

L'asthme d'effort est très fréquent et il peut survenir après l'arrêt de

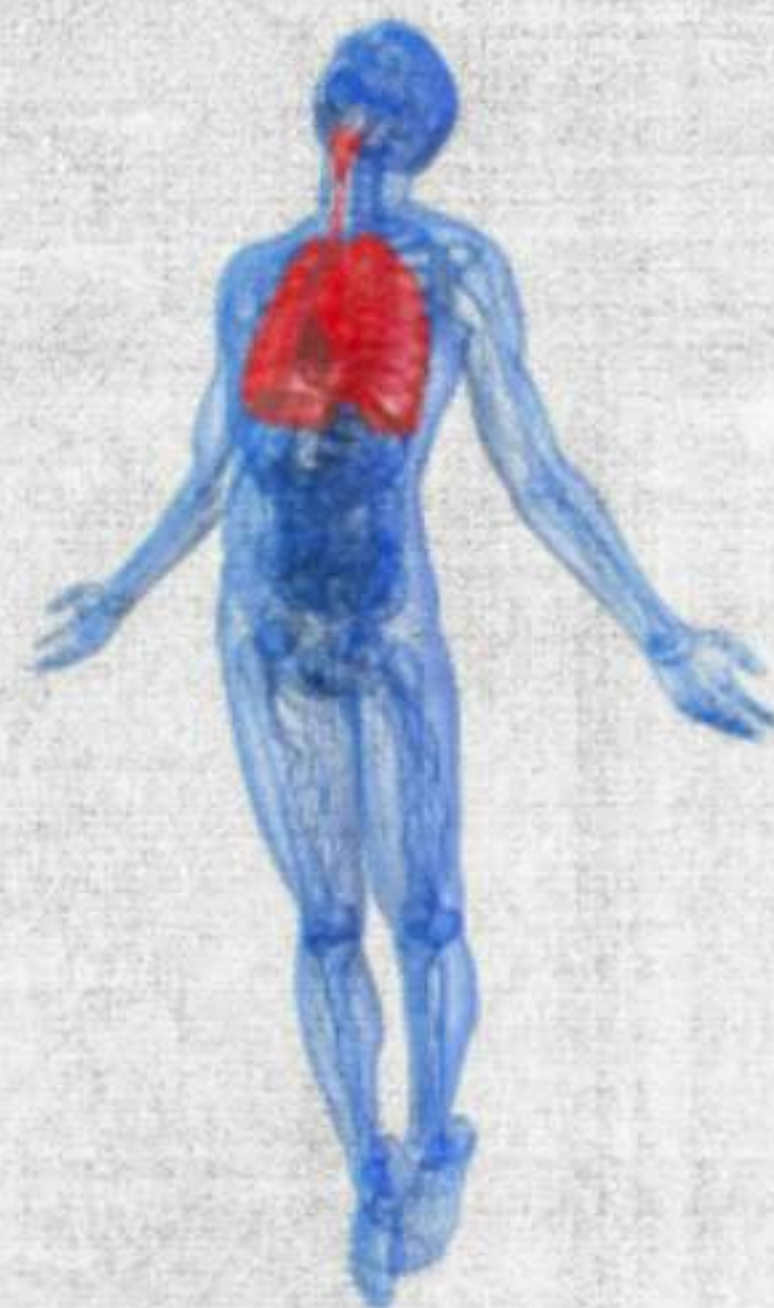
♦ Les facteurs favorisants sont :

Le tabagisme et le tabagisme « passif »

Le stress psychologique: émotions, contrariétés, tensions

Les infections respiratoires

Les acariens, responsables majeurs de l'allergie à la poussière de maison



Le facteur génétique est important : risque de 40 à 45% si un parent est allergique et de 80 à 90% si les 2 parents sont allergiques

♦ Les symptômes de l'asthme sont :

Toux

Sifflement respiratoire

Essoufflement

Simple gêne



♦ La crise d'asthme se traduit par :

Difficulté à respirer

Sifflement qui témoigne d'un rétrécissement des bronches

Sensation d'oppression

Toux irritante

Sentiment d'anxiété

Difficultés à parler

♦ Que faire en cas de crise d'asthme ?

Si c'est la 1ère fois : appeler les secours (15 ou 112). En attendant leur arrivée, faire asseoir la personne près d'une fenêtre ouverte, ne jamais l'allonger.

Si la personne se sait asthmatique : l'aider à utiliser ses médicaments.

Si la respiration devient plus difficile et que la personne est de plus en plus angoissée, appelez les secours.

♦ Précautions à prendre

Faire un bilan respiratoire pour réévaluer la capacité fonctionnelle et les capacités à l'effort (tests cutanés et peut être un bilan sanguin).
 Gardez impérativement sur vous votre traitement antiasthmatique !
 Pratiquez seulement si vous vous sentez bien sur le plan respiratoire
 Favorisez la respiration par le nez
 Evitez de pratiquer par temps froid et sec
 Echauffez-vous bien !
 Évitez les débuts et les arrêts brutaux
 Attention à la durée de l'effort

Sports conseillés

Natation
Tennis
Handball
Gymnastique
Karaté / Boxe
Ski alpin

Sports déconseillés

Sports endurance
Football / Rugby / Basket-ball / Hockey
Ski de fond
Equitation (potentiellement allergisant)
Plongée sous-marine avec bouteille ou en scaphandre interdite !



Le sport permet d'acquérir une maîtrise physique et psychologique indispensables à la stabilité d'un asthme. A long terme, la personne asthmatique qui ne fume pas conserve au mieux son capital respiratoire.

