

Sport chez l'asthmatique : quelles règles faut-il respecter ?

Les conseils du Dr Raoul Harf, pneumologue au Centre Hospitalier Lyon Sud.

La première règle à respecter pour n'avoir aucune restriction en termes de pratique sportive est d'avoir une prise en charge correcte de l'asthme. Bien prendre son traitement est important. Lorsque l'asthme est mal contrôlé, les asthmatiques restreignent leurs efforts physiques pour ne pas être confrontés à leur gêne respiratoire. Lorsque l'asthme est bien contrôlé, les conditions de pratique du sport sont les mêmes que pour un sujet non asthmatique.

Il y a cependant quelques restrictions spécifiques pour les asthmatiques en raison de certains facteurs de risque :

- Eviter la pratique d'un sport en plein air au moment des pollinoses
- Ne pas fréquenter des salles de sport mal entretenues et mal ventilées
- Les sports avec des animaux, peuvent poser problème, en particulier l'équitation (allergènes de l'animal ou micro-organismes dans les locaux)
- La natation en piscine peut aussi être un facteur déclenchant d'asthme (réaction aux produits chlorés)

Enfin, dans certains cas, il peut y avoir une indication d'utiliser un broncho-dilatateur avant le démarrage d'une activité physique d'endurance.