

ASTHME ET SPORT

Ecrit par : Pascal DE FLEURIAN - Médecin fédéral - *FFRandonnée Vaucluse*

A la demande de certains, je vais vous parler d'asthme et de sport. Pour bien comprendre la complexité de cette équation, je vais devoir vous faire un petit rappel sur ce qu'est l'asthme.

Qu'est-ce que l'asthme ?

L'asthme est une maladie inflammatoire chronique des bronches qui se traduit par des crises d'essoufflement, une toux, une respiration sifflante, une gêne respiratoire qui peuvent mettre la vie des malades en danger.

En France environ 1000 personnes meurent d'asthme tous les ans.

Pourquoi la crise d'asthme survient ?

Lorsque les bronches enflammées sont agressées par des facteurs extérieurs (effort physique, froid, fumée de cigarette ou pollution, allergènes etc...), elles réagissent en se contractant et en produisant du mucus gênant le passage de l'air dans les bronches.

Qui est touché ?

L'asthme provient de l'association d'une prédisposition génétique à l'allergie et de facteurs environnementaux. Cela représente dans la population :

- 10 % des enfants
- et 5 % des adultes.

La fréquence augmente dans tous les pays comme celle de l'allergie avec une plus forte augmentation dans les pays industrialisés où le nombre a doublé ces 15 dernières années.

Quelles sont les causes de cette augmentation ?

- le changement de mode de vie, de consommation, d'alimentation,
- la pollution (domestique, atmosphérique et industrielle,
- le tabagisme de plus en plus jeune,
- le nombre d'animaux domestiques,
- et les logements de mieux en mieux isolés, moins ventilés favorisant l'humidité et l'exposition aux acariens.

Qui traiter ?

Même en l'absence de symptômes, une personne asthmatique garde toujours une grande sensibilité au niveau bronchique. Ce n'est pas pour autant que tout le monde va avoir un traitement de fond.

Les personnes ayant un asthme intermittent avec des crises très peu fréquentes n'ont pas besoin de traitement de fond.

En revanche, tous les autres doivent bénéficier de ce traitement qui luttera à la fois sur l'inflammation avec des corticoïdes inhalés et sur le rétrécissement des bronches avec un bronchodilatateur inhalé d'action lente.

Maintenant ces rappels effectués, abordons notre sujet : ASTHME ET SPORT.

Jusque dans les années 80 le sport était contre-indiqué chez l'enfant asthmatique et autorisé du bout des lèvres chez l'adulte. Cela semblait logique, puisque l'effort physique peut-être un facteur déclenchant de la crise d'asthme.

De nos jours, c'est l'inverse, car de nombreuses études ont montré que l'activité physique permet de repousser le seuil d'apparition de l'asthme induit par l'exercice, en diminuant les effets néfastes de la bronchoconstriction, en améliorant la forme physique et en augmentant le niveau de tolérance à l'effort.

Ce n'est pas pour autant qu'un asthmatique peut se mettre à pratiquer une activité sportive du jour au lendemain sans un minimum de précautions.

La plus importante est qu'un asthmatique sous traitement soit bien équilibré, c'est-à-dire :

- ne plus avoir ou quasiment plus de symptômes,
- avoir un sommeil normal,
- n'avoir plus eu de consultation en urgence ou d'hospitalisation depuis au moins 3 mois,
- avoir une consommation nulle ou minimale de bronchodilatateur d'action rapide type VENTOLINE[®],
- avoir une activité physique de base sans toux ni essoufflement y compris lors d'un effort comme monter des étages.

A ce moment-là et seulement à ce moment, un asthmatique sous traitement ou non, pourra se mettre au sport en respectant plusieurs impératives :

- éviter le sport à l'extérieur en cas de pollution atmosphérique ou d'air saturé en pollens,
- s'échauffer progressivement pendant plusieurs minutes, surtout quand il fait froid, le froid n'étant pas une contre-indication d'après les dernières études canadiennes,
- ne pas faire de sport, quand on a des symptômes type (fièvre, toux, etc.) ou quand on en période d'exacerbation bronchique,
- prendre une demi-heure avant l'effort une à deux bouffées d'un bronchodilatateur d'action rapide type VENTOLINE[®] et l'avoir sur soi pendant l'effort en cas de crise,
- apprendre à moduler son effort en fonction de son état.

Au fil du temps et du nombre d'heures de sport pratiquées, les asthmatiques sans traitement pourront ne plus prendre de bronchodilatateur avant l'effort et ceux sous traitement diminuer les doses.

Si toutes ces conditions sont réunies, alors faites-vous plaisir, surtout en randonnant, car même si en dehors de la plongée sous-marine, il n'y a aucun sport réellement contre-indiqué pour un asthmatique, la randonnée reste la meilleure activité à pratiquer, évidemment... !!!