

L'asthme et l'exercice

Même si vous êtes asthmatique, vous pouvez faire de l'exercice. Normalement, l'asthme NE DOIT PAS vous empêcher de faire un exercice ou une activité physique.

L'exercice physique est important pour tout le monde. C'est bon pour le cœur, le corps et les muscles et il peut également atténuer le stress et améliorer l'impression de bien-être.

L'exercice physique peut occasionner des symptômes de toux, de respiration sifflante, d'essoufflement ou d'oppression thoracique. Un déclenchement des symptômes de l'asthme peut se produire lorsque l'on pratique un exercice physique pendant un rhume, durant la saison des pollens, lorsque l'air est froid et sec ou chaud et humide et lorsque la pollution atmosphérique est élevée.



D'autres questions?

Parlez à un éducateur certifié dans le domaine de l'asthme en appelant la ligne d'information du programme **Action Asthme de l'Association pulmonaire** au **1-888-344-5864** ou consultez le site Web à **www.on.lung.ca**.

FICHE d'information

Comment maîtriser votre asthme pendant l'exercice :

- Parlez-en à votre médecin. Il pourrait vous donner des conseils en matière d'exercice qui répondent à vos besoins;
- Si les symptômes d'asthme apparaissent pendant l'exercice physique, arrêtez immédiatement. Prenez votre inhalateur de secours et ne reprenez l'exercice qu'après la disparition complète des symptômes;
- Suivez toujours les conseils de votre médecin pour ce qui concerne vos médicaments. Vos besoins peuvent être différents de ceux des autres. Il est donc important de consulter votre médecin avant d'entreprendre toute activité physique;
- Effectuez un échauffement de 15 minutes avant de passer à l'exercice proprement dit. Cela vous aidera à diminuer les symptômes;
- Essayez d'éviter de faire de l'exercice à l'extérieur lorsque la pollution atmosphérique ou la densité pollinique est élevée, par temps froid ou quand il vente fort. Si vous devez faire de l'exercice dans ces conditions, couvrez-vous la bouche avec un cache-col ou un foulard;
- Ne commencez pas un exercice physique si vous présentez des symptômes d'asthme;
- Si vous avez toujours de la difficulté à respirer après avoir pris votre inhalateur de secours, composez le 911;
- Si vous éprouvez encore de la difficulté à faire de l'exercice, ne lâchez surtout pas et consultez votre médecin. Il pourrait vous aider à atteindre vos buts.