



L'asthme et l'exercice

J'ai des symptômes d'asthme chaque fois que je fais de l'exercice. Est-ce que je souffre d'asthme d'effort?

Beaucoup de personnes souffrant d'asthme ont des difficultés respiratoires lorsqu'elles font de l'exercice. Cependant, elles n'ont pas toutes de l'asthme d'effort. Plus souvent qu'autrement, avoir des symptômes **pendant l'exercice** est un signe que l'affection sous-jacente n'est pas bien gérée.

Les personnes qui gèrent bien leur asthme peuvent participer à la plupart des activités, y compris aux activités qui requièrent de l'exercice énergique. Avoir de l'asthme ne signifie pas que vous ne pouvez pas faire de l'exercice. Vouloir être capable de participer à des activités sportives et récréatives sans avoir de symptômes est un objectif raisonnable et accessible. Cependant, si votre habileté à faire de l'exercice est restreinte à cause de symptômes de l'asthme, c'est que votre asthme n'est pas correctement contrôlé. Parlez-en à votre médecin et concentrez-vous sur le contrôle de votre asthme avant de commencer un programme d'exercices.

Si votre asthme est complètement sous contrôle et que vous avez toujours des symptômes **pendant ou après** avoir fait de l'exercice, vous avez peut-être de l'asthme d'effort.

Qu'est-ce que l'asthme d'effort?

L'asthme d'effort se traduit par symptômes de l'asthme 10 à 15 minutes après avoir commencé un exercice physique difficile ou après l'activité. Si vous avez des problèmes de respiration seulement quand vous faites de l'exercice, votre médecin peut vous demander de faire un test de provocation lors d'exercices durant lequel vous allez soit courir sur un tapis roulant, soit pédaler sur un vélo pendant 6 à 8 minutes. Vous ferez un test de respiration avant et après l'exercice. Si vous avez de l'asthme d'effort, le résultat de votre test de respiration sera plus bas après avoir fait l'exercice.

Quels sont les symptômes de l'asthme d'effort?

Les symptômes de l'asthme d'effort peuvent comprendre un ou plusieurs des symptômes suivants : toux, respiration sifflante, oppression ou souffle court. Pour certains individus, ces symptômes apparaissent après 10-15 minutes d'exercice énergique alors que d'autres sont sans symptômes jusqu'à la fin de l'exercice.



Qu'est-ce qui cause l'asthme d'effort?

En général, une personne au repos respire environ trois litres d'air par le nez toutes les minutes. Lorsqu'ils font de l'activité physique, les athlètes peuvent respirer, pendant une compétition, jusqu'à 200 litres par la bouche et non par le nez, par minute. L'air qui n'est pas respiré par le nez passe directement dans les poumons. Il est frais, sec et non filtré. Cela libère des produits chimiques spécifiques dans les voies respiratoires, ce qui conduit les muscles autour des voies respiratoires à se contracter, par conséquent à se rétrécir et à entraver le débit d'air.

Comment contrôler l'asthme d'effort?

Si votre médecin a diagnostiqué un asthme d'effort, il est possible qu'il vous indique de prendre votre inhalateur de soulagement (bleu) de 10 à 15 minutes avant un exercice difficile. De cette façon, vous pourrez participer à des activités sans éprouver de symptômes. Cependant, si vous devez prendre votre inhalateur plus souvent, c'est que votre asthme n'est pas maîtrisé.

Limiter ou modifier nos activités si :

- L'indice de pollution ou de pollen est élevé.
- La température est trop chaude ou trop froide.
- Vous avez récemment eu une infection virale respiratoire, telle qu'un rhume.

Toujours :

- Assurez-vous de bien vous échauffer et de vous calmer de façon appropriée.
- L'asthme est bien maîtrisé avant l'activité.
- Arrêtez l'exercice si des symptômes apparaissent. Continuer à faire de l'exercice avec des symptômes peut conduire à une crise d'asthme aiguë.
- Prenez votre médicament de soulagement, si prescrit, de 15 à 20 minutes AVANT de faire de l'exercice.
- Assurez-vous que votre inhalateur de soulagement est à portée de main.
- Contrôlez votre asthme après l'activité puisque les symptômes peuvent apparaître jusqu'à 30 minutes après la fin de l'exercice.

L'exercice peut être un élément déclencheur puissant des symptômes de l'asthme et les crises qui surviennent après l'exercice peuvent être effrayantes et entraîner une hésitation à participer à des activités ultérieures. Il n'y a pas de raisons que cela se produise. Parlez-en à votre médecin.