

## Asthme et sport: pas facile mais possible et bénéfique !

Faire du sport quand on est asthmatique n'est pas simple. En effet, l'asthme et les médicaments qui le soignent fatiguent les muscles et diminuent leur rendement. Un effort mal dosé peut même déclencher une crise d'asthme. Malgré cela, pour les asthmatiques, l'activité physique bien conduite est très utile : elle redonne goût à la vie, améliore le contrôle de la maladie et réduit la fréquence des crises.

Pour pratiquer un sport quand on a de l'asthme, mieux vaut prendre les précautions suivantes :

1. Ne pas commencer un effort sportif pendant une crise d'asthme.
2. Se « mettre au sport » une fois que le traitement contre l'asthme est bien équilibré.
3. Si besoin, prendre son médicament anti-asthme 2 heures avant l'effort sportif.

En respectant ces précautions, une activité physique dans la vie quotidienne améliore considérablement l'état de santé et la qualité de vie des asthmatiques.

Source : *Asthme et activité physique*. Martinat Y. *La Revue du Praticien, médecine générale*, n°1055. Mars 2021

## « Asthme »

Maladie respiratoire caractérisée par la survenue de crises au cours desquelles le calibre des bronches se rétrécit, ce qui rend difficile la respiration.

Cette « bronchoconstriction », déclenchée par l'air respiré, est aggravée par l'accélération du rythme de la respiration (« hyperventilation »).

L'air inspiré peut être déclencheur de crises en raison de son contenu (pollens, particules allergisantes ou irritantes, virus respiratoires comme celui de la grippe, etc) ou de ses particularités physico-chimiques (température, humidité).

L'hyperventilation liée à un effort physique, une forte émotion ou une maladie fébrile, favorise également la contraction brutale des bronches.

Les sports qui exigent une hyperventilation ou qui sont pratiqués en milieu humide (patinage sur glace, ski de fond, sports d'endurance, vélo, course de fond, sports aquatiques), peuvent poser de sérieux problèmes aux asthmatiques.

La plongée sous-marine est un cas particulier : sa pratique est possible en cas d'asthme, à condition de suivre scrupuleusement les recommandations spécifiques de la Fédération Française d'Études et de Sports Sous-Marins (FFESSM) et, notamment, d'avoir moins de 6 crises par an. D'une façon générale, le sport est bon pour la santé des asthmatiques, à condition de ne pas en faire n'importe quand ou/et n'importe comment.

Sources :

- <https://ffessm.fr>
- *La Revue du Praticien, médecine générale*, n°1055. Mars 2021

## Météo antibio

### Risques

- Grippe très faible
- Covid19 en baisse
- Bronchiolite très faible
- Inf respiratoire moyen
- Gastro-entérite faible
- Allergie pollens élevé

Sources : RNSA, Santé Publique France, Behcl

Météo régionale : <https://epidmeteo.fr>



### Quiz

#### « Norme médicale » ?

Cochez la ou les bonnes réponses

- preuve évidente de bonne santé
- valeur universelle, naturelle, bio et durable
- valeur propre à chaque individu
- outil de stigmatisation.

Solution en ligne sur

<https://openrome.org/ddj/annee/2021>

Pour s'abonner :

<https://openrome.org/abonnement/ddj>