

N°2

FANT'ASTHME

Parce que chacun a ses fantômes !

ASTHME
SÉVÈRE
& ACTIVITÉ
PHYSIQUE

Démêlez
le vrai du faux !

La réponse du Doc'

Passez à l'action !

La liste de mes envies

*Faire du sport ?
C'est possible !*



Association des
ASTHMATIQUES SÉVÈRES

Fondation du Souffle
Donnez. Méritez. Respirez.

AstraZeneca



DÉMÊLEZ LE VRAI DU FAUX

« *Ce n'est plus possible pour moi de faire la moindre activité physique à cause de mon asthme sévère !* »

FAUX

La pratique d'une activité physique est tout à fait compatible avec l'asthme. Même si certaines précautions sont à respecter, elle reste vivement **recommandée** lorsque l'asthme est bien contrôlé^{1,3}.



C'EST PROUVÉ !

Les **bénéfices de l'activité physique** sont nombreux et démontrés : diminution du **risque de crise d'asthme** et amélioration de son **contrôle**, réduction du **stress** et... sensation de **bien-être assurée** !^{1,2,4}

« *Je peux dire bye-bye à mes compétitions du dimanche...* » **FAUX**

L'asthme n'est pas une contre-indication à la pratique sportive en loisirs, en compétition, ni même à haut niveau (en dehors du cas particulier de la plongée sous-marine)^{1,5}.

Vous pouvez donc tout à fait **continuer vos compétitions**, en gardant en tête l'importance de **vous écouter** pour **adapter sa pratique** lorsque cela est nécessaire ! Il faut également respecter quelques précautions indiquées par votre médecin.

EXEMPLES D'ACTIVITÉS SPORTIVES :^{2,6}

- | | | |
|----------|-----------|---------------------------|
| • Marche | • Jogging | • Sports de raquette |
| • Vélo | • Danse | • Renforcement musculaire |
| | | • ... |

« *Il faut privilégier un sport doux à un sport à haute intensité.* »

VRAI
&
FAUX

La reprise d'une activité physique peut entraîner certaines craintes³. Et pourtant ! **En discutant avec votre médecin, vous découvrirez rapidement que la plupart des activités physiques sont compatibles avec votre condition** : des activités courantes de la vie quotidienne telles que **sortir son chien, se déplacer à pied** ou bien des activités plus intenses comme **le vélo ou la course à pied**^{1,2}.

Un bon contrôle de l'asthme sévère permet d'ailleurs de pratiquer des activités physiques plus intenses³.



LES BONS RÉFLEXES

Quelle que soit l'intensité de votre activité physique, il est important de **bien vous échauffer** et de prendre **votre traitement bronchodilatateur de crise avec vous**. Si nécessaire, prenez une « bouffée » 15 minutes avant de démarrer l'activité².

ET SI C'ÉTAIT LE BON MOMENT POUR REPRENDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Si votre asthme n'est pas bien contrôlé, parlez-en à votre médecin. Il pourra vous proposer, si nécessaire, un programme d'activité physique adapté qui vous permettra de reprendre une activité physique en douceur et d'être accompagné par des professionnels.

ACTIVITÉS SPORTIVES CONTRE-INDIQUÉES OU À LIMITER DANS CERTAINES SITUATIONS :⁶

- | | |
|-------------------------|---|
| • Équitation (allergie) | • Sport d'endurance dans le froid ou en cas de pic de pollution |
| • Plongée sous-marine | • ... |



L'EXPÉRIENCE DE CHANTAL

« J'ai parcouru 775 km à vélo en 10 jours de voyage ! »

- Asthmatique depuis l'âge de 27 ans.
- Sportive : planche à voile, tennis, vélo...
- Suite à une aggravation de son asthme : arrêt complet de la pratique sportive pendant plusieurs années !

« Depuis 8 ans, mon asthme sévère est stabilisé. D'abord grâce à des corticoïdes puis depuis quelques années avec un traitement biologique.

C'est pourquoi j'ai eu envie de reprendre une activité et plus particulièrement du vélo. D'abord pour des petites sorties autour de chez moi puis, avec mon mari, nous avons décidé de remonter de Bayonne à Nantes à vélo par les pistes de la Vélodyssée ! Après 3 mois d'entraînement, nous avons réalisé ce « périple » en tandem, j'étais ainsi un peu assistée.

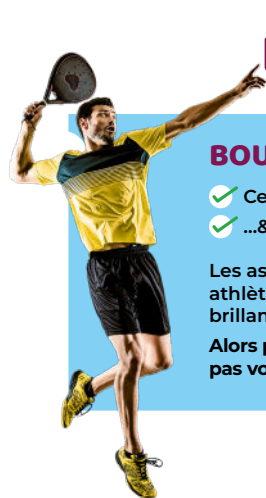


Au total : 10 jours de voyage et 775 km parcourus. Cette expérience aurait été impossible quelques années plus tôt et je l'ai d'autant plus savourée.

Depuis, nous continuons le vélo au quotidien et pour les vacances une fois par an. À 68 ans aujourd'hui, j'ai opté pour le vélo à assistance électrique ce qui va me permettre, j'espère, de continuer longtemps ! »

Et vous, avez-vous déjà réalisé un de vos rêves ?

PASSEZ À L'ACTION !



BOUGEZ RÉGULIÈREMENT !⁵

- ✓ Cela facilitera le contrôle de votre asthme...
- ✓ ...& améliorera votre qualité de vie

Les asthmatiques peuvent aussi être des athlètes de haut niveau et ils réussissent brillamment dans leurs disciplines...

Alors pourquoi pas vous ?

« LAISSE PARLER TES ENVIES ! »

- ✓ Découvre le numéro **Asthme sévère & Jeunesse** pour y retrouver d'autres conseils.



À VOUS DE JOUER !¹

Découvrez ci-dessous les 6 étapes pour démarrer ou reprendre sereinement une activité physique :

1

Consulter son médecin pour en discuter ensemble

2

Choisir la ou les activités qui vous passionne(nt)

3

Toujours garder avec soi son traitement de crise

S'échauffer avant chaque activité physique

4

Adapter l'intensité de l'activité physique selon sa forme

5

S'hydrater régulièrement, sans attendre d'avoir soif

6



LA RÉPONSE DU DOC'

Dr LARROUSSE, J'AI OUBLIÉ DE VOUS POSER UNE QUESTION !

« Comment puis-je faire du sport avec mon asthme ? »

« Il est tout à fait possible de pratiquer une activité physique, même avec un asthme sévère ! La première règle est d'être régulier dans la pratique.

Il est aussi important de s'échauffer correctement avant l'activité.

Prenez le temps de marcher et de contrôler votre respiration pour préparer vos muscles et vos poumons.

Commencez avec

des sports « doux », comme la marche à pied. Ensuite, en fonction de vos progrès, vous pourrez envisager des activités plus intenses.

N'hésitez pas à **demandeur conseil**

« Le sport est un traitement pour le patient asthmatique ! »

à votre médecin qui pourra vous orienter vers un kinésithérapeute ou un professionnel en activité physique adaptée.

Sachez que le sport fait aujourd'hui partie intégrante de la prise en charge de l'asthme. Il est reconnu

qu'il améliore le contrôle de la maladie et réduit les risques de crise. En plus des bienfaits physiques,

le sport apporte un véritable soutien mental, un sentiment d'accomplissement

et permet de faire de nouvelles rencontres^{1,2,4}.

Gardez en tête que votre asthme ne doit jamais vous priver du plaisir de bouger et de profiter de la vie. Alors, profitez, bougez ! »

LE SAVIEZ-VOUS ?

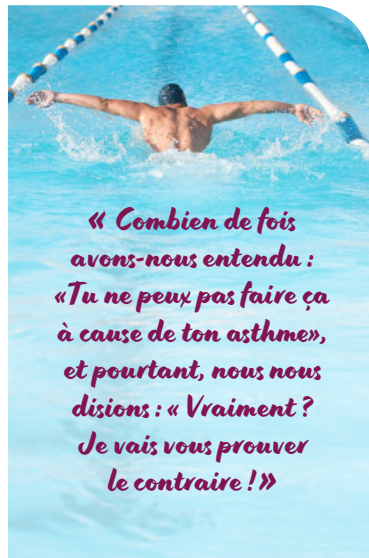


ASTHMATIQUE & CHAMPION OLYMPIQUE... C'EST POSSIBLE !⁷

Asthmatique depuis l'âge de 14 ans, **Alain Bernard** a été confronté tout au long de son parcours à des difficultés et des doutes, **mais n'a jamais lâché.**

SPORTIF DE HAUT NIVEAU, IL PRATIQUE LA NATATION DEPUIS SON PLUS JEUNE ÂGE

C'est en 2008 qu'il remporte sa **1^{re} médaille d'or** aux jeux olympiques de Pékin, suivi en 2012 d'une **2^{de} médaille d'or** à Londres. Il réussit également à **battre à cinq reprises des records mondiaux.**



« Combien de fois avons-nous entendu : « Tu ne peux pas faire ça à cause de ton asthme », et pourtant, nous nous disions : « Vraiment ? Je vais vous prouver le contraire ! »

« J'encourage, les jeunes, les gens, à pratiquer une activité physique régulière, même s'ils sont gênés par la respiration, en adaptant, dans ce cas, leurs séances de sport ou d'activité physique. »



LA LISTE DE MES ENVIES

QUELLES SONT VOS ENVIES LES PLUS FOLLES ?

Attrapez un stylo et écrivez ici votre liste de rêves et de défis sportifs à accomplir cette année, afin qu'ils deviennent plus qu'un simple fantasma.

☐
.....
.....

☐
.....
.....

☐
.....
.....

☐
.....
.....

EN PANNE D'INSPIRATION ?



IL EST TEMPS DE PASSER À L'ACTION !

Voici quelques idées, plus ou moins difficiles, adaptées à tous les âges. N'attendez plus, parlez-en avec votre médecin et foncez !

☐ **PARTICIPER À UNE COURSE À PIED**

☐ 5 km ☐ 10 km ☐ ou plus

☐ **MARCHER TOUS LES JOURS PENDANT AU MOINS 20 MINUTES**

☐ **ORGANISER 1 JOURNÉE OU 1 WEEK- END RANDONNÉE ENTRE COPAINS**

☐ **ALLER À LA BOULANGERIE À VÉLO**

☐ **CRÉER UN PROGRAMME D'EXERCICE ADAPTÉ**

En cas de doute,
parlez-en à votre médecin !



Partir en week-end ? Faire du vélo ? Partager de bons moments avec ses amis ?
L'asthme ne doit pas vous empêcher de vivre une vie épanouie et de réaliser
vos rêves, vos fantasmes...

AVEC FANT'ASTHME, TRANSFORMEZ VOTRE QUOTIDIEN EN UNE AVENTURE PLEINE DE POSSIBILITÉS !



**Votre asthme est-il
bien contrôlé ?
Testez-vous !**

Retrouvez nos autres éditions !



1. Ameli Santé. Pratiquer une activité physique en étant atteint d'asthme [en ligne]. Mis à jour le 5 juin 2024. Information disponible ici : <https://www.ameli.fr/> (consulté le 01/07/2024). 2. HAS. Asthme. L'activité physique pour votre santé. 2022. 3. Coëtmeur D, *et al.* Activité physique et asthme sévère : résultats de l'étude FASE-CPHG. *Rev Mal Respir.* 2020;37(4):320-7. 4. McLoughlin RF, *et al.* Increasing physical activity in severe asthma: a systematic review and meta-analysis. *Eur Respir J.* 2022;60:2200546. 5. Grosbois JM, *et al.* Apports de l'activité physique et de la réadaptation respiratoire dans l'asthme de l'adulte. *Rev Mal Respir.* 2021;38(4):382-94. 6. HAS. Recommander les bonnes pratiques. Prescription d'activité physique. Asthme. 2022. 7. Gregory Pariente Foundation. Asthme et sportifs de haut niveau. Mai 2023.

FR-20384 - 10/2024 - Propriété d'AstraZeneca.