

Asthmatique ? NE VOUS PRIVEZ PAS !

par **Phillip van OSTEN**

Non, Mark Spitz ne manquait pas de souffle ! Et pourtant...

Maladie chronique la plus fréquente chez les enfants, l'asthme concerne aussi 5 à 7 % des adultes. Trois signes clé caractérisent cette pathologie : une dyspnée (comprenez une difficulté à respirer) associée à une hyperréactivité des bronches et à leur obstruction. En clair, lorsqu'un asthmatique fait une crise, le diamètre de ses bronches rétrécit. Et forcément, le sujet a brusquement du mal à inspirer et expirer. Pas facile à gérer pour un athlète ! Mais cependant, pas question de se priver du plaisir du sport, même intensément, comme le prouve la carrière d'une multitude de grands champions asthmatiques. Deux exemples forts : le septuple médaillé olympique de natation Mark Spitz et, plus près de nous, le footballeur David Beckham. Quelle fut leur recette magique pour surmonter cet handicap ?... Ils n'en avaient pas ! Le tout, pour un sportif – quel que soit son niveau – est de bien définir les modalités de son activité et de bien gérer ses ressources afin de limiter les risques de crise. Voilà tout !

ASTHME D'ALLERGIE ET D'EXERCICE

Plusieurs éléments peuvent déclencher les symptômes de l'asthme, chaque personne atteinte possédant son propre ensemble d'inducteurs et de déclencheurs. Le plus souvent, les voies respiratoires s'enflamment quand on respire un élément auquel on est allergique, que ce soient des acariens, du pollen ou des poils de chats (la liste est infinie et les agents responsables parfois tota-

lement inattendus !). Mais il y a un autre cas de figure : après un jogging, on se met à tousser, on a du mal à respirer, les poumons sifflent. Là, il est clair que nous sommes en présence d'un "asthme induit par l'exercice" (AIE) dont la gestion est différente. Voilà pourquoi il est primordial de connaître ses inducteurs et déclencheurs de

PRÉVENTION AVANT TOUT !

Même si l'asthmatique est un coureur à pied "comme les autres", on ne peut toutefois nier que, pendant l'exercice, l'augmentation de l'activité ventilatoire (le cycle inspiration/expiration) le rend plus vulnérable aux agents allergènes. Cela implique quelques précautions. Comme éviter de faire son running par temps sec pendant la période de pollinisation des arbres (bouleaux, graminées...). Si on est fragile des bronches, ne pas trotter dans les rues congestionnées d'un centre-ville ou dans un milieu extrêmement pollué. Autre prescription importante pour le sujet ciblé : ne pas courir par temps froid et se soumettre à un échauffement d'une quinzaine de minutes pour permettre aux bronches de s'adapter. Enfin, quand on reprend le sport à la belle saison, le mieux, pour celui qui a de l'asthme à l'effort, est de privilégier les courtes distances à un rythme modéré, histoire de réapprendre à contrôler sa respiration. En n'oubliant pas d'avoir toujours sous la main l'indispensable broncho-dilatateur (un médicament sur prescription). Mais le plus souvent, quelques bouffées de Ventoline inhalées 15 minutes avant l'effort suffisent à prévenir l'AIE.

Même s'il est plus sensible aux agents allergènes, l'asthmatique n'en demeure pas moins un coureur à pied "comme les autres".

lement inattendus !). Mais il y a un autre cas de figure : après un jogging, on se met à tousser, on a du mal à respirer, les poumons sifflent. Là, il est clair que nous sommes en présence d'un "asthme induit par l'exercice" (AIE) dont la gestion est différente. Voilà pourquoi il est primordial de connaître ses inducteurs et déclencheurs de

BEAUCOUP D'AVANTAGES, PEU D'INCONVÉNIENTS

Conclusion ? L'asthme ne fait pas exception à la règle : même les personnes affectées peuvent profiter des bienfaits du sport ! Outre le plaisir qu'ils en tireront, ils constateront à moyen terme que leur capacité pulmonaire augmente, que

COURIR EST-IL DÉCONSEILLÉ AUX PERSONNES SOUFFRANT D'ASTHME ? QUE DU CONTRAIRE, PUISQUE LA BONNE ATTITUDE CONSISTE JUSTEMENT À DÉVELOPPER SES CAPACITÉS RESPIRATOIRES PAR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ! A CONDITION TOUTEFOIS DE RESPECTER QUELQUES RÈGLES ET PRESCRIPTIONS...



Footing quotidien pour David Beckham : la meilleure façon de contrer ses faiblesses respiratoires.

leur essoufflement diminue et que la ventilation des bronches s'améliore. Puis, comme toujours, le bien-être qu'apporte l'exercice est un atout majeur. C'est une source d'équilibre. Et pour l'asthmatique, incontestablement un super plan pour vivre sa vie à pleins poumons !

+ Et nous ?

Malheureusement, une mauvaise connaissance de l'asthme entretient des idées préconçues largement diffusées et pourtant complètement fausses. Comme celle qui consiste à croire que la maladie ne se soigne qu'avec des broncho-dilatateurs. Ou que le fondement de l'asthme est généralement d'ordre psychologique... Plutôt que d'accorder un crédit aveugle à ces affirmations, en cas de problèmes respiratoires, signalez à votre médecin les gênes rencontrées, les difficultés éprouvées et les domaines concernés. Il vous fournira un diagnostic crédible. Et des solutions fiables.



Indispensable dans les périodes critiques, le fameux puff qui décongestionne les bronches.