipe de soins de santé car il pourrait être nécessaire de modifier votre médication.

L'exercice ne cause pas l'asthme. Il peut toutefois être un déclencheur pour certaines personnes asthmatiques – on parle alors de « bronchospasme provoqué par l'exercice ».

Pourquoi l'exercice déclenche-t-il parfois des symptômes d'asthme?

Habituellement, nous respirons par le nez. Ce dernier agit comme un filtre à air en contrôlant la température et l'humidité de l'air avant qu'il atteigne les poumons.

Lorsque vous faites de l'exercice, votre corps a besoin d'une plus grande quantité d'air, alors vous respirez plus vite. Vous commencez à respirer par la bouche. L'air qui entre par la bouche n'est pas filtré, réchauffé ni humidifié par votre nez – ce qui signifie que l'air qui se rend jusqu'aux bronches est plus frais et plus sec qu'à l'habitude.

Si vous êtes asthmatique, vos bronches hypersensibles réagissent à cet air frais et sec. Les muscles qui les entourent se contractent et se resserrent. Cela réduit le passage de l'air dans les bronches, d'où la respiration sifflante, la toux et l'essoufflement.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

- Demandez à votre médecin si vous pouvez prendre votre médicament de secours (pompe bleue) de 15 à 20 minutes avant l'exercice.
- Avant de faire de l'exercice physique, échauffez-vous en marchant ou en faisant des étirements.
- Récupérez lentement, pendant au moins 10 minutes après l'exercice. N'arrêtez pas brusquement.
- Évitez de faire de l'exercice à l'extérieur lorsque l'indice de pollution ou de pollen est élevé. Faites plutôt vos exercices à l'intérieur.
- Si vous faites de l'exercice à l'extérieur par temps froid, couvrez votre nez et votre bouche d'un foulard ou d'un masque spécial pour l'asthme. Il pourrait être préférable de faire vos exercices à l'intérieur.
- Apportez toujours votre pompe bleue avec vous.
- Si vous partez seul pour faire de la course, du vélo ou du ski de fond, dites à quelqu'un où vous allez et quand vous serez de retour.

QUE FAIRE EN CAS DE SYMPTÔMES D'ASTHME PENDANT L'EXERCICE

1. **Cessez l'exercice immédiatement.**
2. **Utilisez votre pompe bleue.**
3. **Adoptez une position confortable (assis le dos droit ou adossé contre un mur), reposez-vous et attendez quelques minutes pour voir si vos symptômes s'améliorent.**
4. **Si vos symptômes s'atténuent vraiment, réchauffez-vous à nouveau et recommencez lentement l'exercice.**
5. **Si vos symptômes ne s'améliorent pas, demandez de l'aide et continuez d'utiliser votre pompe bleue jusqu'à ce que les secours arrivent.**
6. **Si vous êtes très essoufflé, composez le 911.**