

# JOURNÉE MONDIALE DE L'ASTHME

## 7 mai 2013



### ASTHMATIQUES, BOUGER C'EST ESSENTIEL !

#### Non l'asthme n'empêche pas de pratiquer une activité physique.

Au contraire, on insiste aujourd'hui sur les bénéfices de la pratique d'une activité physique chez l'asthmatique, dès l'enfance et sur les bienfaits de la réhabilitation respiratoire lorsque la personne asthmatique est en situation de déconditionnement respiratoire.

Une activité physique régulière améliore le contrôle de l'asthme et la qualité de vie des asthmatiques. Pratiquer une activité physique ou sportive cela permet d'avoir une vie normale, de ne pas se replier sur la maladie.

#### Aucun sport interdit mais des précautions à prendre.

L'objectif est de se faire plaisir, de bien profiter de l'activité choisie et d'en retirer des bienfaits. Pour cela, il est nécessaire que la maladie soit bien contrôlée et que certaines conditions soient respectées lors de la pratique : entraînement progressif, échauffement, prise en compte des conditions, notamment météorologiques et, si nécessaire, prise d'un traitement préventif, avant l'effort.

Les sports d'endurance tels que le cyclisme et la natation sont particulièrement recommandés pour les personnes asthmatiques. Mais plus aucun sport n'est formellement interdit ! Même la plongée sous marine en bouteille est possible à condition que l'asthme soit bien contrôlé et sous réserve d'une surveillance stricte.

#### Et le sport de haut niveau, la compétition ?

On peut être asthmatique et souhaiter pousser au maximum ses capacités, participer à des compétitions ; 10 à 15% des athlètes olympiques sont asthmatiques.

La pratique d'un sport à haut niveau, elle-même, peut favoriser l'apparition de crises d'asthme en raison de niveaux d'entraînement élevés qui nécessitent un débit respiratoire important, parfois dans des conditions où l'air est froid et sec et/ou fortement chargé en polluants ou allergènes.

Or, certains médicaments de l'asthme font partie des produits interdits en compétition ce qui conduit certains sportifs à hésiter à se soigner.

En fait, ils en ont le droit, à condition que, préalablement à la compétition, ils aient présenté au médecin fédéral, un certificat confirmant le diagnostic et justifiant le traitement : c'est une autorisation d'usage à des fins thérapeutiques délivrée par l'Agence Française de Lutte contre le Dopage. La priorité est que l'asthmatique se soigne.

***Durant le mois de mai 2013, la Fondation du souffle diffusera largement ces messages et renforcera les informations sur la prise en charge de l'asthme, les traitements, l'importance de l'observance afin que, mieux informés, les asthmatiques vivent mieux.***

*Actions grand public, actions en milieux scolaires, centres sportifs, ... diffusion de documents d'information et de la Lettre du souffle par les pneumologues, les Comités de lutte contre les maladies respiratoires, les associations de la FFAAIR, site internet.*

***Pour en savoir plus : [www.lesouffle.org](http://www.lesouffle.org)***

#### Fondation du Souffle

66, bd St Michel  
75006 PARIS  
Tél. 01 46 34 58 80

[www.lesouffle.org](http://www.lesouffle.org)

Contact presse :  
Dominique Bacrie  
[dominique.bacrie@lesouffle.org](mailto:dominique.bacrie@lesouffle.org)



Fondation du Souffle  
contre les  
maladies respiratoires

[www.lesouffle.org](http://www.lesouffle.org)

COMMUNIQUÉ DE PRESSE