

# FUTURA

## Comment faire du sport en étant asthmatique ? (La Santé Sur Écoute # 33)

Podcast écrit et lu par Julie Kern

*[Thème de La Santé Sur Écoute, une musique Lo-fi détendue.]*

Bonjour, c'est Julie, cheffe de rubrique santé chez Futura. Bienvenue dans ce nouvel épisode de La Santé sur Écoute ! L'asthme est une maladie chronique respiratoire qui peut restreindre les capacités physiques des personnes concernées. Pourtant de nombreux sportifs de haut niveau sont asthmatiques. Sans être un futur médaillé olympique, le sport peut être bénéfique pour le commun des asthmatiques. Mais comment le pratiquer en toute sécurité ? On en parle dans cet épisode de la Santé sur Écoute.

*[Musique Lo-fi au piano.]*

Quand on pense à l'asthme, on a tous en tête l'image d'un enfant qui est essoufflé et doit prendre sa ventoline après avoir couru. Pourtant, la pratique du sport est souvent recommandée chez les asthmatiques car elle peut les aider à soulager leurs symptômes, mais aussi à augmenter leur capacité respiratoire, c'est-à-dire le volume d'air maximum que les poumons peuvent contenir. Chez les asthmatiques, la capacité respiratoire est souvent plus faible que chez les autres, car leurs bronches se sont resserrées, limitant le passage de l'air. Chez presque tous les asthmatiques, la pratique du sport peut déclencher une crise, ce qu'on appelle « l'asthme induit par le sport », mais les médecins recommandent tout de même aux asthmatiques de se bouger.

*[Transition musicale.]*

En théorie, aucune activité physique n'est interdite aux asthmatiques, à l'exception de la plongée sous-marine pour laquelle respirer correctement est vital. En pratique, quelques ajustements sont tout de même nécessaires : il faut tout d'abord que l'asthme soit bien contrôlé par un traitement de fond et mettre au courant son médecin qu'on a envie de pratiquer un sport. Puis, avant de se lancer il faut bien s'échauffer. Il faut aussi éviter de pratiquer dans un environnement où les allergènes pourraient déclencher une crise, comme le pollen, la cigarette ou la pollution atmosphérique. Enfin, il faut toujours avoir à portée de main un bronchodilatateur en cas de crise. Évidemment, si l'une d'entre elles survient, on arrête ! Ces précautions prises, un asthmatique peut pratiquer le sport qu'il veut.

*[Transition musicale.]*

La natation, la danse, la course à pied, l'aviron, le yoga, le vélo sont certains des sports les plus recommandés pour les asthmatiques. D'autres, nécessitent des précautions supplémentaires, comme les sports d'hiver, puisque l'air froid et sec peut déclencher des crises, tout comme une l'eau trop chlorée à la piscine ou les particules fines dégagées par la glace lors de la pratique du patinage artistique ou du hockey. Ce qui explique pourquoi tant de sportifs professionnels dans ces disciplines sont asthmatiques.

L'asthme ne doit pas être un frein à la pratique sportive car une fois que la sédentarité s'installe, les capacités physiques diminuent et il est plus difficile de reprendre le sport, surtout avec une maladie chronique tel que l'asthme. Bouger en fonction de ses capacités, c'est le meilleur moyen de garder sa santé sur écoute.

Merci d'avoir passé ce moment avec moi, vous trouverez les sources de cet épisode dans la description pour vous forger votre propre avis. N'oubliez pas que les informations partagées pendant cette capsule audio ne se substituent pas à un diagnostic médical émis par un médecin. Si vous avez le moindre doute concernant votre santé, n'hésitez pas à consulter un professionnel. Pour nous soutenir et améliorer notre visibilité, [abonnez-vous](#) et partagez ce podcast autour de vous. On se retrouve dans quinze jours pour un nouvel épisode de La Santé sur Écoute. À très vite !