

Asthme et sport?

Si, c'est possible! Les personnes souffrant d'asthme n'ont pas besoin de renoncer au sport, bien au contraire. L'exercice régulier est recommandé et améliore la capacité pulmonaire, renforce la musculature respiratoire et augmente l'endurance.

À quoi faut-il prêter attention?

Différents facteurs, appelés triggers, peuvent déclencher ou favoriser des crises d'asthme. Il est important de les connaître et de les éviter. Les informations suivantes peuvent aider:

- Niveau des valeurs d'ozone
- Température extérieure
- Charge pollinique

Pendant le sport

- Technique de respiration correcte: inspirez par le nez et, lors d'effort intense, expirez par la bouche, lèvres pincées – frein labial; pressez légèrement les lèvres ensemble pour expirer, cela permet aux petites voies respiratoires des poumons de restées ouvertes.
- Respirer par le nez le plus longtemps possible.
- Respecter les signaux du corps. Au besoin:
 - Réduire la vitesse ou l'intensité
 - Faire des pauses
 - Inhaler son spray contre l'asthme
 - Boire et manger



Avant le sport

- Au besoin: inhalation prophylactique avec un aérosol contre l'asthme environ 10 minutes avant le début de l'exercice (préparation avec bêta-2-mimétique ou combinée)
- Porter des vêtements de sport perméables à l'air
- Ne pas oublier un échauffement de 10 min
- Se fixer des objectifs d'entraînement réalistes, ne pas en demander trop au corps
- Toujours avoir son traitement d'urgence (bêta-2-mimétique) avec soi

Après le sport

- Réduire lentement la sollicitation
- Expirer avec le frein labial et si nécessaire prendre une position facilitant la respiration (par ex. position du gardien de but, position du cocher). Phase de refroidissement «cool down»: durant 10 minutes, diminuer progressivement l'intensité de l'effort pour éviter des réactions tardives.
- Faire des exercices de stretching pour le refroidissement
- Enlever rapidement les vêtements de sport mouillés, pour prévenir un refroidissement
- Compenser la perte de liquide en buvant de l'eau, du thé ou des jus
- Se reposer

