



## Messages clés

### MIEUX VIVRE AVEC UN ASTHME C'EST :

- Pratiquer une activité physique et sportive adaptée pour :
  - Diminuer les symptômes,
  - Diminuer l'hyperréactivité bronchique,
  - Améliorer la bronchoconstriction à l'effort,
  - Améliorer le Volume Expiré Maximal Seconde (VEMS),
  - Améliorer la qualité de vie.
- Adopter une alimentation équilibrée et variée.
- Prendre son traitement.



## Conduite à tenir

### MIEUX AGIR POUR SOIGNER SON ASTHME C'EST :

- Entretenir ou développer ses capacités cardiorespiratoires et musculaires par une activité physique et sportive régulière et adaptée selon une fréquence, une intensité, un temps et un type (F.I.T.T).
- Manger moins gras, moins sucré, moins salé et réduire la consommation d'alcool.
- Réduire ou stopper sa consommation de tabac.
- Adapter son traitement avec son médecin.



## En pratique

### MIEUX BOUGER AVEC UN ASTHME C'EST :

- Ne pas fumer 2 heures avant ni 2 heures après l'exercice si l'on est fumeur.
- S'hydrater.

- Respecter les phases d'échauffement et de récupération.
- Contrôler son peak flow avant l'effort.
- Eviter de pratiquer en conditions froide ou d'air sec, ainsi qu'en cas de pic de pollution.
- Signaler tout symptôme qui semblerait inhabituel (douleur dans la poitrine, malaise, essoufflement anormal, palpitations) survenant à l'effort ou juste après l'effort.



## En savoir plus

### L'ASTHME C'EST QUOI ?

Selon l'OMS, « l'asthme est une maladie chronique dont la gravité et la fréquence varient d'une personne à l'autre et qui se caractérise par des crises récurrentes où l'on observe des difficultés respiratoires et une respiration sifflante. »

### COMMENT ÇA MARCHE ?

Lors d'une crise d'asthme, l'hyperréactivité des bronches est une diminution de leur calibre par gonflement de la paroi. Le débit de l'air inspiré et expiré est donc diminué.

La diminution de l'hyperréactivité bronchique explique la majeure partie de l'amélioration de la qualité de vie et des capacités physiques à l'exercice.

### VRAI / FAUX

Une personne asthmatique ne peut pas pratiquer d'activité physique et sportive de manière intense.

#### VRAI / FAUX

Lors d'effort intense brutal, la réactivité bronchique peut être importante, mais sous réserve d'un échauffement ainsi que de la prise avant l'effort des bêtamimétiques inhalés éventuellement prescrits par votre médecin, un effort intense et soutenu peut être réalisé.

L'effort augmente l'inflammation des voies respiratoires.

#### VRAI / FAUX

A l'effort la respiration rapide et profonde peut entraîner une irritation transitoire ressentie dans les voies respiratoires. Mais l'activité physique et sportive adaptée permet la sécrétion de substances anti-inflammatoires dont l'effet perdure après l'arrêt de l'exercice.

L'air froid calme les irritations respiratoires.

#### FAUX

L'air froid et sec, ou chargé de poussières et de polluants, favorise les troubles respiratoires. Un tissu devant la bouche permet de réchauffer et d'humidifier l'air inspiré.