



Paris, le 8 avril 2011

Asthme et sport : l'association salvatrice

Dimanche 10 avril a lieu le 35^{ème} Marathon de Paris : 40 000 inscrits se préparent à affronter 42 km de défi personnel. Une épreuve réservée aux participants jouissant du meilleur état de santé ? Non. C'est l'occasion de rappeler aux 4 millions d'asthmatiques en France qu'il leur est possible, et même fortement conseillé, de pratiquer un sport à partir du moment où leur asthme est bien contrôlé. Le mot d'ordre de la 5^{ème} Journée Française de l'Allergie est toujours au goût du jour : Allergies respiratoires, ne subissez plus, agissez ! Alors, à vos baskets.

Les bienfaits de l'exercice

Lorsque certains asthmatiques rechignent à pratiquer un sport de peur de déclencher une crise, c'est un cercle vicieux qu'ils entretiennent. Le manque d'activité sportive entraîne un déconditionnement qui favorise l'essoufflement pour un effort de plus en plus faible.

En faisant du sport, un asthmatique augmente sa tolérance à l'effort. Un traitement adapté permet de mieux maîtriser, voire de contrôler totalement les symptômes de la maladie pendant l'effort. Le bien-être physique et psychologique étant alors favorisé, c'est une véritable amélioration de la qualité de vie !

Quels sports et comment s'y adonner ?

Faire du sport comme tout le monde, c'est possible pour un asthmatique. En parallèle d'un traitement adapté, il faut savoir gérer son effort pour éviter une crise, ou pratiquer un sport moins "asthmogène", si cela s'avère nécessaire. Il est recommandé de réaliser un échauffement musculaire progressif avant le début de l'exercice : ne jamais démarrer à froid et violemment.

Conseils pratiques

- Choisir un sport que l'on aime.
- S'échauffer avant l'exercice.
- Avoir toujours dans sa poche un bronchodilatateur à inhaler en cas de gêne respiratoire et ne pas attendre pour l'utiliser si nécessaire.
- Tenir compte des conditions climatiques (chaleur et humidité de l'air).
- Inhaler, si besoin, un médicament protecteur 10 à 15 minutes avant l'effort.
- Savoir adapter ses performances en fonction de son état respiratoire.
- S'assurer que l'asthme est contrôlé en dehors de l'effort

Le choix de la pratique d'un sport chez un asthmatique doit se faire en fonction de ses goûts et faire l'objet d'une discussion avec le médecin. Le seul sport pour lequel l'asthme peut être une contre-indication est la plongée sous marine avec bouteilles. En effet, il est impossible techniquement d'inhaler un médicament au fond de l'eau, et de plus, l'air comprimé dans la bouteille contient une forte concentration de substances susceptibles de déclencher une crise. Sauf contre-indications spécifiques du médecin, tous les autres sports sont accessibles aux asthmatiques, comme en témoignent les nombreux champions olympiques et athlètes qui ont de l'asthme (le nageur Martin Spitz, la coureuse de marathon Paula Radcliffe, le cycliste Miguel Indurain...)

Le type d'exercice physique peut toutefois favoriser l'apparition précoce d'une crise (par exemple un sport violent comme le rugby). Les sports d'endurance, qui contribuent à diminuer l'essoufflement, sont particulièrement bénéfiques (course à pied, danse, voile...). La natation, qui se pratique dans une atmosphère chaude et humide, provoque moins de réactions des bronches, sauf si celles-ci sont sensibles aux émanations de chlore. Enfin, en cas d'asthme allergique, certains sports peuvent être à proscrire en raison d'une exposition excessive à l'allergène déclencheur. Par exemple, il vaut mieux éviter l'équitation pour les patients asthmatiques souffrant d'une allergie respiratoire aux phanères du cheval ou à d'autres allergènes très développés dans l'environnement des centres équestres (moisissures, pollens...).

Depuis le 22 mars dernier, 5^{ème} Journée Française de l'Allergie, les allergologues répondent aux questions des internautes sur les allergies respiratoires sur le forum du site www.allergiesrespiratoiresagir.org. Pour plus d'informations sur les allergies respiratoires, rendez-vous sur ce site, sur la page Facebook [Allergies respiratoires, ne subissez plus agissez !](https://www.facebook.com/Allergiesrespiratoires.ne.subissez.plus.agissez.1) et sur le fil Twitter [@AsthmeAllergies](https://twitter.com/AsthmeAllergies).

Contacts presse

Journée Française de l'Allergie
Lucie Hacquin et Lillian Legendre
Tél. 01 44 88 88 30 / 01 44 88 88 21
Email : jfa@opinionvalley.com

Association Asthme & Allergies
Marie-Caroline Lafay
Tél. 06 16 56 46 56
Email : mclafay@wanadoo.fr