



asthme

Vivez votre asthme en mouvement

AstraZeneca   
RESPIRATOIRE

en partenariat avec

 *Asthme & Allergies*  
ASSOCIATION



# édito

*Les asthmatiques ne sont plus aujourd'hui condamnés à jouer les spectateurs. Une meilleure connaissance des mécanismes de la maladie, des traitements efficaces permettent aux asthmatiques d'avoir une activité physique régulière pour leur plaisir mais aussi pour garder au long terme une bonne santé respiratoire. Les médecins sont unanimes : un peu, beaucoup ou passionnément, l'activité physique est bénéfique pour les asthmatiques'.*

*Mais les idées fausses ont la vie dure.*

*À la gym ou sur le stade, trop de jeunes asthmatiques restent sur le banc de touche. Quant aux adultes, beaucoup se résignent à réduire leur périmètre d'activité aux dimensions de leur appartement, alors même qu'une activité physique peut commencer à la maison.*

## sommaire



### 4

L'asthme  
mal connu,  
souvent  
mal traité



### 5

Une  
association  
de  
"malfaiteurs"



### 6

Ennemi  
du moindre  
effort

*La crainte de réveiller les symptômes de l'asthme, l'appréhension de l'essoufflement ou de la fatigue prématurée ne doivent plus pousser à l'inertie.*

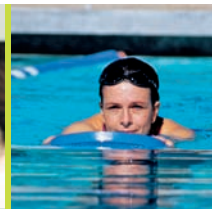
*Quelle activité ou quel sport préférer ? Avec quels bénéfices mais aussi sous quelles réserves ? De quelles précautions s'entourer ? Comment se mettre ou se remettre au sport ? Telles sont les informations que ce guide se propose de vous apporter.*

*Nombreux sont les très grands champions asthmatiques. Ils ont prouvé que leur maladie n'interdit pas les plus éclatantes performances. Surtout, ils démontrent à tous que l'activité physique régulière offre la meilleure opportunité de «respirer sa vie» pleinement.*

**C'est ce bonheur que nous souhaitons à tous les lecteurs de ce guide.**

**Dr Anne Prud'homme**

*Chef du service pneumologie, Centre hospitalier de Bigorre, Tarbes  
Association Asthme & Allergies*



**7**

L'activité physique, c'est tout bénéf'

**8**

Le ménage ou l'amour, c'est bon comme "activité" ?

**9**

Décidé à sérieusement se bouger ?

**10**

Le choix d'un sport : en liberté conditionnelle

**12**

Ils ont la cote...

**15**

Pour en savoir plus

# L'asthme mal connu, souvent mal traité

En 1998, on compte en France **3,5 millions** d'asthmatiques (environ 6% de la population)<sup>2</sup>. C'est actuellement une des maladies chroniques les plus fréquentes et qui progresse dans tous les pays développés<sup>3</sup>. Malgré l'existence de traitements efficaces, une grande majorité d'asthmatiques restent encore insuffisamment contrôlés<sup>4</sup>.

## Un mécanisme en trois temps

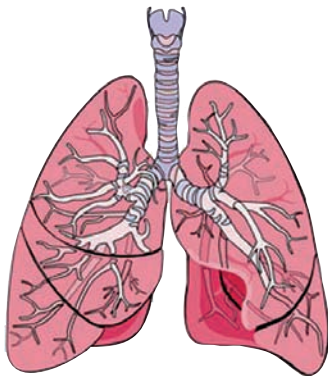


Schéma des bronches

L'asthme est une maladie due à une inflammation chronique des bronches. Lorsque celles-ci sont soumises à certains facteurs déclenchants, elles réagissent exagérément. Leur muqueuse gonfle, la sécrétion de mucus s'accroît et obstrue les bronches, enfin les muscles autour des bronches se contractent. Ce triple phénomène se traduit par des symptômes comme de la toux, un essoufflement, une respiration sifflante ou une oppression dans la poitrine. Les symptômes peuvent survenir de manière brutale. On parle de crise d'asthme. Cette obstruction bronchique limite les possibilités à l'effort, inquiète les malades et leur entourage et a longtemps tenu les asthmatiques à l'écart du sport.

Les traitements de fond ont pour but de contrôler l'inflammation chronique de la muqueuse bronchique. Les traitements de secours, quant à eux, soulagent les manifestations ponctuelles de l'asthme. Ils agissent en relâchant la contraction des muscles qui entourent les bronches : ceci entraîne l'ouverture des bronches initialement contractées pendant la crise.

« Entre deux « crises »,  
l'asthmatique vit  
comme tout le monde »

Vrai

Même en cas d'asthme persistant, un asthmatique qui prend régulièrement son traitement peut jouir de la même qualité de vie qu'un non asthmatique. Mais il ne doit pas oublier que s'il interrompt son traitement, l'inflammation des bronches n'est plus traitée. Le moindre facteur déclenchant expose à de nouveaux symptômes.



## Une association de « malfaiteurs »

Les facteurs déclenchants de l'asthme peuvent être multiples<sup>5</sup>. Ils ont aussi la fâcheuse idée de s'associer pour prendre l'asthmatique par surprise. Autant identifier ces « malfaiteurs » qui peuvent être :

- » **allergiques** : poussières, acariens, poils d'animaux, pollens, moisissures et certains aliments,...
- » **climatiques** : froid, variations de température, brouillard, pics de pollution, fumée des villes,...
- » **chimiques** : tabac, aérosols divers, produits de beauté, parfums, produits ménagers, solvants, vernis, peintures,...
- » **mécaniques** : hyperventilation, consécutive à l'exercice physique ou au rire
- » **infectieux** : surtout les facteurs viraux touchant les voies respiratoires (rhume, bronchite)
- » **médicamenteux** : bêta-bloquants, aspirine,...
- » **émotionnels** : stress,...

### Comment ruser ?

En cas d'allergie, une fois l'allergène identifié, le plus simple est... de l'éviter. Différents sites internet renseignent sur les dates d'arrivée des pollens et sur les pics de pollution dans les grandes villes. Il est également possible de demander à son médecin un traitement préventif antiallergique pour les circonstances « à risque ».

**Nettoyage par le vide...** Privilégiez les sols lisses plutôt que la moquette, le skaï ou le cuir plutôt que le textile pour les canapés, la literie sans duvet et spécialement traitée, les stores ou voilages lavables plutôt que des doubles rideaux, les armoires et bibliothèques fermées, pour limiter les risques de poussières et d'acariens.

**...et propreté sans faille :** Ouvrez les fenêtres en grand une demi-heure par jour pour éviter la formation des moisissures, passez l'aspirateur de haut en bas dans l'appartement, y compris sur le matelas, interdisez les animaux de compagnie dans les chambres et éloignez les fumeurs de la maison.

# Ennemi du moindre effort

Les médecins parlent d'«asthme d'effort», les éducateurs sportifs d'«asthme du vestiaire». Il se déclenche après cinq à dix minutes d'exercice physique intense et d'une durée suffisante et ne cesse pas immédiatement malgré l'arrêt des activités<sup>6</sup>.

## Qu'est-ce que l'asthme d'effort ?

Il s'explique par une réaction inflammatoire des bronches consécutive à leur refroidissement et par une contraction des muscles bronchiques.

Chez 40 à 50% des patients, une phase de calme respiratoire lui fait suite, dite période réfractaire, qui dure 2 à 4 heures<sup>6</sup>. La capacité respiratoire de l'asthmatique revient alors à sa normale. Apprendre à gérer ces premières minutes «à risque» avant de soutenir un effort plus long permet à de nombreux asthmatiques de pratiquer un sport jusqu'en compétition.

## Pas de dispense, de la prudence

L'écolier asthmatique peut faire du sport comme les autres<sup>6</sup>. Il est conseillé aux parents de rencontrer les éducateurs pour les prévenir qu'ils doivent autoriser l'enfant à prendre une inhalation de son traitement de secours. L'exercice devra commencer par un échauffement progressif suivi d'efforts discontinus et pas trop intenses. Évidemment, l'enfant pourra être dispensé d'activités en extérieur lorsque l'air est très froid, pollué ou en période pollinique. Une note médicale du médecin qui suit l'enfant peut préciser ces points et informer des signes avant-coureurs d'une crise d'asthme.

Un PAI (Projet d'Accueil Individualisé) peut également être mis en place entre les instances scolaires, la famille et le médecin traitant pour formaliser la prise en charge.

**TÉMOIGNAGE**  
Audrey, 35 ans

### Le roi de la récré

Mon fils, Jules, a dix ans. À l'école, il avait souvent des difficultés respiratoires quand il jouait. Il s'isolait, se renfermait. Notre médecin lui a expliqué qu'avec un traitement et à condition de savoir s'échauffer comme un sportif, il pourrait lui aussi jouer au foot. Depuis qu'il fait partie du club de foot, il se sent le roi à la récré et ne rechigne plus du tout à suivre son traitement.

# L'activité physique, c'est tout bénéf' !

## C'est bon pour le corps<sup>7</sup>

La pratique régulière d'une activité physique réduit la réaction d'hyper-ventilation en réponse à l'obstruction des bronches.

La meilleure dilatation des bronches, acquise par l'entraînement, réduit les symptômes d'asthme. Les personnes ayant repris une activité physique font moins souvent appel aux médicaments de courte durée d'action. Ils remarquent, avec le temps, qu'ils sont capables de pratiquer des activités de plus en plus longues.

### TÉMOIGNAGE **Plus on s'entraîne, mieux ça va**

Bastien, 25 ans

J'ai de l'asthme depuis l'âge de dix ans, mais mon état s'améliore d'année en année. Je le dois au traitement que je suis et qui est devenu pour moi une habitude. Comme se laver les dents. Je le dois aussi au sport. Plus je m'entraîne, mieux je me sens. Maintenant, je fais de moins en moins de crises. Au collège, je ne pouvais pas faire un tour de stade en entier, maintenant je joue au foot très régulièrement sans problème. En revanche, après une période d'arrêt d'entraînement, j'ai remarqué que je suis davantage sujet à l'essoufflement, alors je persévère.

## C'est bon pour le moral

Reprendre progressivement confiance dans ses capacités, constater jour après jour ses progrès, recouvrer le plaisir d'élargir ses horizons, partager des activités avec ses amis... autant de bonheurs qui rendent aux petits et grands le plaisir de respirer à pleins poumons la joie de vivre.

### TÉMOIGNAGE

Martine, 53 ans

### **Si je n'avais pas fait de sport, ça serait pire**

J'ai fait beaucoup de sport quand j'étais jeune, sans trop me sentir handicapée par mon asthme. Puis j'ai arrêté et en plus je suis devenue fumeuse. Les crises d'asthme sont revenues. Après une crise violente, j'ai éteint ma cigarette, j'ai pris mon traitement de manière plus scrupuleuse et je me suis obligée à me déplacer à vélo et à marcher une heure par jour. Bonne surprise : je viens d'apprendre que grâce au sport longtemps pratiqué, ma capacité respiratoire est redevenue aujourd'hui celle d'une femme de trente ans !

# Le ménage ou l'amour, c'est bon comme "activité" ?

Il faut «se bouger», d'accord, mais où commence «l'activité» ?

## Au quotidien

» Faire le ménage à fond pendant une heure, c'est aussi rentable pour le souffle et les muscles que marcher vite pendant le même temps.

» Aller à pied faire les courses, descendre un arrêt de métro ou de bus avant la station de destination, monter les marches des escaliers à pied, remplacer l'une de ses trois heures de télé quotidienne par une heure de promenade, jardiner, tondre la pelouse, bricoler, avoir une activité sexuelle sont des activités physiques d'autant plus bénéfiques pour la forme et le moral qu'on les additionne.

## Deux à trois fois par semaine

Pratiquer un exercice physique, qui peut être une activité de loisir ou un sport. La régularité, les progrès mesurables, le soutien de la motivation par le groupe ou le professeur sont autant d'éléments qui vous apporteront satisfaction.



### Manier le plumeau, c'est risqué !

La chasse aux poussières et le maniement du plumeau (allergie aux duvets) et de divers aérosols ménagers sont nettement moins bons pour les asthmatiques que le maniement des haltères ou l'usage du vélo.

**Alors un conseil :** Privilégiez l'aspirateur ou munissez-vous d'un masque protecteur de poussières.

« Le TOP pour une asthmatique paresseuse ? »



Le vélo d'appartement devant la télé : 300 à 400 calories à l'heure, pas de pollution, pas de pollen et aucune culpabilité à se caler tous les jours trente minutes devant son écran télé.

# Décidé à sérieusement se bouger ?



Les traitements de l'asthme ouvrent la voie à l'exercice physique et au sport. Cela ne veut pas dire que l'on peut chausser les crampons sans un minimum de précautions.

## **S'assurer que la situation est "sous contrôle"**

Avant toute reprise d'activité, vérifiez avec vos «coachs médicaux» que votre asthme est bien contrôlé et apprenez avec eux à mesurer, avec un débitmètre de pointe (ou «peak flow»), les modifications de votre souffle. Ces mesures seront utiles pour s'assurer de l'état de vos bronches avant un effort.

**Demander un bilan médical général :** notamment après quarante ans, un bilan cardio-vasculaire et un bilan articulaire pour les plus âgés.

**Demander un certificat médical :** pour le professeur de gym ou l'éducateur sportif ; il précisera les conditions auxquelles vous ou votre enfant pouvez pratiquer une activité sportive et les signes permettant de reconnaître la survenue de symptômes nécessitant l'appel d'un médecin ou d'un service d'urgence.

Si vous songez à la compétition, il est nécessaire de faire certifier que vous avez de l'asthme dans le cadre des mesures antidopages et de faire remplir par votre médecin un formulaire d'autorisation d'usage thérapeutique pour que vous puissiez utiliser vos médicaments.

## **Vaccination anti-grippe vivement conseillée<sup>8</sup> :**

**La grippe peut être très dangereuse pour les asthmatiques.**

La vaccination est pour eux prise en charge à 100%. Aucune raison de l'oublier !

# Le choix d'un sport : en liberté conditionnelle

En théorie, tous les sports peuvent être pratiqués par les asthmatiques. Il existe cependant des réserves sur la pratique de la plongée sous-marine avec bouteille et une attention particulière sera portée à l'autorisation de sa pratique. Certains sports semblent plus adaptés<sup>9</sup>.

## Pas de forcing

Les activités demandant un effort discontinu ou d'intensité moyenne doivent être privilégiées<sup>6</sup>. L'effort doit rester sous maximal, c'est-à-dire en dessous du niveau où l'essoufflement rend la parole difficile. Limitez le squash, marathon, aérobic ou rafting.

## Les sports qui n'aiment pas les asthmatiques

⊗ **La pratique de la plongée sous-marine avec bouteille** est contre-indiquée pour les asthmatiques. Cependant, chaque patient devra faire l'objet d'une évaluation en fonction de la sévérité et du contrôle de l'asthme<sup>9</sup>. Le certificat de non-contre-indication est alors délivré par un médecin fédéral de la Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-Marins (FFESSM)<sup>10</sup>.

⊗ **L'équitation**, qui combine le risque d'allergie aux poils de cheval, aux pailles des étables et aux pollens de la nature est fortement déconseillée.

⊗ **Le ski de randonnée**, qui expose à la fois à l'air froid, à l'altitude et à un effort intense et soutenu n'est à priori pas recommandé. Néanmoins, des exceptions confirment la règle : Bill Koch, premier américain à remporter la Coupe du Monde de ski de randonnée, était asthmatique.

## Choisir son terrain

Les atmosphères chaudes et humides exposent moins aux crises d'asthme tandis que l'exposition au froid, la haute altitude (au dessus de 2 000 m), l'exposition aux pollens risquent d'être problématiques<sup>10</sup>.

Les activités en salle ne sont pas toujours plus sûres : la poussière des tapis de gym ou d'arts martiaux, les moisissures des vestiaires peuvent aggraver les bronches fragiles : il est préférable de faire une visite de repérage avant de s'inscrire.

## Et son heure...

En ville, la qualité de l'air étant généralement meilleure en début de journée, surtout s'il y a du vent, on préférera si possible l'activité matinale.

« Bien connaître  
le cérémonial et le respecter à la lettre »





## Une équipe de super coaches!

### **Le pneumologue**

Il dispose de tous les instruments de mesure qui permettent d'évaluer l'asthme et les différents aspects de la respiration. C'est lui qui, le plus souvent, établit le traitement de l'asthmatique. Son objectif : parvenir à un bon diagnostic et équilibre de l'asthme. Le pneumologue pourra effectuer une exploration fonctionnelle respiratoire à l'effort qui permettra d'établir les modalités d'un programme de réadaptation au sport.

### **Le généraliste**

Il est celui qui, généralement, a posé le premier un diagnostic d'asthme et a orienté son patient vers le spécialiste pour le confirmer. C'est lui aussi, qui, mois après mois, suit l'asthmatique dans son contrôle de la maladie et peut l'aider, en liaison avec le pneumologue, à ajuster son traitement selon les circonstances ou lors de modifications de son état général.

### **Le médecin du sport**

Il connaît les symptômes de l'asthme et peut adapter un programme d'entraînement progressif.

### **Le kinésithérapeute**

Il peut aussi contribuer à apprendre à l'asthmatique à gérer son souffle.

Dans le cas de l'asthmatique, l'échauffement progressif, préalable indispensable à toute activité sportive, est encore plus nécessaire. Il permet d'éviter ou minimiser les manifestations d'asthme induites par l'effort<sup>6</sup>. Un échauffement de 10 à 15 minutes permet de réduire significativement le risque de broncho-constriction. Avant de recommencer une activité physique après un arrêt prolongé, on peut suivre un stage de réentraînement dans un centre de rééducation fonctionnelle spécialisé.

## Ils ont la cote...

Ces sports sont les chouchous des asthmatiques. Certains parce qu'ils peuvent être pratiqués à tout âge, du mode loisir jusqu'à la compétition. D'autres, parce qu'en dépit de quelques inconvénients, permettent de participer aux loisirs ou aux activités sociales d'une classe d'âge.

**ATTENTION** ☹ Même douce, l'activité doit toujours être précédée d'un échauffement et les sprints éventuels toujours être séparés par des périodes de repos.

### La natation

Saturation en vapeur d'eau, position allongée qui soulage la pesanteur du corps, sollicitation des muscles thoraciques qui développent la capacité respiratoire<sup>9</sup>, apprentissage du contrôle de la respiration en font le sport idéal pour les asthmatiques de tout âge.

Ce sport complet sollicite en douceur tous les muscles et aide à combattre le stress qui est parfois un facteur aggravant de l'asthme. Il convient particulièrement aux seniors ou aux personnes qui souffrent du dos, de problèmes articulaires et aux seniors.

L'aquagym et toutes ses variantes ont les mêmes bénéfices et conviendront à ceux qui détestent les sports en salle ou souffrent de surpoids.

**ATTENTION** ☹ Certains asthmatiques peuvent être sensibles au chlore de certaines piscines.



### Parmi les autres sports nautiques :

- ☹ **La plongée sous-marine avec scaphandre ou bouteilles** est contre-indiquée aux asthmatiques. Néanmoins, chaque patient devra être évalué en fonction de la sévérité et du contrôle de l'asthme<sup>9</sup>.
- ☹ **L'aviron**, sport très complet et qui développe la capacité respiratoire, demande, en équipe, des efforts violents. Il peut être envisagé en individuel...
- ☹ **Le ski nautique** est sans contre-indication.



## Le vélo

C'est un sport «doux» pour les personnes qui le pratiquent sur le mode loisirs ou qui joignent l'utile à l'agréable en l'utilisant comme leur mode privilégié de déplacement. En dix minutes, la distance moyenne parcourue est d'environ 2 à 3 kilomètres. Cette activité, qui n'exige pas un effort cardiaque intense et renforce la capacité respiratoire de manière progressive, peut se pratiquer à tout âge. Contrairement à une croyance répandue, il ne fait souffrir le dos que lorsque selle et guidon sont mal réglés. Il faut cependant penser aux pollens saisonniers, à l'air froid, à la pollution et à la déshydratation. Certains lui préféreront **le vélo d'appartement**.

## Les arts martiaux

Judo, aikido, karaté, taï chi chuan et qi gong sont des sports où le contrôle de la respiration est primordial. Ils apportent aussi une détente très utile au contrôle du stress. Leur pratique en plein air ne pose pas de problème mais la poussière de certains dojos (salles) peut faire hésiter les asthmatiques.

**ATTENTION** ☹ **La course cycliste** et les montées de cols sont générateurs d'asthme. Si l'on pratique **le cyclotourisme**, il faut veiller à boire abondamment car la déshydratation est aussi déclencheur d'asthme.

## Ils ont la cote...



### La marche à pied

Elle améliore considérablement le rythme cardiovasculaire et la capacité respiratoire. Le balancement des bras pendant la marche facilite la décontraction du haut du corps et ouvre la cage thoracique, ce qui provoque une meilleure respiration.

À tout âge, marcher ne peut faire que du bien. Avec des chaussures adaptées, à une allure d'environ 6 km/heure au maximum, la marche ne fatigue pas les articulations. Il faudra en revanche penser à s'échauffer et à étirer les mollets et les chevilles.

**ATTENTION** ☹ **le jogging, la course de fond et le marathon** sont déconseillés car les efforts au long cours prédisposent à l'asthme<sup>6</sup>.

Attention aussi aux longues **randonnées** à rythme intensif, surtout en altitude : il faudra penser à partir avec un traitement d'urgence dans son sac à dos.

### Le foot

Il n'est pas particulièrement destiné aux asthmatiques, mais c'est l'un des sports préférés des jeunes avec le basket et le rugby. La participation à un sport d'équipe est importante pour la confiance en soi et l'intégration dans la vie sociale. Le foot demande, au moins au niveau amateur, une intensité d'effort en continu moins prolongée et moins violente que celle **du basket, du hand ou du rugby**. Pour éviter l'essoufflement qui risque de renvoyer le joueur au vestiaire, l'asthmatique devra se montrer très rigoureux dans la prise de son traitement de fond et ne négliger ni l'échauffement, ni la médication préalable à l'effort prescrite par le médecin.

# Pour en savoir plus



## Sites internet

- ④ **[www.asthme-allergies.org](http://www.asthme-allergies.org)**  
Vous y trouverez de nombreuses informations utiles sur l'asthme et des brochures à télécharger.
- ④ **[www.allergienet.com](http://www.allergienet.com)**  
Un site entièrement dédié aux allergies.
- ④ **[www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)**  
Ce site vous guide dans toutes vos démarches administratives et vous permet de connaître les taux de remboursement des soins médicaux et des cures thermales.
- ④ **[www.astrazeneca.fr](http://www.astrazeneca.fr)** (*rubrique Votre Santé*)  
Le site présente une rubrique dédiée à l'asthme.

## Adresses utiles

### Association Asthme et Allergies

3 rue de l'Amiral Hamelin  
75116 Paris  
Infos Services N° vert :  
0 800 19 20 21 (appel gratuit)

### Les écoles de l'asthme

Les écoles de l'asthme proposent des ateliers interactifs permettant d'acquérir des connaissances pratiques applicables dans la vie quotidienne pour mieux vivre son asthme. La liste des écoles de l'asthme est disponible sur le site [www.asthme-allergies.org](http://www.asthme-allergies.org)

## Références

- 1- JJ Housselet. L'asthme et le sport. Science & sports 1997 ; 12 :135-55
- 2- L. Com Ruelle et al, L'asthme en France selon les stades de sévérité. La Lettre du Pneumologue, Vol III, n°5, oct. 2000
- 3- GINA 2006. Global strategy for asthma management and prevention. Disponible à l'adresse [www.ginasthma.com](http://www.ginasthma.com) (dernière mise à jour : 15 mai 2007)
- 4- Rob Horne et al, Can asthma control be improved by understanding the patient's perspective ? BMC Pulmonary Medicine 2007, 7:8
- 5- GINA 2006. Pocket guide for asthma management and prevention. A pocket guide for physicians and nurses. Revised 2006.
- 6- JC Léonard, L'enfant asthmatique peut-il faire du sport ? Arch Pediatr 1999; 6 :465-8
- 7- C Préfaut, A Varray, L'asthmatique peut-il faire du sport ? Science et sports, 1997, 12(2) : 138-142
- 8- Communiqué de presse de la CNAM « L'assurance maladie lance la campagne de vaccination antigrippale 2007 », 28 septembre 2007. Disponible sur le site [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)
- 9- D Coëtmeur et al, Asthme et pratique de la plongée sous-marine. Rev Mal respir, 2001, 18, 381-386
- 10- Certificat médical téléchargeable sur le site [http://www.ffessm.fr/ffessm/certificat\\_medical.asp](http://www.ffessm.fr/ffessm/certificat_medical.asp). Consulté en avril 2008
- 11- M.C Weisberger et al, Benefits of swimming in asthma : Effect of a session of swimming lessons on symptoms and PFTs with review of the literature. Journal of Asthma Vol. 40, N°5, pp. 453-464, 2003



en partenariat avec

