

# Journée Mondiale de l'Asthme

7 mai 2024

L'asthme n'est pas une contre-indication à la pratique sportive, ni au sport de haut niveau, même en professionnel



La pratique d'une activité physique régulière améliore le contrôle de l'asthme, le bien-être mental et la qualité de vie chez l'asthmatique.

Elle s'intègre dans la prise en charge globale de la maladie, et doit prendre en compte les spécificités de l'environnement intérieur et extérieur de cette activité : qualité de l'air des structures, températures de l'air, allergènes, pollution atmosphérique...

L'effort physique augmente l'inhalation de substances polluantes : les particules fines et ultrafines, le monoxyde de carbone (CO), le dioxyde de soufre (SO<sub>2</sub>), les oxydes d'azotes (NOx), les composés organiques volatils (COV), l'ozone (O<sub>3</sub>) et les pesticides.

En cas de pic de pollution, les personnes asthmatiques sont plus vulnérables, d'autant plus s'il est associé à un pic de pollens. Il leur est conseillé d'adapter leur pratique en fonction de la qualité de l'air ambiant en réalisant des séances plus tôt le matin, plus courtes et moins intenses, et d'éviter des zones proches du trafic routier aux périodes de pointe.