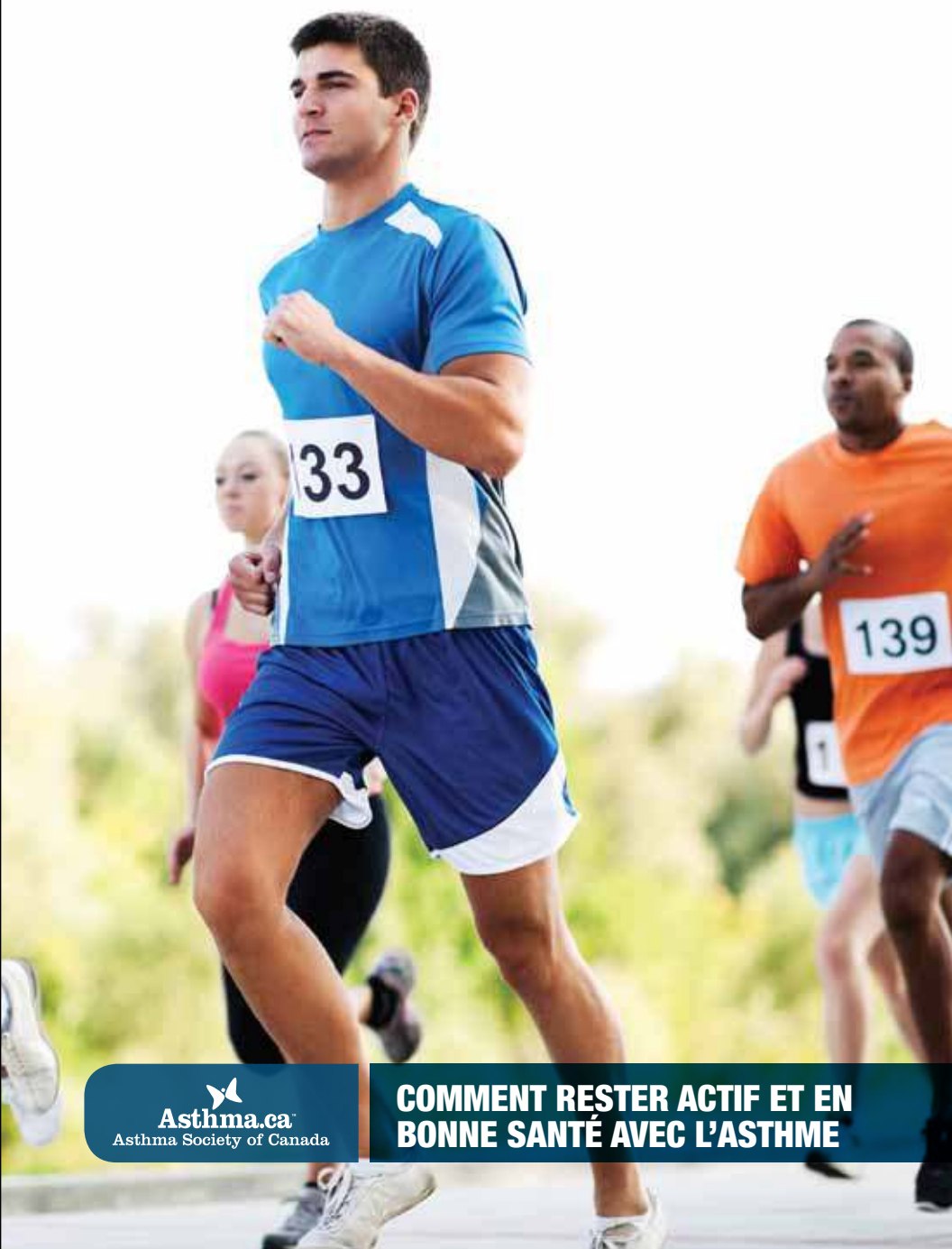


# MIEUX RESPIRER



  
**Asthma.ca**  
Asthma Society of Canada

**COMMENT RESTER ACTIF ET EN  
BONNE SANTÉ AVEC L'ASTHME**

# SE LANCER

## QUELQUES RÉALITÉS :

- ▶ Environ trois millions de Canadiennes et Canadiens souffrent d'asthme<sup>1,1</sup>.
- ▶ Plus de deux millions de Canadiennes et Canadiens ont des symptômes de l'asthme durant l'activité physique et, pour certains, ces symptômes n'apparaissent que pendant l'activité physique<sup>2</sup>.
- ▶ 45 % des personnes asthmatiques<sup>2,1</sup>, soit 1,5 million de Canadiennes et Canadiens, ont décidé de ne pas avoir d'activité physique. 60 % of personnes asthmatiques considèrent leur asthme comme un obstacle à l'activité physique<sup>2,2</sup>. 50 % des personnes asthmatiques<sup>2</sup>, soit 1,5 million de Canadiennes et Canadiens, décideront de ne pas avoir d'activité physique à cause de leur asthme.

Que vous vous souhaitiez avoir une activité physique et ne sachiez pas comment vous y prendre ou que vous soyez un athlète aguerri désireux de connaître les fondamentaux, nous espérons que vous trouverez dans ce document toute l'information dont vous avez besoin pour vivre une vie active libre de tout symptôme.

*Ce document ne remplace pas les conseils de votre équipe de soins, dont votre médecin ou un éducateur certifié dans le domaine respiratoire/ de l'asthme. Ne modifiez jamais votre plan de traitement de l'asthme ou ne vous engagez pas dans un programme d'activité physique dans en parler au préalable avec votre médecin.*



# QUI NOUS SOMMES

## **SOCIÉTÉ CANADIENNE DE L'ASTHME**

*Le mandat de la Société canadienne de l'asthme est d'aider tous les enfants et adultes asthmatiques qui vivent au Canada à mener une vie active libre de tout symptôme.<sup>1,2</sup>*

La Société canadienne de l'asthme [SCA] est la voix de la raison pour l'asthme au Canada, dont la mission est de prôner l'autogestion optimale, la recherche sur la prévention et les soins de santé. La SCA se fait un point d'honneur à créer des outils de gestion, d'information appropriés en fonction de l'âge, fondés sur des données probantes, testés sur le marché, et des programmes de soutien pour les Canadiennes et Canadiens asthmatiques.

## **ALLIANCE NATIONALE DES PATIENTS ASTHMATIQUES**

Alliance Nationale des Patients Asthmatiques [ANPA] est un réseau de particuliers des quatre coins du Canada qui vivent avec l'asthme ou sont affectés par cette maladie. Les membres de la ANPA utilisent la voix des patients et l'éducation pour encourager les personnes asthmatiques à contrôler du mieux possible leur asthme et à mener des vies saines libres de tout symptôme.

*La mission de la ANPA est d'assurer que chacun des 3 millions de Canadiens asthmatiques bénéficie du soutien et des ressources dont ils ont besoin pour jouir d'une bonne qualité de vie<sup>1,3</sup>.*

## **ÉQUIPE ASTHME**

Équipe Asthme est un programme de la ANPA, dans le cadre duquel ses membres ont décidé de ne pas se laisser arrêter par l'asthme et de mener une vie active. Partout au pays, les membres de l'Équipe Asthme participent à une myriade d'activités physiques et, en portant les tee-shirts Équipe Asthme, ils se font les porte-parole de la lutte contre l'asthme et d'une vie active.

## **QU'EST-CE QUE LA COTE AIR SANTÉ?**

La Cote air santé [CAS] a été conçue par Environnement Canada, est conçue pour déterminer la qualité de l'air partout au Canada. Cet outil fournit des renseignements aux Canadiens pour les aider à comprendre les effets de la pollution atmosphérique sur leur santé, en particulier sur les personnes à risque, dont les personnes asthmatiques.



# TABLE DES MATIÈRES

<b>SE LANCER .....</b>	<b>2</b>
Quelques réalités .....	2
<b>QUI NOUS SOMMES.....</b>	<b>3</b>
Société canadienne de l'asthme.....	3
Alliance nationale des patients asthmatiques.....	3
Équipe Asthme.....	3
Qu'est-ce que la Cote air santé? .....	3
<b>RESTER ACTIF AVEC L'ASTHME : FONDEMENTS .....</b>	<b>6</b>
L'asthme et les facteurs déclenchants .....	6
Traiter l'asthme déclenché par l'effort.....	7
Planifier un Programme d'exercice régulier .....	8
Les facteurs déclenchants de l'asthme et l'activité physique .....	12
<b>LA COTE AIR SANTÉ : UN OUTIL D'AIDE À LA DÉCISION .....</b>	<b>14</b>
<b>EN AVANT .....</b>	<b>16</b>
Faire du changement un effort d'équipe.....	16
Partenaires d'exercice.....	16
Groupes, classes et équipes.....	16
Événements.....	16
Établir des objectifs smart.....	17
Équipe asthme .....	18
<b>RESSOURCES.....</b>	<b>20</b>
<b>RÉFÉRENCES .....</b>	<b>22</b>



# RESTER ACTIF AVEC L'ASTHME : FONDEMENTS

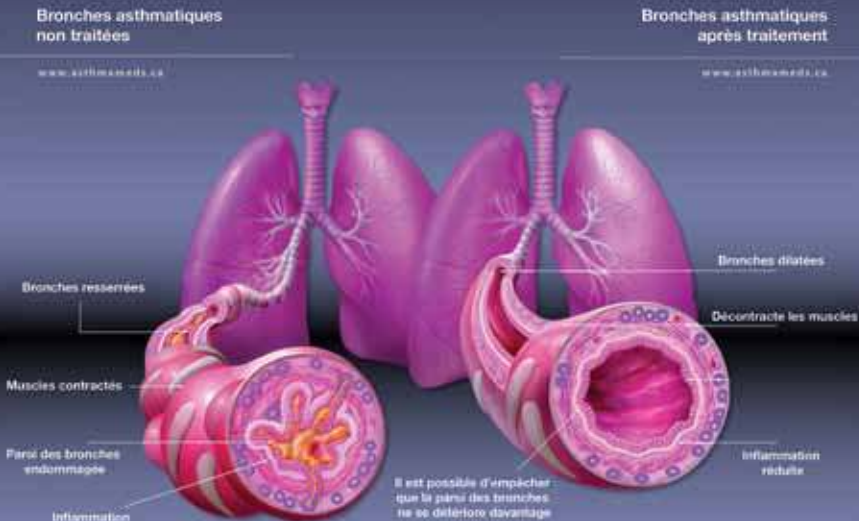
## L'ASTHME DÉCLENCHÉ PAR L'EFFORT

Tout le monde sait que s'adonner à une activité physique régulière est un excellent moyen de rester en bonne santé, mais il n'est pas facile de commencer, surtout si cela déclenche les symptômes de l'asthme. L'asthme déclenché par l'effort, également appelé *bronchoconstriction provoquée par l'exercice*, peut aussi toucher les personnes asthmatiques ou non.

Chez les personnes qui ont des symptômes de l'asthme pendant l'effort (p. ex., toux, oppression thoracique et essoufflement (dyspnée et respiration sifflante), ceux-ci peuvent se déclencher dans les 10 à 15 minutes qui suivent le début de l'activité physique ou 5 à 15 minutes après<sup>4</sup>. Ces symptômes sont provoqués par une *inflammation*

(les bronches enflent ou gonflent), et une *constriction* des muscles qui entourent les bronches, ce qui signifie que celles-ci rétrécissent et que la respiration se fait difficile.

Si les symptômes de l'asthme apparaissent pendant l'effort, il est important d'en discuter avec votre équipe de soignants. Il existe divers traitements pour vous aider à gérer ces symptômes et vous et votre médecin pouvez en discuter, notamment du rôle des médicaments. Un éducateur certifié dans le domaine respiratoire/de l'asthme peut aussi vous expliquer d'autres stratégies qui vous aideront à gérer les symptômes de l'asthme déclenchés par l'effort.



# TRAITER L'ASTHME DÉCLENCHÉ PAR L'EFFORT

## Bronchodilatateurs

Très souvent, le médecin recommande l'utilisation d'un bronchodilatateur 10 à 15 minutes avant l'effort afin d'atténuer les symptômes pendant l'exercice<sup>4</sup>. Il est important d'utiliser tous les bronchodilatateurs prescrits par votre médecin. Les corticostéroïdes en inhalation devraient être utilisés tous les jours de la manière prescrite par votre médecin pour réduire l'inflammation dans vos poumons, mais ils ne soulageront pas les symptômes immédiatement.

<b>Salbutamol</b> (Ventoline, Apo-Salvent)	Bronchodilatateur (habituellement de couleur bleue) contenant un composant à action rapide qui réduira la <i>constriction</i> dans les bronches.  Ce type de bronchodilatateur peut soulager les symptômes pendant 4 à 6 heures.
<b>Formotérol</b> (Symbicort, Zenhale)	Bronchodilatateur contenant un composant à action rapide et durable* qui agit pendant 10 à 12 heures. Ce type de bronchodilatateur peut aussi servir à prévenir les symptômes déclenchés par l'effort.
<b>Salmétérol</b> (Advair)	Rarement, les médicaments d'entretien contenant un composant à longue durée d'action peut aussi servir à contrôler les symptômes déclenchés par l'effort <sup>4</sup> .

## Autres médicaments

À l'occasion, les médecins peuvent essayer des médicaments comme Singular (montelukast) pour réduire les symptômes déclenchés par l'effort. Ce type de médicament se présente sous forme de pilule et se prend une fois par jour. Puisque son efficacité est optimale 12 heures après son administration<sup>6</sup>, ce type de médicament peut poser des difficultés tant sur le plan du maintien de l'activité physique que sur celui de sa prise car toutes deux doivent être respectées à la lettre pour le maximum d'effet.

Votre médecin peut suggérer d'autres types de médicament pour gérer vos symptômes déclenchés par l'effort, ne modifiez jamais votre traitement sans le consulter au préalable.

## Autres stratégies fondamentales

Il est important de bien contrôler votre asthme pour prévenir les symptômes déclenchés par l'effort. Vous contrôlez votre asthme si vous utilisez votre bronchodilatateur de secours moins de quatre fois par semaine, y compris son utilisation avant l'exercice. Si votre asthme est déclenché par d'autres facteurs, il est important d'en tenir compte lorsque vous planifiez votre activité physique. Votre médecin ou un éducateur certifié dans le domaine respiratoire/de l'asthme peut avoir des suggestions supplémentaires en fonction de l'activité que vous avez choisie et d'autres facteurs déclenchants de l'asthme.

**Si pendant l'effort, vous avez des symptômes, arrêtez et prenez votre bronchodilatateur de secours même si vous l'avez utilisé avant de commencer votre activité physique.** Ne la reprenez pas tant que vos symptômes n'ont pas entièrement disparu.

# PLANIFIER UN PROGRAMME D'EXERCICE RÉGULIER

La meilleure façon de s'adonner à une activité physique est de l'aborder de façon réaliste. Le diagramme ci-dessous (**tableau 1**) peut vous aider à trouver un point de départ selon l'activité physique à laquelle vous vous adonnez et ce que vous en pensez pour la modifier avec succès. Si vous ne vous adonnez pas à une activité physique, consultez la section sur les ressources pour avoir des renseignements pour vous assurer que vous êtes assez bonne santé pour le faire<sup>4</sup>.

## Comment commencer?

La bonne nouvelle est qu'il suffit de 10 minutes par jour pour jouir des effets positifs de l'activité physique sur la santé et, plus vous êtes actif, plus les résultats et les effets sur la santé sont bons. Pour beaucoup, la question qui se pose est : Que puis-je faire et comment puis-je commencer?

Les programmes d'exercice sont habituellement regroupés en trois grands types d'activités : cardiorespiratoire, résistance/force et souplesse (exercices d'étirement, qui comprennent souvent des exercices d'équilibre). Chaque catégorie comporte ses propres bénéfices pour la santé. Le **tableau 2** présente un bref aperçu de la durée de chaque exercice recommandée par semaine

## Se lancer

Si c'est la première fois que vous vous adonnez à une activité physique, commencez par ce qui vous semble être un exercice que vous pouvez intégrer à votre emploi du temps.

Commencez doucement afin de ne pas être submergé et ajouter d'autres activités au fur et à mesure. N'oubliez pas que même si l'effort risque d'accroître vos symptômes sur le court terme, vos poumons s'habitueront à mesure que votre forme s'améliorera<sup>4</sup>.

## Avoir du plaisir

Plus que tout, il est important de choisir des activités que vous aimez : choisissez une activité qui correspond à votre mode de vie et à vos intérêts et qui fonctionne le mieux avec votre asthme. Si vous n'avez pas de plaisir, il vous sera plus difficile de poursuivre votre programme de remise en forme!

## Choisir des activités

Il y a beaucoup de choses à prendre en considération lorsque vous choisissez vos activités. La très grande majorité des personnes asthmatiques peuvent participer à n'importe quelle activité qui les intéresse, à la seule exception de la plongée sous-marine. Toutefois, cela n'est pas entièrement interdit aux personnes légèrement asthmatiques dont l'asthme est bien contrôlé<sup>14</sup>.

La façon dont vous contrôlez votre asthme et d'autres facteurs déclenchants peuvent intervenir dans les activités qui vous conviennent le mieux.

**Si votre asthme se manifeste pendant l'effort, arrêtez immédiatement et utilisez votre bronchodilatateur de secours.** Les symptômes doivent avoir entièrement disparu avant que vous puissiez reprendre votre activité.



# TABLEAU 1 - PLANIFIER UNE ROUTINE POUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Reference: 9 11.1

Je ne souhaite pas m'adonner à une activité physique.

- ▶ Continuez à lire!
- ▶ Lorsque vous êtes prêt, vous saurez où trouver de l'information pour commencer.
- ▶ Apprenez pourquoi s'adonner à une activité physique est une décision positive sur le plan de la santé.

J'envisage sérieusement de m'adonner à une activité physique.

- ▶ Continuez à vous renseigner sur la façon de vous adonner à une activité physique.
- ▶ Commencez à établir des plans.
- ▶ Soyez ouvert aux encouragements.
- ▶ Faites part de vos intentions à une personne de confiance qui peut vous aider à vous lancer et à poursuivre votre programme!

Je veux en savoir plus.

- ▶ Je veux commencer à faire de petits changements.
- ▶ Consultez votre médecin pour lui faire part de vos intentions et vous assurez que vous êtes suffisamment en bonne santé pour aller de l'avant.
- ▶ Au besoin, revoyez votre plan de traitement, vos médicaments et médicament à prendre avant l'effort..
- ▶ Fixez-vous de petites objectifs; voyez déterminez comment votre plan s'intègre dans votre vie.
- ▶ Commencez à changer les choses en progressant peu à peu vers votre objectif final.
- ▶ Demandez de l'aide si vous en avez besoin : partagez vos objectifs, travaillez avec un partenaire... rendez des comptes!

J'ai décidé d'agir.

- ▶ J'ai un objectif et un plan pour réussir.
- ▶ Suivez et récompensez les progrès. Utilisez des rappels visuels pour continuer à progresser vers votre objectif.
- ▶ Rendez que votre routine soit intéressante. Si vos objectifs ne se réalisent pas ou si vous vous ennuyez, faites des changements.
- ▶ Demandez à vos proches de vous aider à atteindre vos objectifs.
- ▶ Si votre objectif est important pour vous, il est important pour vos proches. Dites-leur comment ils peuvent vous aider.
- ▶ Une amie peut s'occuper de vos enfants pendant que vous faites du vélo? Votre partenaire prépare le repas pendant que êtes au gymnase?

Je fais des exercices régulièrement et souhaite continuer.

- ▶ Faites-en une routine, mais intéressante!
- ▶ Rencontrez de nouvelles personnes, essayez de nouvelles choses, il faut que cela soit ludique!
- ▶ Trouvez un partenaire ou un groupe d'exercice, donnez-vous des défis, rendez des comptes!
- ▶ Faire durer les bonnes choses. . . toute la vie!<sup>10</sup>

## Échauffement et refroidissement

Quelle que soit l'activité choisie, il est extrêmement important que vous incluiez des exercices d'échauffement dans votre routine pour éviter les symptômes de l'asthme déclenché par l'effort. Toute activité intense doit être précédée d'un exercice d'échauffement graduel<sup>15</sup> (entre 10 et 15 minutes) et suivie d'une période de refroidissement de 5 à 10 minutes.

## L'importance de s'hydrater

La déshydratation affecte votre performance, car un corps mal hydraté se traduit par un « dessèchement » plus rapide de vos bronches et l'apparition des symptômes de l'asthme; n'oubliez pas de boire de l'eau avant, pendant et après l'activité.

## TABLEAU 2 - TYPES D'EXERCICE

Tableau 2 <sup>4</sup>	Cardiorespiratoire (Cardiovasculaire)		Résistance (Force)	
	Commencer	Progresser	Commencer	Progresser
<b>Qu'est-ce que c'est</b>	Activités qui accroissent le rythme cardiaque/ respiratoire		Gestes répétitifs afin d'accroître la force musculaire	
<b>Directives canadiennes</b> <sup>13B</sup>	Au moins 150 minutes par semaine, 10+ minutes par séance. Intensité modérée à vigoureuse		Au moins deux jours par semaine	
<b>Fréquence</b> (combien de fois)	2-3 jours/ semaine	5-6 jours/ semaine	2 jours par semaine	3 jours par semaine
<b>Intensité</b> (de l'effort)	Faible intensité : Je peux continuer à parler sans problème	Intensité faible à modérée : je ne peux avoir une conversation ou chanter	1-2 séries de 8-12 gestes répétitifs à un poids confortable.	Accroître les gestes répétitifs ou le poids 2-3 séries de 8-12 gestes répétitifs
<b>Durée</b> (de l'effort)	10+ minutes	20-30 minutes Accroître à 150+ minutes par semaine	Continuer jusqu'à épuisement	Continuer jusqu'à épuisement
<b>Activités</b>	Marcher, courir, nager, faire du vélo, de l'aérobie, de la danse, du patinage		Appareils de musculation et poids libres (haltères, ballon lesté), exercices de résistance (pompes, abdos, escalade)	



## LES FACTEURS DÉCLENCHANTS DE L'ASTHME ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique n'est pas toujours responsable des crises d'asthme.

En fait, pour la plupart des gens, les crises d'asthme sont provoquées par des facteurs environnementaux. Faites toujours attention à la façon dont vous respirez, avant, pendant et après une activité physique. Évitez les facteurs qui déclenchent des crises d'asthme<sup>7</sup> dans la mesure du possible, comme les facteurs allergènes (poussière, acariens, moisissure, pollen, squame animale), et non allergènes (fumée/tabac, produits chimiques, pollution atmosphérique, humidité). Le stress et la maladie sont d'autres facteurs qui aggravent l'asthme.

**Si vous êtes asthmatique, ne faites pas d'exercice si :**

- ▶ vous avez des symptômes de l'asthme;
- ▶ votre asthme n'est pas bien contrôlé (vous avez besoin de votre bronchodilatateur plus de quatre fois par semaine);
- ▶ vous êtes malade (vous avez un rhume ou la grippe);
- ▶ vous avez des allergies et le taux de pollen ou de moisissure est élevé;
- ▶ il fait trop chaud ou trop froid dehors;
- ▶ la Cote air santé (CAS) est supérieure à<sup>10</sup>

**Modifiez vos projets d'activité physique si :**

- ▶ la Cote air santé se situe entre 4 et 10 pour la population à risque ou entre 7 et 10 pour la population en général.



ACTIVITÉS INDIVIDUELLES/À DEUX	FACTEURS DÉCLENCHANTS' DONT VOUS DEVEZ TENIR COMPTE	
<b>Marche/Cyclisme</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Allergènes externes : pollen, poussière, moisissures</li> <li>▶ Fumée</li> <li>▶ Pollution atmosphérique</li> <li>▶ Air froid</li> <li>▶ Humidité</li> </ul>	
<b>Natation/Aquagym</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Humidité</li> <li>▶ Moisissure</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Chlore</li> </ul>
<b>Arts martiaux</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Moisissures présentes dans certains gymnases</li> <li>▶ Produits chimiques de nettoyage</li> </ul>	
<b>Escalade</b>		
<b>Musculation</b>		
<b>Ski/planche à neige</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Air froid</li> </ul>	
<b>Patinage</b>		
<b>Surf/ski nautique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Outdoor allergens: Pollen, dust, molds</li> <li>▶ Smoke</li> <li>▶ Air pollution</li> </ul>	
<b>Golf</b>		
<b>Raquette</b>		
<b>Course/Randonnée</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Allergènes externes : pollen, poussière, moisissures</li> <li>▶ Fumée</li> <li>▶ Pollution atmosphérique</li> <li>▶ Air froid</li> <li>▶ Humidité</li> </ul>	
<b>Activités de gymnase</b> ▶ Machines cardio ▶ Appareils de musculation ▶ Classes de gym	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Autres participants : parfums, fumée, squame animale, etc.</li> </ul>	
<b>Danse</b>		
<b>Hockey</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Air froid</li> <li>▶ Émanations toxiques</li> </ul>	

Sports d'équipe		
<b>Volley-ball</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Autres participants : parfums, fumée, squame animale, etc.</li> </ul>	
<b>Base-ball/softball</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Allergènes externes : pollen, poussière, moisissures</li> <li>▶ Fumée</li> <li>▶ Pollution atmosphérique</li> </ul>	
<b>Football</b>		
<b>Basket-ball</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Autres participants : parfums, fumée, squame animale, etc.</li> </ul>	
<b>Soccer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Allergènes externes : pollen, poussière, moisissures</li> <li>▶ Fumée</li> <li>▶ Pollution atmosphérique</li> </ul>	

<b>VOICI QUELQUES BONNES DÉCISIONS À PRENDRE POUR COMMENCER</b>	<b>PEUT NÉCESSITER PLUS DE PLANIFICATION</b>	<b>CELA RISQUE D'ÊTRE PLUS DIFFICILE.</b>
---	--	---



# LA COTE AIR SANTÉ : UN OUTIL D'AIDE À LA DÉCISION

La Cote air santé (CAS) est un outil conçu par Environnement Canada et Santé Canada<sup>17</sup> qui simplifie l'utilisation des indices de la qualité de l'air et sert de valeur de référence aux personnes qui souhaitent connaître l'impact de la qualité de l'air sur leur santé<sup>c</sup>.

La qualité de l'air change rapidement en réaction aux niveaux en constante évolution des substances dans l'air qui sont la cause de pollution atmosphérique, y compris les émissions des usines, la combustion des énergies fossiles, les émanations des véhicules et la fumée<sup>19.1</sup>.

La Cote air santé mesure trois polluants atmosphériques (l'ozone, les fines particules et les oxydes d'azote) présents dans votre localité provenant de ces sources de pollution<sup>18</sup>; cet indice nous donne une valeur de référence de 1-10+ sur l'échelle de la Cote air santé. Une fois que vous aurez compris le fonctionnement de la Cote air santé, vous pourrez rapidement connaître la qualité de l'air dans votre localité et les répercussions qu'elle peut avoir sur votre santé.



## Populations à risque

Tous les Canadiens ont intérêt à surveiller la Cote air santé, mais il est particulièrement important pour les populations à risque de connaître les éventuelles répercussions de la qualité de l'air sur leur santé. Ces groupes comprennent<sup>19.2</sup> :

- ▶ les personnes qui ont des troubles respiratoires, dont les asthmatiques;
- ▶ les personnes qui souffrent de maladie cardiovasculaire;
- ▶ les jeunes enfants et les personnes âgées;
- ▶ les personnes qui travaillent, font de l'exercice ou du sport, ou ont des loisirs au grand air.

## La CAS et l'asthme

Il y a un lien très direct entre la qualité de l'air et les symptômes de l'asthme. Les symptômes de l'asthme ne font pas qu'augmenter lorsque la qualité de l'air est mauvaise<sup>19.2</sup>, mais les personnes asthmatiques ont aussi besoin de plus de soins<sup>18.1.4</sup> lorsque cela se produit. Pendant l'effort, notre corps a besoin de plus d'oxygène, ce qui nous oblige à respirer plus profondément et plus rapidement et signifie aussi que nous inhalons une plus grande quantité de substances nocives. Il est important de continuer à suivre consciencieusement votre plan de traitement de l'asthme lorsque la qualité de l'air est mauvaise<sup>19.3</sup>.

### Utiliser la Cote air santé

La Cote air santé est un outil de protection de la santé conçu pour vous aider à agir avec prudence, par exemple en limitant votre exposition à la pollution atmosphérique et en modifiant vos activités lorsque les niveaux de pollution sont élevés. Les indices de la Cote air santé indiquent la mesure dans laquelle la qualité de l'air peut affecter votre santé. Plus l'indice est faible, mieux à vaut, comme au golf. Les messages

correspondants<sup>19.4</sup> sont destinés aux populations à risque, dont les personnes asthmatiques.

Ces personnes devraient surveiller la Cote air santé chaque jour et modifier régulièrement leurs activités extérieures en conséquence afin de gérer les symptômes de l'asthme<sup>19.3</sup> comme il convient.



## EN AVANT

Que vous commenciez ou ayez une activité physique depuis un certain temps, il est important de faire en sorte que les choses soient intéressantes. Dans cette section nous vous offrons des suggestions pour vous aider à continuer dans la bonne voie.

### FAIRE DU CHANGEMENT UN EFFORT D'ÉQUIPE

Laissez les autres vous aider — mais motivez-vous

Vos proches voudront sûrement vous aider à réaliser votre objectif; donnez-leur la possibilité de le faire, par exemple, en leur demandant de s'occuper de vos enfants pendant que vous allez au gymnase ou demandez-leur de vous envoyer un SMS pour vous rappeler que vous devez rendre des comptes. C'est à vous toutefois qu'il incombe de faire en sorte de continuer dans la bonne voie; c'est pour vous que cet objectif est le plus important, alors trouvez des moyens de vous encourager à vous en tenir à votre plan. Laissez vos chaussures devant la machine à café pour vous obliger à faire votre promenade du matin, plus les indices sont inhabituels, mieux c'est.

### PARTENAIRES D'EXERCICE <sup>11.2.20</sup>

Trouvez un ami ou une amie qui vous encouragera à poursuivre votre objectif! Si avez une personne à qui rendre des comptes, vous aurez davantage de chances de respecter votre objectif. Votre partenaire d'exercice peut être une personne avec qui vous passez déjà du temps et, ensemble, vous pouvez vous engager à le consacrer à une activité physique ensemble au lieu de rester assis au café; emportez votre café pendant votre promenade. Plutôt que d'aller au cinéma, allez faire du bowling ou du patinage. Vous pouvez aussi adonner à de nouvelles activités ensemble, par exemple, de l'escalade ou du ski.

### GROUPES, CLASSES ET EQUIPES

By surrounding yourself with people who are making the choice to include physical activity as a bigger part of their life, it can be easier to stick to your goals. Whether it's joining a running or cycling group, a Zumba, aquafit or step class, or joining a sports team, by becoming a part of something bigger, you'll be more committed to making it happen—and, you'll meet new friends who share similar goals to help keep you on track.

### ÉVÉNEMENTS

Les événements peuvent être un moyen ludique de vous motiver vers votre objectif. Courir ou marcher avec l'Équipe Asthme, ou participer à un circuit vélo constitue un excellent moyen de vous encourager à persister; si vous avez un groupe d'amis, vous pouvez aussi participer en équipe.

# ÉTABLIR DES OBJECTIFS SMART<sup>1.3.21</sup>

Vous devez suivre cinq étapes pour établir un objectif concret qui vous aidera à déterminer comment vous pouvez vous rapprocher de ce que vous voulez être capable de faire :

**Spécifique :** Connaissez votre objectif! Pourquoi souhaitez-vous réussir?

*Je veux participer à une course de 5K le 20 juillet.*

*Je pourrai être en mesure de mieux entraîner l'équipe de soccer de ma fille si je suis en meilleure forme et j'ai plus d'endurance. Courir 5K me préparera aussi à une course de 10K à laquelle mes amis participent avec l'Équipe Asthme en août.*

**Mesurable :** Pouvez-vous suivre vos progrès vers la réalisation de votre objectif?

*Je commencerai à m'entraîner le 5 mai à l'aide du programme Couch to 5K<sup>®</sup>. Je suivrai mes progrès à l'aide d'une appli<sup>®</sup> sur mon téléphone. Pour chaque semaine de participation<sup>21</sup>, j'achèterai un nouvel album que j'écouterai pendant mon entraînement.*

**Adaptable (atteignable) :** Donnez-vous une certaine souplesse – les aléas de la vie sont là! Les problèmes d'emploi du temps, la météo, des indices élevés au niveau de la Cote air santé, la circulation et la maladie sont autant de facteurs que vous ne pouvez pas contrôler, par contre, vous pouvez contrôler la façon dont vous y réagissez.

*Si je commence à m'entraîner en mai, j'aurai le temps de modifier mon plan si je n'obtiens pas les résultats escomptés. Je le réévaluerai le 5 juin.*

*Si je manque ma course du matin, je prendrai une marche le soir pour ne pas manquer une journée d'exercice.*

**Réaliste :** Assurez-vous que vous disposez des ressources nécessaires pour atteindre votre objectif.

*J'ai suffisamment de temps pour réaliser cet objectif. Je peux courir avant de commencer ma journée de travail et une fois que je me serai amélioré, je pourrai me joindre au groupe de coureurs au travail. Si je ne cours pas le matin, ma fille pourra m'accompagner pour une marche le soir.*

**Tenu par le temps :** Vous êtes-vous donné une date pour réaliser votre objectif? Si vous ne l'avez pas fait, faites-le, mais pas trop loin dans le temps pour ne pas tergiverser ou oublier!

*Je vais commencer le 5 mai pour me préparer à cet événement le 20 juillet.*

*Une fois la course de 5K terminée, j'irai m'acheter de nouvelles chaussures de course pour me récompenser et pour m'entraîner pour la course prévue avec l'Équipe Asthme en août!*

Les récompenses peuvent être utiles<sup>21</sup> si vous les utilisez de façon avisée; elles ont aussi utiles quand vous atteignez votre objectif. Si vous incluez des mini-objectifs et des récompenses dans votre plan vers votre objectif final, cela peut vous aider à suivre vos progrès. Par exemple, si à la fin de votre première course vous vous offrez de nouvelles chaussures de course, vous pouvez avant cela vous offrir de petites récompenses hebdomadaires sous la forme de nouvelles chansons à écouter durant votre activité physique.

## ÉQUIPE ASTHME

Partout au Canada, les membres de l'Équipe Asthme sont actifs au sein de leur localité, en plus d'avoir la possibilité de courir ensemble. En outre, ils participent régulièrement à des activités physiques dans leur localité, arborant fièrement le logo Équipe Asthme afin de montrer que l'asthme ne les empêche pas d'atteindre leurs objectifs.

Les membres de l'Équipe Asthme s'encouragent les uns les autres à se maintenir en bonne santé et à rester actifs. Visitez [www.asthma.ca/teamasthma](http://www.asthma.ca/teamasthma) pour en savoir plus et vous mettre en rapport avec d'autres par l'entremise de l'Équipe Asthme sur Facebook à [www.facebook.com/groups/teamasthma](http://www.facebook.com/groups/teamasthma).

Pourquoi remettre à demain ce que vous pouvez faire aujourd'hui? Allez-y, participez et soyez actif!







# RESSOURCES

La Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE)

<sup>A</sup>*Physical Activity Readiness Questionnaire Plus: The Physical Activity Readiness Questionnaire for Everyone (PAR-Q+)*

[http://www.csep.ca/CMFiles/publications/parq/PARQplusSept2011version\\_ALL.pdf](http://www.csep.ca/CMFiles/publications/parq/PARQplusSept2011version_ALL.pdf)

Ce questionnaire vous aidera à déterminer si vous pouvez vous lancer dans une activité physique sans voir d'abord votre médecin. Si vous n'avez pas d'autres maladies chroniques, après la page 1, passez à la section 6 qui vous aidera à déterminer la mesure dans laquelle vous contrôlez votre asthme et si vous pouvez vous adonner à une activité physique.

*Directives canadiennes en matière d'activité physique*

En 2011, la SCPE a revu les directives canadiennes en matière d'activité physique afin d'encourager plus de gens à s'adonner à une activité physique partout au pays .

Toutes les directives : <http://www.csep.ca/Francais/view.asp?x=804>

<sup>B</sup>À l'intention des adultes : [http://www.csep.ca/CMFiles/Guidelines/CSEP\\_PAGuidelines\\_adults\\_fr.pdf](http://www.csep.ca/CMFiles/Guidelines/CSEP_PAGuidelines_adults_fr.pdf)

<sup>C</sup>La Cote air santé

*Environnement Canada*

Renseignez-vous sur la Cote air santé et la façon dont elle concerne les personnes asthmatiques ou non, de même que celles qui sont atteintes d'autres problèmes de santé chroniques.

[www.ec.gc.ca/cas-aqhi/default.asp?lang=Fr&n=CB0ADB16-1](http://www.ec.gc.ca/cas-aqhi/default.asp?lang=Fr&n=CB0ADB16-1)

*La Société canadienne de l'asthme*

Renseignez-vous sur ce que la SCA fait pour informer les Canadiennes et Canadiens asthmatiques au sujet de la Cote air santé <http://www.asthma.ca/global/aqhi.php>



### <sup>D</sup>Suivre la Cote air santé

Visitez [www.ec.gc.ca/cas-aqhi/default.asp?lang=Fr&n=CB0ADB16-1](http://www.ec.gc.ca/cas-aqhi/default.asp?lang=Fr&n=CB0ADB16-1) pour connaître la CAS dans votre région.

#### *Appli CAS*

Il existe plusieurs widgets pour vous permettre d'accéder à la Cote air santé sur votre ordinateur ou ordiphone, avec des options pour Windows et Mac, ainsi qu'une appli Android et iPhone. Visitez <http://mirtchovski.com/code/AQHI.html>

#### *Android*

Si vous utilisez un ordiphone Android, vous pouvez télécharger la version la plus récente de l'appli Mirtchovski pour Android ici : [http://mirtchovski.com/code/AQHI\\_android.html](http://mirtchovski.com/code/AQHI_android.html) \*

#### *iOS*

Vous pouvez télécharger la version la plus récente de l'appli Mirtchovski pour iOS sur l'iTunes App Store : <http://itunes.com/apps/aqhi>\*

\*L'information qui précède est fournie par Environnement Canada, qui ne cautionne pas ces produits.

### <sup>E</sup>Couch to 5K [C25K] Running Program

Ce programme d'entraînement de neuf semaines, qui prépare à faire 5K ou C25K, peut aussi être adapté par les marcheurs pour accroître leur vitesse. La course C25K comprend une période d'échauffement de cinq minutes, qui peut être prolongée à 10-15 minutes si vous êtes asthmatique<sup>15 16</sup>.

Disponible à [http://www.coolrunning.com/engine/2/2\\_3/181.shtml](http://www.coolrunning.com/engine/2/2_3/181.shtml)

### <sup>F</sup>Suivre ses progrès

Il existe des centaines de sites Web décrivant diverses façons de suivre vos progrès; en voici quelques exemples :

- ▶ Dailymile.com – sert exclusivement à suivre votre activité physique, offre aussi une appli pour iOS. Recevez les encouragements des membres.
- ▶ Fitocracy.com – saisissez vos activités et suivez vos progrès, en plus de gagner des points en cours de route! Offre des applis pour iOS et Android. Inscrivez-vous à des groupes et faites-vous des amis.

Il existe aussi de nombreux appareils ou accessoires, qui peuvent vous motiver à être plus actif, bien que plus coûteux qu'une appli gratuite, les dispositifs tels que Fitbit, Jawbone et FuelBand de Nike peuvent vous aider à rester sur la bonne voie.

# RÉFÉRENCES

- 1.1 Société canadienne de l'asthme (n.d.). Asthma facts and statistics FAQs. Consulté le 22 janvier 2014 sur [asthma.ca](http://asthma.ca)
- 1.2 Société canadienne de l'asthme (n.d.). Mission, vision and structure. Consulté le 22 janvier 2014 sur [asthma.ca](http://asthma.ca)
- 1.3 Société canadienne de l'asthme (n.d.). Alliance nationale des patients asthmatiques. Consulté le 22 janvier 2014 sur [asthma.ca](http://asthma.ca)
- 1.4 Société canadienne de l'asthme (n.d.). Cote air santé. Consulté le 22 février 2014 sur [asthma.ca](http://asthma.ca)
- 2 State of Illinois. (2013, July). Chronic disease burden update. 2(8). Illinois: Illinois Department of Public Health. Consulté le 22 janvier 2014 sur [idph.state.il.us](http://idph.state.il.us)
- 3 Centers for Disease Control (n.d.). Asthma's impact on the nation. *Centers for Disease Control*. Consulté le 26 janvier 2014 sur [cdc.gov/asthma](http://cdc.gov/asthma)
- 4 Clark, C. & Cochrane, L. (2009). Asthma. In: Durstine, J. L., Moore, G., Painter, P. & Roberts, S. [Édit.] (2009). *ACSM's exercise management for persons with chronic diseases and disabilities*. 3<sup>e</sup> éd. (pp 143-149). Champaign, IL, Windsor (Ontario) : Human Kinetics.
- 5 Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126.
- 6 Peroni, D. G., Piacentini, G. L., Ress, M., Bodini, A., Loiacono, A., Aralla, R., & Boner, A. L. (2002). Time efficacy of a single dose of montelukast on exercise-induced asthma in children. *Pediatric allergy and immunology*, 13(6), 434-437.
- 9 Mack, D., Sabiston, C., McDonough, M., Wilson, P., & Paskevich, D. (2011). Motivation and behavioural change. In Crocker, P. (Ed.), *Sport and exercise psychology: A Canadian perspective*. 2<sup>e</sup> éd. (pp. 791-10). Toronto: Pearson Canada.
- 10 Greenfeld, J. M. (28 Septembre 2011). Transtheoretical model and social ecological model. *Physical activity: Promotion and adherence* [lecture].
- 11.1 Lox, C., Martin-Ginis, K., & Petruzzello, S. (2010). Theories and models of exercise behavior II. *The psychology of exercise: Integrating theory and practice*. (pp. 73-99). Scottsdale, AZ: Holcomb Hathaway Publishers.
- 11.2 Lox, C., Martin-Ginis, K., & Petruzzello, S. (2010). Social influences on exercise. *The psychology of exercise : Integrating theory and practice*. (pp. 101-137). Scottsdale, AZ: Holcomb Hathaway Publishers.
- 12 Thompson, C. (2007). *Prevention Practice: A Physical Therapist's Guide to Health, Fitness, and Wellness*. (p. 85). Thorofare (NJ) : SLACK Inc.
- 13 Société canadienne de physiologie de l'exercice (2011). *directives canadiennes en matière d'activité physique : À l'intention des adultes âgés de 18 à 64 ans*.

- <sup>14</sup> Lim, M. L., Brazzale, D. J., & McDonald, C. F. (2012). 'Is it okay for me to...?': Assessment of recreational activity risk in patients with chronic lung conditions. *Australian family physician*, 41(11), 852.
- <sup>15</sup> De Bisschop, C., Guenard, H., Desnot, P., & Vergeret, J. (1999). Reduction of exercise-induced asthma in children by short, repeated warm ups. *British journal of sports medicine*, 33(2), 100-104.
- <sup>16</sup> Parsons, J. P., & Mastronarde, J. G. (2005). Exercise-induced bronchoconstriction in athletes. *CHEST Journal*, 128(6), 3966-3974.
- <sup>17</sup> Environics Research Group. (2005). *Development of a health-based air quality index for Canada - public opinion research 2004-2005 : final report*. [rapport] Santé Canada, p. 9.
- <sup>18</sup> To, T., Shen, S., Atenafu, E. G., Guan, J., Mclimont, S., Stocks, B. & Liciskai, C. (2013). The air quality health index and asthma morbidity : a population-based study. *Environmental Health Perspectives*, 121 (1), p. 46-52.
- <sup>19.1</sup> Environnement Canada. (16 juillet 2013). *La qualité de l'air et la santé* [en ligne]. Consulté le 22 février 2014 sur <http://ec.gc.ca/cas-aqhi/>
- <sup>19.2</sup> Environnement Canada. (16 juillet 2013). *Êtes-vous vulnérable?* [en ligne]. Consulté le 22 février 2014 sur <http://ec.gc.ca/cas-aqhi/>
- <sup>19.3</sup> Environnement Canada. (16 juillet 2013). *À propos de la Cote air santé* [en ligne] .Consulté le 23 février 2014 sur <http://ec.gc.ca/cas-aqhi/>
- <sup>19.4</sup> Environnement Canada. (16 juillet 2013). *La Cote air santé – catégories de risques et messages* [en ligne]. Consulté le 23 février 2014 sur <http://ec.gc.ca/cas-aqhi/>
- <sup>20</sup> Bandura, A. (2004). Health promotion by social cognitive means. *Health education & behavior*, 31(2), 143164.
- <sup>21</sup> Hales, D. & Lauzon, L. (2010). An invitation to health and wellness. *An invitation to health*. 2e édition canadienne (pp.16-18). Toronto: Nelson Education.



L'adhésion à la ANPA vous permet de contacter d'autres Canadiens qui s'appliquent à sensibiliser les gens à l'asthme, à améliorer les soins de l'asthme et à établir un réseau de bénévoles chargés d'aider d'autres personnes asthmatiques. Les membres de la ANPA reçoivent aussi d'importants renseignements d'actualité ainsi qu'un bulletin trimestriel. Voici les coordonnées pour adhérer à la Alliance Nationale des Patients Asthmatiques ou obtenir de plus amples renseignements.

Site Web :

[www.asthma.ca/anpa/propos.php](http://www.asthma.ca/anpa/propos.php)

Courriel : [napainfo@asthma.ca](mailto:napainfo@asthma.ca)

Téléphone : 1 866 787-4050

Ce guide est aussi consultable en ligne à [www.asthma.ca](http://www.asthma.ca). La Société canadienne de l'asthme examinera et actualisera ce document de référence à l'avenir. Vos commentaires sont les bienvenus. Vous pouvez les envoyer à [info@asthma.ca](mailto:info@asthma.ca).



Société canadienne de l'asthme

401-124 Merton Street,  
Toronto, Ontario, M4S 2Z2  
[info@asthma.ca](mailto:info@asthma.ca)  
1-866-787-4050

