

Pas de dispense de sport pour les asthmatiques sous prétexte qu'ils ont les bronches plus fragiles ! Au contraire, la pratique régulière d'une activité peut les aider à aller mieux.

Sport et asthme : oui, avec des précautions

Champion et asthmatique ?

Certains asthmatiques sont devenus de grands champions sportifs. Mark Spitz, a remporté 7 médailles d'or aux Jeux olympiques d'été de 1972 à Munich. Comme lui, Dawn Fraser ou Tom Dolan sont venus à la natation pour soigner leur asthme. On pourrait citer encore Philippe Dintrans, ancien capitaine de l'équipe de France de rugby, mais aussi le joueur de tennis Guillaume Raoux ou la skieuse Caroline Atia. Cela étant dit, la proportion de plus en plus grande d'asthmatiques dans le sport prête à toutes les suppositions. De quoi, en tout cas, soupçonner un certain nombre d'athlètes d'utiliser l'alibi de l'asthme pour consommer des médicaments interdits.

Pratiquer régulièrement un sport est conseillé aux asthmatiques, et plus largement aux personnes atteintes de maladies respiratoires obstructives chroniques. « Si, en soi, les sports sont assez asthmogènes, les bronches des asthmatiques étant hyperréactives, ils ne leur sont pas pour autant interdits », confirme Daniel Vervloet, chef du service de pneumo-allergologie à l'hôpital Sainte-Marguerite à Marseille. Les spécialistes sont unanimes : le sport leur permet d'améliorer leur forme physique et leurs capacités respiratoires en contribuant à diminuer les effets néfastes de la constriction des bronches. Il augmente le niveau de tolérance à l'effort et joue de façon positive sur la confiance, l'estime de soi. Toutefois, il convient de choisir un sport adapté, le bon rythme et le bon niveau. Le tout sous le contrôle de son médecin.

QUEL SPORT CHOISIR EN CAS D'ASTHME ?

Seule la plongée sous-marine avec bouteilles est interdite aux asthmatiques. Parmi tous les autres sports, les critères de choix sont l'avis médical, le goût personnel et le bon sens. Parmi les activités recommandées : la natation, la randonnée, la voile... et globalement toutes celles qui contribuent à diminuer l'essoufflement. En revanche, « les activités qui donnent lieu à une hyperventilation sont déconseillées », précise Daniel Vervloet, comme les sports de ballon violent (rugby, basket...), le tennis, etc. L'équitation est également contre-indiquée en raison des risques d'allergie aux poils des chevaux et des allergènes trouvés dans la paille.

QUELLES PRÉCAUTIONS PRENDRE ?

Pour éviter que n'apparaissent des difficultés respiratoires, des mesures de prudence et des adaptations individuelles s'imposent :

- éviter une pratique par temps froid et sec, venté ou en cas de brouillard, ou à des altitudes élevées,
- éviter les pollutions automobile et industrielle,
- contrôler que l'on se sent bien sur le plan respiratoire ce jour-là,
- avoir toujours à portée de main un bronchodilatateur de courte durée d'action pour traiter une gêne respiratoire ou une crise éventuelles,
- s'échauffer longtemps pour éviter l'hyperventilation, augmenter les efforts de manière progressive et



Chez l'adulte, comme chez l'enfant, un sport régulier, pratiqué dans des conditions adéquates, améliore l'asthme.

séquentielle (sans début ni arrêt brutal) surtout si le sport choisi est « asthmogène » (ex. : cyclisme, course à pied, etc.), moduler son effort en fonction de son état, - respirer au maximum par le nez, pour atténuer les envies de toux.

L'asthme d'effort (ou induit par l'exercice) est souvent craint. Très fréquent, il survient parfois au bout de 5 à 10 minutes d'effort. Bien que ces signes disparaissent spontanément en 30 à 60 minutes, la prise d'un bronchodilatateur, un quart d'heure avant l'effort, peut s'avérer utile pour prévenir sa survenue. L'essentiel étant que l'asthme soit globalement bien contrôlé. Autrement dit, si une crise survient pendant l'effort, c'est que l'asthme est mal traité et qu'il faut consulter son médecin.

Reste la question de la pratique à haut niveau de compétition et de sa compatibilité avec le suivi d'un traitement anti-asthmatique, certains médicaments (B2-mimétiques, corticoïdes,...) étant inscrits sur les listes de produits dopants interdits. Pour pouvoir poursuivre son traitement et éviter tout malentendu en cas de contrôle, l'athlète doit pouvoir prouver sa maladie, ordonnance et dossier médical complet établis par un pneumologue agréé par la fédération à l'appui.

Séverine Bounhol