

## Faut-il renoncer au sport en cas d'asthme ?

Non ! Avec la bonne préparation, les asthmatiques peuvent faire du sport sans restriction, même du sport de compétition.



### À quoi faut-il prêter attention ?

Différents facteurs, appelés triggers (voir la fiche « Sport sans troubles »), peuvent déclencher ou favoriser des crises d'asthme. Il est important de les connaître et de les éviter. Les informations suivantes peuvent aider :

- Hauteur des valeurs d'ozone
- Température extérieure
- Charge pollinique

### Pendant le sport

- Avoir une bonne technique respiratoire : respirer dans le ventre et expirer avec le frein labial en cas de forte sollicitation. Presser légèrement les lèvres pour expirer contre la résistance, ceci maintient ouvertes les petites voies aériennes pulmonaires.
- Respirer par le nez le plus longtemps possible.
- Respecter les signaux du corps. Au besoin:
  - Réduire la vitesse ou l'intensité
  - Faire des pauses
  - Inhaler son spray contre l'asthme
  - Boire et manger



### Avant le sport

- Inhaler son spray contre l'asthme
- Porter des vêtements de sport perméables à l'air
- Ne pas oublier un échauffement de 10 min
- Se fixer des objectifs d'entraînement réalistes, ne pas en demander trop au corps

### Après le sport

- Réduire lentement la sollicitation
- Expirer avec le frein labial et si nécessaire prendre une position facilitant la respiration (par ex. position du gardien de but, position du cocher)
- Faire des exercices de stretching pour le refroidissement
- Quitter rapidement les vêtements de sport mouillés, pour prévenir un refroidissement
- Compenser la perte de liquide en buvant de l'eau, du thé ou des jus
- Se reposer

