



Même le sport de compétition est possible avec un traitement adapté.

## Asthme et sport

**Le sport pratiqué régulièrement et l'effort physique ne sont pas interdits aux asthmatiques. Au contraire, l'exercice peut leur permettre d'améliorer leur forme, de renforcer les muscles respiratoires et d'accroître leur endurance.**

Dans notre société, le sport joue un rôle important pour le bien-être et la santé. Chez l'enfant, il est fondamental pour un développement physique, psychique et social harmonieux. Il est également de plus en plus important pour le bien-être de l'adulte et de la personne âgée. L'asthme bronchique est une maladie répandue dont souffrent fréquemment les individus qui pratiquent un sport ou souhaiteraient le faire.

En Europe, 5 à 10% de la population est concernée par l'**asthme bronchique**. Une caractéristique typique est l'inflammation chronique des bronches avec un bronchospasme (contraction des muscles entourant les voies respiratoires). Cette inflammation peut survenir à tout âge et sous diverses formes. Le spasme bronchique est souvent déclenché par l'inhalation d'allergènes (pollen et autres) ou dans d'autres cas par l'effort physique par exemple.

L'**asthme d'effort** survient chez 60 à 80% des enfants et adolescents asthmatiques. Il ne s'agit pas d'un type d'asthme particulier mais de l'une de ses manifestations.

Lors d'effort, la respiration croissante agit comme un stimulus (modification de la température et/ou de l'humidité de la muqueuse bronchique). Les performances des sportifs sont alors souvent réduites et les non-sportifs sont incités à un mode de vie sédentaire. La prise médicamenteuse tels que l'inhalation d'un bronchodilatateur avant

l'effort peut être utilisée à titre préventif. Un exercice physique pratiqué de façon adaptée permet par ailleurs de réduire la fréquence et la gravité des crises. Le sport peut ainsi être pratiqué sans problème et les compétitions sont également possibles. La Convention internationale contre le dopage dans le sport de l'Agence mondiale antidopage (AMA) autorise le traitement médicamenteux de l'asthmatique sur simple présentation d'un certificat.

**Indications pour la pratique sportive:** les sports d'endurance sont à privilégier. Les sports nautiques présentent d'une façon générale des conditions optimales, de même que les sports d'hiver.

Les maladies des voies respiratoires et notamment l'asthme ont historiquement une relation conflictuelle avec l'activité physique. L'asthme a longtemps été une contre-indication de la pratique sportive. Aujourd'hui, l'enfant asthmatique ne se voit plus poser de limites s'il est bien pris en charge. L'activité sportive est un facteur obligatoire du développement de l'enfant et d'une santé optimale à tout âge. Enfin, il ne faut pas oublier que même dans les sports de très haut niveau, il y a de plus en plus d'athlètes asthmatiques qui participent dans toutes les disciplines à de grandes compétitions (Jeux olympiques, championnats du monde, etc.) et les remportent.