

Sport et asthme

Autor(en): **Jobin, Olivia / Bühlmann, Vanessa**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **D'égal à égale!**

Band (Jahr): **4 (2004)**

PDF erstellt am: **29.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-352321>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Sport et asthme

Extrait d'une brochure informative destinée aux enfants asthmatiques ayant participé au travail.
Travail de diplôme d'Olivia Jobin et Vanessa Bühlmann de l'école de physiothérapie de Loèche-les-Bains, 2003.

Si tu as de l'asthme et que tu ne fais pas de sport à cause de ta maladie, ou que tu pratiques des activités sportives mais que tu aimerais avoir plus d'informations pour t'entraîner correctement, alors ce texte t'est destiné!

Les sports conseillés :

- natation en piscine (le plus recommandé, l'air chaud et humide ouvre les bronches et laisse mieux passer l'air dans les poumons)
- sports de mer, sauf la plongée
- marche, randonnée, escalade, sports de ballon, vélo, gym, golf, tennis de table
- sports de combat, danse, yoga
- course à pied, lente, en salle ou par temps doux: attention aux efforts violents (sprint)
- compétitions d'athlétisme de courtes distances
- ski de piste ou de fond, snowboard, patinage, si l'asthme n'est pas déclenché par le froid

Les sports à éviter :

- la plongée avec bouteilles
- l'équitation
- la course à pied quand l'air est sec et froid en hiver
- tout exercice violent, allergisant ou dangereux

Les 9 règles d'or de l'asthmatique sportif :

1. Prends régulièrement tes médicaments (bronchodilatateurs et

anti-inflammatoires). Essaie d'avoir toujours un spray sur toi au cas où une crise surgirait. Si tu as tendance à avoir des crises d'asthme pendant le sport, prends 2 bouffées de spray 15 minutes avant l'effort.

2. Fais régulièrement des mesures pour évaluer la qualité du souffle grâce au Peak-Flow pour savoir si l'air passe bien dans tes bronches.
3. Entraîne-toi progressivement, réchauffe tes muscles avant l'effort. Pour cela il faut marcher d'abord, faire des étirements et des exercices respiratoires, ensuite courir et finir par de la marche.
4. Evite de faire des efforts violents d'emblée, de partir à toute allure.
5. Règle ton rythme respiratoire selon l'exercice. Respire profondément et régulièrement par le nez si possible.
6. Diminue progressivement l'intensité de l'exercice dix minutes avant la fin. N'interromps pas brusquement l'exercice.
7. Choisis un sport que tu aimes et qui correspond à tes capacités.
8. Evite la monotonie! Entraîne tous les facteurs physiques (endu-

rance, mobilité, force) en pratiquant des sports différents.

9. Tiens compte des conditions climatiques.

Si tu as une crise d'asthme en faisant du sport, que faut-il faire?

1. Arrête l'effort.
2. Inspire par le nez et surtout expire complètement par la bouche en pinçant les lèvres.
3. Mets-toi assis-e sur une chaise les coudes sur les genoux (en cocher de fiacre) ou accroupis-toi par terre, détends-toi.
4. Prends 2 à 4 bouffées de ton spray (aérosol bronchodilatateur).

* *L'étude complète est disponible à la bibliothèque du Bureau de l'Égalité.*