

Éviter les crises d'asthme d'effort - Fiche conseil

L'asthme d'effort ne vous interdit en aucun cas la pratique d'un sport. **Il vous est au contraire fortement conseillé de conserver une activité physique régulière.**

Les conseils suivants peuvent vous aider à lutter contre l'asthme d'effort.

- Échauffez-vous pendant 10 à 15 minutes.
- Pendant l'effort, buvez régulièrement et en quantité suffisante.
- Privilégiez la respiration par le nez.
- Arrêtez l'effort progressivement plutôt que brutalement.
- Ayez toujours votre inhalateur sur vous.
- 15 minutes avant l'effort, prenez votre médicament de crise (salbutamol).
- Portez un masque si l'air est particulièrement froid et sec.

Parmi les facteurs favorisant l'asthme d'effort, on trouve :

- un effort très long ou très intense,
- un air froid et sec,
- la pollution atmosphérique (surveillez la qualité de l'air en scannant le QR code "*Pollution*"),
- les pollens (surveillez la quantité de pollens dans l'air en scannant le QR code "*Pollens*"),
- un asthme mal contrôlé.

Les sports recommandés comprennent :

- la natation et l'aquagym,
- les arts martiaux et le yoga, qui favorisent le contrôle de la respiration,
- le vélo, la randonnée et le roller, qui améliorent la capacité respiratoire,
- les sports collectifs, comme le volley-ball ou le handball,
- la danse, le tennis, la gymnastique, l'escalade, l'aviron, entre autres.

Pour en savoir plus sur l'asthme d'effort, **scannez le QR code "Informations"**.



Applications Alerte Pollen - QR Code
Protosoft
PDF



La surveillance de la qualité de l'air
LCSQA
Site



Indice pollen
Atmo France
Cartographie



Pratiquer un sport en étant asthmatique
Ameli
Site