

# FUTURA

## On ne peut pas faire de sport quand on a de l'asthme, vrai ou faux ?

Podcast écrit et lu par : Melissa Lepoureau

*N.B. La podcastrice s'est efforcée, dans la mesure du possible, d'indiquer par quel personnage ou personnalité sont prononcées les citations. Néanmoins, certaines de ces dernières échappent à sa connaissance et devront rester anonymes.*

Eh vous ! Oui, vous qui nous écoutez toutes les semaines sur le Daily Drive de Spotify ! Vous ne nous suivez pas encore ? Si notre podcast Science ou Fiction vous plaît et si vous voulez connaître la réponse à la question « Est-ce que la chasse d'eau tourne dans un sens opposé selon l'hémisphère » la semaine prochaine, pensez à vous abonner pour ne plus manquer un seul épisode.

*[Une musique d'introduction détendue et jazzy. Une série de voix issues de films se succèdent, s'exclamant alternativement « C'est vrai », ou « C'est faux ». L'intro se termine sur la voix du personnage de Karadoc issu de Kaamelott, s'exclamant d'un air paresseux « Ouais, c'est pas faux. »]*

*[Un auditeur curieux :] Est-ce que c'est vrai qu'on ne peut pas faire de sport quand on a de l'asthme ?*

J'avoue que je ne vois pas pourquoi ça devrait être un problème. Je suis moi-même asthmatique, et j'ai toujours fait du sport, alors je veux bien qu'on explore ce thème ensemble, mais je suis assez sûre de la conclusion ! [*« On y va », dit Vincent dans Nos jours heureux.*]

On y va oui, mais avec une question pour commencer, savez-vous ce qu'est l'asthme exactement ? C'est une maladie chronique des bronches qui affecte la respiration. Les bronches sont les voies respiratoires qui font voyager l'air dans nos poumons, et l'asthme provient d'une inflammation et d'une obstruction partielle de ces bronches. [*« Respire un peu ? », dit Driss dans Intouchables.*] Ben justement, c'est tout là le problème ! Pour illustrer ça, imaginez une paille qui vous sert à boire un smoothie. Il arrive parfois que de la pulpe des fruits reste collée aux parois de la paille, auquel cas on a bien du mal à aspirer notre boisson. Ben dans les bronches c'est un peu pareil, c'est comme un tube dont l'intérieur est bouché, donc l'air a plus de mal à passer. En fait ce n'est pas vraiment que les bronches sont bouchées, c'est surtout que l'inflammation provoque une contraction du muscle qui les entoure, ce qu'on appelle bronchoconstriction. Elle s'accompagne d'une augmentation des sécrétions, qu'on appelle tout simplement mucus, et résultat : l'air a non seulement du mal à entrer, mais également à s'expulser. [*« C'est bouché de partout », dit Emilien dans Taxi.*] Tout ce cirque conduit à des épisodes de crises durant lesquels les personnes asthmatiques

ont une respiration sifflante et difficile. Dans certains cas, il y a même une toux qui s'invite. [« *C'est un peu oppressant* », dit une femme dans *Le Genou de Claire*.] Ça, je confirme. Aujourd'hui, l'asthme touche 300 millions de personnes de tous les âges, et est responsable de décès, même chez de jeunes personnes. Malheureusement, on ne peut pas guérir de l'asthme, ça ne se soigne pas, mais par contre ça peut se contrôler grâce à certains médicaments. Dans le cas des allergies, les antihistaminiques peuvent suffire, et on peut aussi prendre des inhalateurs comme la bien connue Ventoline par exemple, en cas de crise. Ces médicaments sont des dilatateurs de bronches qui permettent tout simplement de respirer, et ce, dans les secondes qui suivent la prise. [« *On souffle et y a plus de nœud ?* », dit Arthur dans *Kaamelott*.] Pas tout à fait, le principe c'est plutôt de respirer le plus fortement possible en même temps que vous actionnez l'inhalateur. Le médicament ainsi absorbé va faire son chemin dans les voies respiratoires, et va se fixer aux cellules des muscles des bronches. Résultat : non seulement ces muscles se relâchent, mais on observe une baisse des taux de mucus, ce qui permet de bien mieux respirer. Sinon, côté origines, vous vous doutez évidemment que l'asthme ne vient pas de nul part ! Il peut être causé par des allergies aux pollens, aux acariens, aux poils d'animaux ou encore aux moisissures et bien d'autres choses. Il peut aussi venir d'infections respiratoires, mais aussi de la pollution de l'air, de la fumée de tabac, de l'air froid, de certains médicaments comme les anti-inflammatoires, ou encore de l'exercice physique. [« *Pourquoi tu m'as menti ?* », demande une femme dans *La vérité si je mens*.] Non non, c'est pas du tout ce que tu crois. Attends, je m'explique.

Effectivement, quand on voit les symptômes et tout ce que ça implique dans nos poumons, on est en droit de se demander si un effort comme la pratique sportive le demande est bon pour les personnes asthmatiques, d'autant plus si, comme je l'ai dit, le sport peut déclencher des crises. D'ailleurs, c'est ce qu'on appelle l'asthme d'effort. Il est déclenché par l'hyperventilation liée à l'effort, autrement dit, l'essoufflement, qui va déshydrater et refroidir les bronches. Et comme on l'a également vu, le froid peut lui aussi provoquer de l'asthme. Donc on a un combo gagnant. Rajoutez à ça une personne qui fait de l'asthme pour une autre raison, donc qui a des prédispositions, et c'est encore mieux ! [« *Mais est-ce que ça va finir ?!* », crie une voix dans *Kaamelott*.]

Ben non et à cause de toutes ces raisons, le sport a longtemps été contre-indiqué pour les asthmatiques, surtout par temps froid et sec, parce que clairement, ça ne sert à rien de se rendre malade. Mais aujourd'hui les choses ont évolué, et il est largement admis que le sport est au contraire très bénéfique, et même recommandé, dans ces cas-là. Pourquoi ? Ben déjà parce que c'est important pour la santé, mais en plus il permet de développer la capacité pulmonaire et de renforcer les muscles respiratoires des personnes concernées. Pratiqué régulièrement, le sport peut également aider à mieux contrôler l'asthme et à mieux tolérer les efforts. Au point même que, quand il est bien géré, l'asthme n'est pas un frein à la pratique de compétition ! [« *J'aurais pas cru* », dit une voix féminine dans *Falbalas*.] Et si ! Regardez David Beckham, la championne olympique Jackie Joyner-Kersey ou encore le cycliste Chris Froome.

Alors notez qu'il y a quand même quelques précautions à prendre avant de faire de l'exercice. Si vous avez besoin d'un traitement de fond pour contrôler votre asthme, il est important de le prendre correctement. De même, pour ne pas souffrir de problèmes respiratoires, il faut commencer par un échauffement progressif pour ne pas brusquer son

corps. Bien entendu, si vous sentez un essoufflement, inutile de s'acharner, faites une pause, et n'hésitez pas à utiliser une ventoline ou équivalent pour dilater vos bronches. [« *Vous faites du sport* », dit *Carlotta dans OSS 117* : Rio ne répond plus.] J'essaie d'en faire régulièrement, mais de toute façon, le but c'est de faire à son rythme, et de s'écouter !

Bon, et au-delà de ces précautions, est-ce qu'il y a des sports qu'on ne peut pas faire, ou certains qu'il vaudrait mieux pratiquer ? Eh bien, c'est toujours pareil : si l'asthme est contrôlé, vous pouvez pratiquer tous les sports. Enfin, mis à part peut-être l'équitation qui est plutôt déconseillée si vous avez des allergies. Ça peut être compliqué avec le foin ou même les chevaux eux-même, si ce n'est pas quelque chose que votre organisme tolère. [« *J'éternue* », dit *quelqu'un dans On a volé la cuisse de Jupiter*.] Oui ça peut être signe d'allergie, donc à éviter ! Ah oui et aussi, pour le coup la plongée sous-marine avec bouteille est interdite pour les asthmatiques. Le risque de faire une crise en plongée est important parce que l'air comprimé qui est contenu dans la bouteille est froid et très sec, et ça on l'a dit, c'est un facteur de déclenchement de crise. Alors oui, certaines personnes pensent que pour d'anciens asthmatiques, donc des personnes qui ne font plus de crises, la plongée est possible. [« *Ce serait pas une mauvaise idée* », dit *un homme dans Les Affranchis*.] Ben ce ne serait pas très raisonnable car l'asthme est assez imprévisible, et vous n'êtes pas à l'abri de faire quand même une crise, donc mieux vaut rester prudents. L'autre souci, c'est que vous n'allez évidemment pas pouvoir prendre de médicaments sous l'eau, et comme il est très mauvais de remonter trop vite à la surface, vous risquez de ne pas pouvoir récupérer votre bronchodilatateur assez vite. Bon, mis à part ça, il y a certains sports qui sont conseillés, comme la natation (mais attention au chlore dans les piscines qui peut être un déclencheur), les activités de fitness comme le yoga, ou la danse, mais aussi le vélo, la randonnée ou encore la gymnastique ! [« *Qu'est-ce que ça me plaît comme sport !* », dit *une femme dans Les Bronzés font du ski*.] Ah vous voyez ? C'est pas mal finalement non ?

Dans cette histoire, le plus important, c'est justement de choisir un sport qui vous plaise, tout en prenant bien ses traitements et en écoutant son corps pour ne pas dépasser ses limites et être mal en point ! J'en profite pour signaler que le 3 mai marquera la 23e édition de la Journée mondiale de l'asthme ! Cette journée a pour but de sensibiliser le plus grand nombre de personnes à cette pathologie en organisant tout un tas d'activités dans le monde. Des dépistages, des débats sur les situations qui peuvent affecter le contrôle de l'asthme comme par exemple la pollution ou le tabac, mais il y aura aussi des interventions dans les écoles pour informer les plus jeunes sur cette maladie qui en touche certainement plus d'un ! Des collectes de fonds pour améliorer la recherche sur ce sujet seront également organisées. [« *C'est très intéressant* », dit *une femme dans Falbalas*.] Eh oui, alors si vous voulez vous informer, rencontrer des professionnels qui travaillent sur cette thématique ou encore vous impliquer dans cette cause, c'est l'occasion !

Et vous, vous avez d'autres idées reçues à debunker ? Envoyez-les nous sur les apps audio ou sur les réseaux sociaux, et nous les inclurons dans de futurs épisodes. Pensez à vous abonner à Science ou Fiction et à nos autres podcasts pour ne plus manquer un seul épisode, et n'hésitez pas à nous laisser un commentaire et une note pour nous dire ce que vous en pensez et soutenir notre travail. A bientôt !