

## 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 faire de la plongée sous-marine ?
- Puis-je autoriser mon enfant asthmatique à aller à la piscine avec l'école ?
- Puis-je pratiquer tous les sports nautiques ?

### Autres questions

.....

.....

.....

.....

Cachet du médecin

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

### Déjà parus

- 1 - Asthme et sports d'hiver
- 2 - Asthme et rhinite allergique – pollens dans ma région

# asthme & sports nautiques

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

3

# 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
  - 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](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.

**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.

# “ Ma fille, 6 ans, est asthmatique. Elle va à la piscine avec l'école chaque semaine ”

## Le chlore : toxique ?

Le chlore détruit les micro-organismes (bactéries, virus...). Au contact des nageurs, de la transpiration, des urines ou des produits cosmétiques (huiles solaires...), il se transforme en “chloramines” : responsables d'irritation.

Elles aggravent les symptômes d'asthme ou favorisent son développement chez une personne au terrain allergique.

**Piscine couverte, piscine découverte ou piscine de particulier : c'est pareil. L'air au-dessus de l'eau contient ces chloramines.**

## Je vais à la piscine

La natation est un excellent sport pour les asthmatiques car, grâce à l'air humide, les bronches ont moins tendance à se contracter. Donc on a moins de risque de faire une crise.

### Les conseils

- Choisissez une piscine désinfectée sans chlore, par exemple par un système cuivre et argent ou à l'ozone ou au brome.
- Si vous êtes en bord de mer, une piscine d'eau de mer serait idéale.
- Si la piscine est désinfectée au chlore :
  - douchez-vous avant et après la baignade, savonnez-vous,
  - portez un bonnet de bain,
  - faites passer les enfants aux toilettes.

# Mers froides ou mers chaudes ?

**Asthmatique,**  
préférez une eau supérieure  
à 20 degrés Celsius.  
Une eau trop froide  
peut entraîner une  
bronchoconstriction  
et déclencher une crise.

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

## Je vais à la mer

**Je peux presque\* tout  
faire à condition que  
mon asthme soit bien  
contrôlé**

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

**Oui, mais quels sports ?**

**La natation, la planche à voile, la voile,  
le ski nautique sont autant d'exercices  
bons pour votre santé, à condition  
de prendre correctement votre traitement.  
Si votre médecin le juge utile prenez  
un médicament avant l'effort.**

\* Pour la plongée avec bouteilles voir pages 8 et 9

**Prenez conseil auprès de votre médecin**

# En général la plongée sous-marine avec bouteilles est interdite.

“J’ai 35 ans, mon asthme est léger et bien contrôlé par mon traitement. Je fais de la plongée sous-marine avec bouteille chaque année en mer chaude, c’est devenu une passion.”



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

## Plonger ou ne pas plonger ?

La plongée sous-marine avec bouteilles est contre-indiquée si on a de l’asthme. Cependant, en cas d’asthme **léger bien contrôlé**, votre médecin pourra éventuellement vous autoriser à plonger.

### Trois conditions

- 1/ consultez un pneumologue ou un médecin du sport de la FFESSM\* et demandez-lui un certificat médical de non contre-indication.
- 2/ ne descendez pas plus profond que 10 mètres afin de pouvoir remonter sans palier en cas de besoin.
- 3/ ayez votre traitement de secours à proximité, dans le bateau ou sur la plage.

\* Fédération Française d’Etudes et de Sports Sous-Marins

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

**Jusqu'à  
8 asthmatiques  
sur 10 ont une  
rhinite allergique  
associée.**

**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**

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

## **J'ai de l'asthme et une rhinite allergique**

### **A la mer**

**L'iode et le sel de l'eau de mer  
améliorent la rhinite allergique.**

### **A la piscine**

**4 fois moins d'asthme  
2 fois moins de rhinite allergique  
en piscine désinfectée sans  
chlore, par exemple par  
un système cuivre et argent,  
ou à l'ozone ou au brome...  
ou en piscine d'eau de mer.**



# Le chlore : toxique ?



Souvent les piscines sont désinfectées au chlore. Il détruit les micro-organismes (bactéries, virus...).

Au contact des nageurs, de la transpiration, des urines ou des produits cosmétiques (huiles solaires...), il se transforme en “chloramines” : responsables d’irritation et parfois d’asthme.

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

## Je travaille en piscine

**Maître nageur, sauveteur ou personnel d’entretien : votre asthme peut être dû au chlore.**

L’air au-dessus de l’eau contient des substances dérivées du chlore, les chloramines, qui peuvent favoriser le développement d’asthme même si vous restez hors de l’eau et même en piscine découverte.

### Les conseils

- Le mieux serait de travailler en piscine désinfectée sans chlore, par exemple par un système cuivre et argent ou à l’ozone ou au brome, ou encore en piscine d’eau de mer.
- Si ce n’est pas possible, exigez un bon contrôle de la concentration en chlore, un bon contrôle de la température de l’eau et de l’air, et une bonne ventilation.

# 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**

## Informations utiles

- Pour en savoir plus sur l'asthme et la rhinite allergique associée : [www.asthmaction.com](http://www.asthmaction.com)
- Association Asthme & Allergies Numéro vert : 0 800 19 20 21 (appel gratuit) [www.asthme-allergies.org](http://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](http://www.asthme-allergies.org)

# J'apporte ce document à mon 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 modérés                       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 essouffé(e) à cause de votre asthme ?**

- Pas essouffé(e)                       Presque pas essouffé(e)                       Un peu essouffé(e)  
 Moyennement essouffé(e)                       Assez essouffé(e)                       Très essouffé(e)  
 Extrêmement essouffé(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 ?**

- Aucun                       1-2 bouffées / jour                       3-4 bouffées / jour  
 5-8 bouffées / jour                       9-12 bouffées / jour                       13-16 bouffées / jour  
 Plus de 16 bouffées / jour