

Lettre ouverte sur la sécurité des enfants asthmatiques pratiquant un sport, à l'occasion de la Journée mondiale de l'asthme

5 mai 2026

Un-e enfant sur dix au Canada est atteint×e d'asthme. À peu d'exceptions près, les enfants dont l'asthme est bien maîtrisé peuvent et devraient faire régulièrement de l'exercice et du sport. Cependant, même un-e enfant dont l'asthme est bien maîtrisé pourrait avoir une crise d'asthme – une urgence médicale qui peut, dans de rares cas, être mortelle.

En cette Journée mondiale de l'asthme et à l'approche de la saison sportive estivale, nous invitons les parents d'enfants asthmatiques, les organismes sportifs, les entraîneur(-euse)s et les autres bénévoles à prendre le temps de mieux s'informer sur l'asthme et sur les mesures à prendre en cas de crise. Les conseils ci-dessous vous aideront à mieux connaître l'asthme et à être préparé-es afin d'accompagner au mieux ces enfants et de favoriser leur participation en toute sécurité à des activités sportives organisées.

Informez-vous sur l'asthme, ses symptômes et ses déclencheurs.

Les personnes asthmatiques ne présentent pas toutes les mêmes symptômes, mais certains symptômes sont plus fréquents, comme la respiration sifflante, l'essoufflement et la toux. Parmi les facteurs déclencheurs, signalons des allergènes comme l'herbe fraîchement coupée, le pollen, la poussière et les squames d'animaux. L'air froid, la fumée, les parfums forts et même l'exercice physique peuvent aussi déclencher des symptômes.

Soyez préparé-e.

Nous avons inclus dans la présente lettre l'outil C.A.R.E., élaboré par Asthma Canada en collaboration avec l'Association pulmonaire du Canada afin d'aider les gens à réagir rapidement et de manière appropriée à une crise d'asthme. C.A.R.E. signifie : garder la personne calme; l'asseoir en position droite pour faciliter la circulation d'air; l'aider à utiliser son inhalateur de secours [Rescue inhaler]; et appeler les services d'urgence [Emergency] (au 911) si les symptômes ne s'améliorent pas ou si aucun inhalateur n'est disponible. Connaître et appliquer C.A.R.E. peut sauver une vie.

Partagez.

Renseignez-vous auprès de votre association ou d'une autre organisation responsable, pour connaître les formations et les protocoles relatifs à l'asthme. Incitez-la à découvrir les ressources C.A.R.E. et à consulter le site asthma.ca pour d'autres informations et des ressources actualisées. Communiquez le protocole à tou-te-s les adultes chargé-es de la surveillance au sein de votre équipe ou de votre activité afin qu'ils/elles sachent comment réagir en cas de crise d'asthme.

Lancez la conversation.

Les symptômes et les facteurs déclencheurs ne sont pas les mêmes chez toutes les personnes asthmatiques. Si un-e enfant asthmatique fait partie de votre équipe, parlez-en à ses parents ou accompagnateur(-trice)s dès le début de la saison. Dites-leur que vous aimeriez en savoir plus sur la sévérité de l'asthme de leur enfant, ses facteurs déclencheurs et dans quelle mesure l'enfant est capable de gérer ses médicaments et ses symptômes sans l'aide d'un-e adulte. Insistez sur l'importance de garder l'inhalateur de secours de l'enfant à portée de main lors de tous les matchs et entraînements. Les parents pourraient vous remettre une copie de plan d'action individualisé contre l'asthme.

Contribuez à réduire le risque.

Consultez la Cote air santé et évitez d'organiser des entraînements, des matchs ou d'autres événements en plein air lorsque la qualité de l'air est mauvaise. Une mauvaise qualité de l'air peut déclencher des symptômes d'asthme, d'autant plus que les enfants respirent plus profondément et plus rapidement pendant l'exercice. Avec la multiplication des feux de forêt et d'autres sources de pollution atmosphérique, il est plus important que jamais de respecter les mises en garde de la Cote air santé.

En prenant l'asthme au sérieux tout en favorisant une pratique sportive en toute sécurité, nous pouvons contribuer à éviter que les enfants asthmatiques soient exclu-es du sport ou de l'activité physique. Il est essentiel de bien comprendre l'asthme et de s'y préparer. Être bien préparé-e, reconnaître rapidement les symptômes et normaliser l'utilisation des inhalateurs de secours et des protocoles de prise en charge de l'asthme permettent aux enfants asthmatiques de développer la confiance en soi, de rester actif(-ve)s et de participer pleinement aux activités avec leurs camarades. Grâce à la sensibilisation, à la préparation et au partage des responsabilités, le sport peut demeurer une expérience sécuritaire, inclusive et positive pour tout le monde.

Cordialement,



Jeff Beach
Chef de la direction, Asthma Canada
jbeach@asthma.ca



Sarah Butson
Cheffe de la direction, Association pulmonaire du Canada
sbutson@lung.ca