

Collection MSD/Asthme

asthme et sports d'hiver

sous la direction scientifique
du Professeur Michel AUBIER,
Hôpital Bichat, Paris

1



La santé passe par l'information



Appel Gratuit : 0800 19 20 21

L'altitude est bénéfique à de très nombreux asthmatiques.

“ J'ai 41 ans, je suis bibliothécaire.
Mon asthme me gêne en permanence.
Aux sports d'hiver je me sens beaucoup
mieux : je suis moins essoufflée,
je ne me réveille pas la nuit
et je ne fais pas de crises. ”

Pour
en savoir plus
[www.
asthmaction.com](http://www.asthmaction.com)

L'asthme

5 4 points

L'asthme est une inflammation chronique des bronches d'origine allergique dans la plupart des cas. Le diamètre de vos bronches se rétrécit et l'air passe mal.

Les signes : ça siffle quand on respire, on est essoufflé, on tousse en particulier la nuit, on se réveille la nuit.

3

La crise : c'est une difficulté à respirer, ça siffle et cela dure de quelques minutes à quelques heures.

Dans ce cas, attention : il y a urgence.

L'asthme d'effort : il survient quelques minutes après l'arrêt d'un effort physique soutenu ou violent, ou bien 5 à 10 minutes après le début d'un sport d'endurance, comme la course.

Asthmatique et champion olympique ? **Oui.**

**Des athlètes asthmatiques
participent aux Jeux
Olympiques d'hiver
et gagnent des médailles
en ski de fond, en ski
alpin, en patinage,
en luge, etc...**

**Pour
en savoir plus
[www.
asthmaction.com](http://www.asthmaction.com)**

Je peux tout faire

à condition de prendre correctement mon traitement

Mieux ! Le sport est bénéfique : vos capacités respiratoires augmentent, l'essoufflement et l'intensité des crises diminuent.

Oui, mais quels sports ?

Tous les sports d'hiver sont permis à condition que votre asthme soit équilibré : le ski alpin, le ski de fond, le surf, la marche en raquettes, le patinage sur glace...

Profitez aussi de la montagne pour faire de la luge, une bataille de boules de neige, un bonhomme de neige avec vos enfants ou petits-enfants, ou encore une balade. Autant d'exercices bons pour votre santé.

Parlez-en à votre médecin, il vous donnera un conseil personnalisé.

**“ Mon fils,
8 ans, est
souvent gêné
quand il fait
du sport. ”**

**L'hiver, il skie sans
difficulté respiratoire,
il dort mieux et fait
moins de crises.**

**Pour
en savoir plus
[www.
asthmaction.com](http://www.asthmaction.com)**

La positive altitude

**Plus on monte en altitude,
moins on a d'allergie**

Au dessus de 1600m, on ne trouve presque plus d'acariens.

En altitude l'oxygène se raréfie.

- **Jusqu'à 2000m on respire sans gêne**
- **Au dessus de 2500m l'asthme peut s'aggraver aussi sous l'effet de l'air froid et sec**
- **Si vous avez un asthme sévère, restez en dessous de 2000m**
- **Si vous prenez une remontée mécanique, assurez-vous qu'elle ne monte pas au dessus de 2000m**

7

Quelle température ?

L'air froid et sec contracte vos bronches que vous soyez asthmatique ou non.

Par -15°C évitez de faire du sport : ne cherchez pas à imiter ces sportifs asthmatiques de haut niveau qui pratiquent régulièrement le ski de fond.

Pour les plus jeunes, cherchez des températures encore plus clémentes.

Que faire en cas de crise ?

**Arrêtez votre effort.
Calmez-vous.**

- Prenez 1 à 2 bouffées ou inhalations de votre traitement de secours.
- Patientez quelques minutes.
- Reprenez le traitement de secours 10 à 15 mn plus tard si nécessaire, et chaque 10 à 15 mn jusqu'à 6 à 8 bouffées si nécessaire.
- **Si la crise ne passe pas, elle est sévère.**

Appelez immédiatement

- soit un médecin
ou les secours des pistes
- soit le 112 pour
les urgences depuis
un téléphone portable
- ou le 15, le Samu
- ou le 18, les pompiers

**Pour
en savoir plus**
**www.
asthmaction.com**

Bien me préparer

Avant le sport

- **Couvrez-vous le nez et la bouche avec une cagoule ou un passe-montagne ou une écharpe, pour réchauffer l'air inspiré, s'il fait très froid et s'il y a du vent.**
- **Ayez sur vous vos médicaments d'urgence (inhalateurs).**
- **Si votre médecin le juge utile, prenez un médicament avant l'effort afin de prévenir la crise.**
- **Echauffez-vous progressivement. Vous réduirez le risque de crise.**

9

Pendant le sport

- **Buvez avant, pendant et après l'effort.**
- **Respirez par le nez pour réchauffer l'air inspiré.**
- **Modulez votre effort : à chacun son activité, son rythme, son niveau. A chacun son plaisir !**
- **N'arrêtez pas brutalement**

Après l'effort, le réconfort !

Quoi de plus agréable qu'une bonne boisson chaude !

L'asthme concerne 10 à 15% des enfants



**2 fois plus de garçons
que de filles**

**A ne pas oublier
dans sa valise**

- médicaments en quantité suffisante
- ordonnance ou photocopie
- cagoule, écharpe ou passe-montagne

**Pour
en savoir plus**
[www.
asthmaction.com](http://www.asthmaction.com)

Mon enfant à la neige



Le sport participe au développement physique et mental de votre enfant et améliore le contrôle de l'asthme.

Le traitement doit être pris chaque jour, même en vacances.

Expliquez clairement à votre enfant quoi faire en cas de crise. Si l'enfant est petit, différenciez les médicaments d'urgence par des couleurs pour l'aider à les distinguer.

Prévoyez les médicaments en double : dans sa poche et dans la valise en cas de perte.

Expliquez au moniteur comment aider votre enfant en cas de crise, laissez-lui les consignes par écrit et donnez-lui l'ordonnance.

Pensez à lui mettre une cagoule ou un passe-montagne ou une écharpe pour couvrir son nez, pour que l'air inspiré soit moins froid. Et signalez-le aux moniteurs.

En cas de classe de neige, n'oubliez pas de faire établir un PAI (Projet d'Accueil Individualisé) avant son départ.

Prenez conseil auprès de votre médecin avant de partir.

**La rhinite
allergique:
le nez coule,
il est bouché,
on éternue.**

**8 asthmatiques
sur 10**

**ont une rhinite
allergique associée**

**Pour
en savoir plus
[www.
asthmaction.com](http://www.asthmaction.com)**

Asthme et rhinite allergique

L'asthme et la rhinite allergique sont deux manifestations de l'allergie, elles sont souvent associées.

La rhinite peut aggraver l'asthme : il faut la traiter en même temps que l'asthme.

13

A la montagne, qu'est-ce qui change ?

L'air froid et sec augmente les symptômes. Le nez coule plus que d'habitude.

Le rhume des foins diminue en altitude.

Prenez conseil auprès de votre médecin avant de partir.

Mes médicaments

Mon traitement de fond

..... par jour

..... par jour

..... par jour

..... par jour

Mon traitement de crise

..... par jour

Pour
en savoir plus
[www.
asthmaction.com](http://www.asthmaction.com)

Informations utiles

- Pour en savoir plus sur l'asthme et la rhinite allergique associée : www.asthmaction.com
- Association Asthme & Allergies :
numéro vert 0 800 19 20 21 (appel gratuit)
www.asthme-allergies.org
- Écoles de l'asthme : ce sont des structures d'éducation thérapeutique des patients, enfants et adultes. Il en existe environ 100 en France. Vous trouverez la liste sur le site www.asthme-allergies.org

A apporter à votre médecin

AsthmaQuiz

Questionnaire A.C.Q. DE E.F.Juniper (contrôle de l'asthme par le traitement)

En moyenne, au cours des 7 derniers jours, vous êtes-vous réveillé(e) la nuit à cause de l'asthme ?

- Jamais
- Presque jamais
- Quelques fois
- Plusieurs fois
- De nombreuses fois
- De très nombreuses fois
- Je n'ai pas pu dormir à cause de mon asthme

En moyenne au cours des 7 derniers jours, comment ont été vos symptômes d'asthme le matin au réveil ?

- Aucun symptôme
- Symptômes très légers
- Symptômes légers
- Symptômes modéré
- Symptômes assez sévères
- Symptômes sévères
- Symptômes très sévères

En général au cours des 7 derniers jours, vous êtes-vous senti(e) limité(e) dans vos activités à cause de votre asthme ?

- Pas limité(e) du tout
- Très peu limité(e)
- Un peu limité(e)
- Moyennement limité(e)
- Très limité(e)
- Extrêmement limité(e)
- Complètement limité(e)

En général au cours des 7 derniers jours, avez-vous été essoufflé(e) à cause de votre asthme ?

- Pas essoufflé(e)
- Presque pas essoufflé(e)
- Un peu essoufflé(e)
- Moyennement essoufflé(e)
- Assez essoufflé(e)
- Très essoufflé(e)
- Extrêmement essoufflé(e)

En général au cours des 7 derniers jours, avez-vous noté des sifflements quand vous respiriez ?

- Jamais
- Très rarement/presque
- Jamais
- Rarement
- Parfois Assez souvent
- Presque tout le temps
- Tout le temps

En moyenne au cours des 7 derniers jours, combien de produit inhalé "à la demande" (bronchodilatateur d'action rapide comme la ventoline) avez-vous pris la plupart des jours ?

- Aucune
- 1-2 bouffées / jours
- 3-4 bouffées / jours
- 5-8 bouffées / jours
- 9-12 bouffées / jours
- 13-16 bouffées / jours
- Plus de 16 bouffées / jours

Je prépare ma prochaine consultation

Date : / /200 à..... h.....

J'apporte ce document à mon médecin

Exemples de questions à poser à mon médecin

- **Puis-je pratiquer tous les sports de montagne ?**
- **Un sport m'est-il contre-indiqué ?**
- **Jusqu'à quelle altitude puis-je monter ?**
- **Altitude et froid : quel effet sur mon asthme ?**
- **J'ai eu une infection respiratoire ou une angine la semaine avant mon départ, dois-je annuler mon voyage ?**
- **J'ai eu une crise la semaine avant mon départ, quelles précautions prendre ?**
- **Que dois-je faire en cas de crise ?**

Autres questions

.....

.....

.....

.....

Cachet du médecin

**Pour
en savoir plus**
**www.
asthmaction.com**