

Avoir une activité physique adaptée - Fiche conseil

Votre médecin vous a prescrit un programme d'activité physique adaptée dans le cadre de la prise en charge de votre asthme.

La pratique d'une activité physique régulière est essentielle, elle permettra notamment :

- de réduire vos symptômes à l'effort,
- d'améliorer votre qualité de vie,
- d'améliorer votre moral.

Dans le cadre de cette pratique, veuillez suivre les précautions habituelles conseillées à tous les sportifs (voir les 10 règles d'or du sportif en scannant le QR code correspondant). De plus

- veillez à toujours avoir votre traitement bronchodilatateur avec vous lors de l'activité physique,
- échauffez-vous avant de commencer un exercice physique,
- prenez votre traitement bronchodilatateur environ 15 minutes avant de commencer l'exercice,
- ne pratiquez pas d'activité sportive lorsque votre asthme est déséquilibré,
- évitez la pratique de sport d'endurance dans le froid ou en cas de pic de pollution (voir QR code).

En parallèle de la pratique de l'activité physique adaptée, il est essentiel d'adapter votre mode de vie en réduisant autant que possible votre niveau de sédentarité et en augmentant votre niveau d'activité physique dans votre vie quotidienne.

À l'issue du programme d'activité physique adaptée, il sera également essentiel de poursuivre la pratique d'une activité physique plusieurs fois par semaine.

Scannez les QR codes page suivante pour :

- évaluer votre niveau actuel de sédentarité et d'activité physique,
- obtenir des conseils pour augmenter votre activité physique au quotidien en dehors du sport,
- connaître les principales précautions à prendre lors de la pratique d'une activité sportive, en plus des précautions spécifiques à l'asthme,
- évaluer le niveau de pollution et d'allergènes atmosphériques actuel,
- trouver une maison Sport-Santé proche de chez vous. Les maisons Sport-Santé peuvent :
 - vous aider à trouver les ressources sportives adaptées à vos besoins,
 - évaluer vos capacités physiques et élaborer avec vous un programme personnalisé en lien avec des professionnels qualifiés.



Test de niveau d'activité physique (adulte)

SPF
Site



L'activité physique adaptée en BD

Coactis Santé
Site



Activité physique et asthme

HAS
PDF



Bouger plus

Manger Bouger
Site



Les 10 règles d'or du sportif

Ordotype
Site



Applications Alerte Pollen - QR Code

Protosoft
PDF



La surveillance de la qualité de l'air

LCSQA
Site



Indice pollen

Atmo France
Cartographie



Maisons Sport-Santé

Sport Santé Clic
Annuaire