



L'asthme, l'exercice et l'air froid

L'hiver peut se révéler une saison difficile pour les personnes atteintes d'asthme. Les virus des voies respiratoires, comme le rhume et la grippe, peuvent déclencher les symptômes de l'asthme. La grippe ou le rhume peut se transformer, plus tard, en bronchite ou en pneumonie. Si l'on ajoute à cela l'air froid de l'hiver typique du Canada et toute la panoplie des facteurs irritants à l'intérieur associés au temps des Fêtes, alors tous les éléments nécessaires pour passer un mois des plus misérables sont réunis. Voici quelques conseils qui vous aideront à demeurer en santé; ainsi vous pourrez participer pleinement à toutes les activités du temps des Fêtes.

Air froid :

- Évitez de faire de l'exercice en plein air par temps très froid.
- Pour aider à réchauffer l'air que vous respirez, couvrez-vous la bouche et le nez d'un masque ou d'une écharpe. Respirez par le nez.

Exercice :

- Si des symptômes de l'asthme se manifestent à l'effort, arrêtez-vous et reposez-vous; prenez votre inhalateur broncho-dilatateur (médicament de soulagement) et ne reprenez l'exercice que lorsque tous vos symptômes auront disparu. Ce peut être un signe que vous devez évaluer vos soins d'entretien.
- Environ un membre de l'Équipe olympique canadienne sur dix souffre d'asthme. Ils veillent à ce que leur asthme soit bien maîtrisé avant de faire de l'exercice. Ils s'assurent ainsi que les symptômes de l'asthme ne viendront pas interrompre leurs activités. On vous encourage à faire de l'exercice (sauf lorsque vous ne maîtrisez pas bien votre asthme). Par temps très froid, vous pouvez en faire à l'intérieur comme au gymnase, à la piscine ou à la maison.
- Lorsque l'asthme vous empêche de faire de l'exercice en plein air l'hiver, assurez-vous de prendre régulièrement votre médicament de maîtrise quotidien tel qu'il a été prescrit. Et si vous avez besoin de votre médicament de soulagement, prenez-le. Si vous prenez un médicament de soulagement plus de trois (3) fois par semaine, prenez rendez-vous avec votre médecin.
- L'utilisation d'un bronchodilatateur (médicament de soulagement) est souvent prescrite 10 à 20 minutes avant l'exercice afin de prévenir les symptômes de l'asthme. Si vous avez de la difficulté à faire de l'exercice, parlez à votre médecin de cette approche.



N'oubliez pas :

- La manifestation de symptômes pendant ou après l'exercice est un indicateur d'un asthme mal maîtrisé.
- Si vous avez le rhume ou la grippe, faites-vous examiner par votre médecin.

Infections respiratoires :

Les infections des voies respiratoires supérieures peuvent accroître grandement les possibilités de présenter des symptômes de l'asthme. Si le rhume et la grippe aggravent votre asthme, pour maîtriser vos symptômes mieux vaut prévenir que guérir.

- Évitez les contacts avec les grandes foules, en particulier avec les personnes qui ont le rhume ou la grippe.
- Assurez-vous de vous laver les mains souvent à l'eau savonneuse pendant au moins 20 secondes.
- Évitez de vous toucher les yeux, la bouche et le nez de la main pour empêcher la prolifération des germes.
- Faites-vous vacciner contre la grippe.
- Parlez à votre médecin au sujet d'un [plan d'action pour l'asthme](#) personnalisé. Vous saurez ainsi quoi faire dès que vous sentirez l'apparition d'un rhume.

Si vous suivez les conseils susmentionnés, vous réduirez ou éliminerez les facteurs environnementaux susceptibles de déclencher une crise d'asthme pendant l'hiver.

Pour de plus amples renseignements sur les déclencheurs de l'asthme et sur la façon d'être asymptomatique toute l'année, consultez la section Taking Control à Asthma.ca ou composez le 1 866 787-4050 pour commander votre série de brochures Asthma Basics Booklet Series.