

Asthme

L'activité physique pour votre santé

Décembre 2022

Vous êtes asthmatique et votre médecin vous a prescrit de l'activité physique. Cette fiche vous donne des informations qui vous aideront à suivre ses conseils et sa prescription. Une fiche complémentaire vous apportera des informations générales sur l'activité physique.

Êtes-vous concerné ?

Toutes les personnes asthmatiques peuvent pratiquer de l'activité physique en respectant des précautions, excepté en cas de crise d'asthme ou de gêne respiratoire à l'effort ressentie comme anormale.

Quel bénéfice pour vous ?

Les études montrent l'intérêt de l'activité physique régulière et du réentraînement à l'effort dans la prise en charge de la maladie asthmatique :

- elle permet de mieux contrôler l'asthme (les épisodes de crise sont moins nombreux et le nombre de jours avec symptômes est diminué) ;
- elle améliore la tolérance à l'effort : vous ressentez moins d'essoufflement et vous avez moins de risque de faire un « asthme d'effort » ;
- elle réduit les signes d'anxiété et de dépression.

Le nombre de jours sans gêne respiratoire est par ailleurs augmenté et votre qualité de vie est améliorée.

La pratique à plusieurs favorise les relations sociales, elle peut vous aider à vous motiver et à vous sentir soutenu et encouragé.

Dans quelle condition l'activité physique vous est-elle prescrite ?

Votre médecin vous donne des conseils visant à diminuer le temps passé à des activités sédentaires (temps assis ou devant des écrans) et à augmenter votre activité physique du quotidien (déplacements actifs, etc.).

Il vous oriente vers les professionnels qui sont en mesure de vous accompagner et de vous proposer des programmes d'activité physique adaptée (APA), du sport-santé ou des activités sportives de loisirs près de chez vous.

Quels types d'activités pratiquer ?

La majorité des patients dont l'asthme est bien contrôlé peuvent avoir une vie normale et active physiquement.

Vous pouvez toujours reprendre, sans risque, une activité physique légère, notamment les activités physiques de la vie quotidienne (déplacements actifs, activités domestiques, professionnelles ou scolaires).

Si vous souhaitez reprendre une activité d'intensité modérée ou élevée, comme la marche, le vélo, la natation, seul ou en groupe, votre médecin peut vous proposer une consultation médicale dédiée à l'activité physique et, si besoin, un bilan pneumologique avec une mesure du souffle, appelée épreuve fonctionnelle respiratoire (EFR).

Vous craignez de ressentir des difficultés à respirer lors de l'activité physique

L'essoufflement à l'effort est normal, mais il peut être plus important chez vous. Parlez-en à votre médecin qui vous conseillera pour limiter cette gêne.

Votre asthme est qualifié de sévère et vous paraît incompatible avec une activité physique

Afin d'adapter votre traitement médicamenteux et la reprise d'activité physique, le médecin vous orientera vers un médecin spécialiste de l'asthme qui réalisera un bilan comprenant des épreuves fonctionnelles respiratoires (EFR), voire une épreuve d'effort (examens qui permettent d'analyser l'activité du cœur et le souffle d'une personne lors d'un exercice physique). Cette reprise d'activité physique pourra vous être proposée dans le cadre plus global d'un programme d'éducation thérapeutique ou d'une réadaptation respiratoire.

Précautions à prendre

Quelle que soit l'intensité de votre activité physique, il est indispensable d'avoir votre traitement bronchodilatateur de crise avec vous et, si nécessaire, de le prendre 15 minutes avant de démarrer l'activité. Il est important aussi de s'échauffer avant de commencer.

Il peut exister des précautions spécifiques ou des contre-indications pour certains sports. Par exemple, la natation est à pratiquer plutôt en piscine non chlorée. L'équitation, la plongée sous-marine, les activités d'endurance au froid (ski de fond, courses...) peuvent être contre-indiquées dans certains cas. Votre médecin vous les précisera.

Ce document a été élaboré par la HAS et relu par des membres du groupe de travail du projet « **Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé** ». Il a été rédigé selon les consignes en vigueur et les connaissances disponibles à la date de sa publication qui sont susceptibles d'évoluer en fonction de nouvelles données.

Scannez-moi pour des informations pratiques



Toutes nos publications sont téléchargeables sur www.has-sante.fr