



Asthme et activité physique : **Conseils pour vous accompagner**

Un document réalisé en partenariat avec l'Association des Asthmatiques Sévères et le Dr Jérémie Taverne, pneumologue dans le service de pneumologie à l'Hôpital Foch.





L'activité physique peut s'adapter à tous

L'activité physique est l'ensemble des mouvements du corps produits par les muscles, entraînant une dépense d'énergie supérieure à celle qui est dépensée au repos. Vous pouvez vous dépensez : ⁽¹⁾

Grâce aux activités quotidiennes

- **Les déplacements actifs** : marcher, faire du vélo, monter et descendre par les escaliers, promener le chien plus longtemps, se garer plus loin, descendre du bus un arrêt plus tôt...
- **Les activités domestiques** : faire le ménage, bricoler, jardiner.
- **Les activités professionnelles** (travail physique par exemple) **ou scolaires**.

Via une pratique sportive

Le sport peut être pratiqué selon des niveaux très différents : sports de loisirs ou de compétition, sport à l'école, sport individuel ou collectif...

L'activité physique peut être choisie en fonction de son intensité ⁽¹⁾

FAIBLE



Marche lente



Bricolage



bowling



Tennis de table



Arroser le jardin



Laver la vaisselle, repasser, faire la poussière

MODÉRÉE



Marche rapide



Vélo loisir



Badminton



Natation loisir



jardinage léger



Laver les vitres, passer l'aspirateur

ÉLEVÉE



Marche rapide, dénivelés, montagne



VTT



Football, basket-ball, volley-ball



Sport de combat



Jogging



Tennis, squash

Pour les adultes de 18 à 64 ans, l'OMS recommande de pratiquer 2h30 à 5h d'activité physique modérée ou 1h30 à 2h30 d'activité physique intense par semaine ⁽²⁾.

Pour être actif, vous pouvez commencer par intégrer l'exercice dans votre vie quotidienne. Ce qui compte c'est de prendre du plaisir en choisissant des activités qui vous plaisent. ⁽¹⁾



Les bénéfices de l'activité physique

65% des asthmatiques pratiquent au moins une activité physique par semaine ^{*(3)}

Quels sont les avantages de pratiquer d'une activité physique régulière quand on est atteint d'asthme ?⁽⁴⁾



Un meilleur contrôle de l'asthme
(les épisodes de crise sont moins nombreux et le nombre de jours avec symptômes est diminué)



Une amélioration de la tolérance à l'effort : vous ressentez moins d'essoufflement et vous avez moins de risque de faire un « asthme d'effort »



Une réduction des signes d'anxiété et de dépression



Une augmentation du nombre de jours sans gêne respiratoire et une amélioration de la qualité de vie.

Par ailleurs, essayez de pratiquer une activité physique à plusieurs pour favoriser les relations sociales. Cela peut vous aider à vous motiver et à vous sentir soutenu et encouragé. Vous pouvez aussi contrôler vos progrès grâce à des applications de mesure du nombre de pas.

De manière générale, les effets de l'activité physique se ressentent sur la santé du cœur, du corps et de l'esprit pour une amélioration du bien-être général et une prévention de certaines maladies. ⁽²⁾

*Étude Ifop pour Sanofi réalisée par questionnaire auto-administré en ligne du 17 au 29 mars 2023, auprès d'un échantillon national représentatif de 5009 personnes âgées de 15 ans et plus, incluant 1111 personnes affectées ou ayant déjà été affectées par de l'asthme (dont 742 asthmatiques actuels).

Pour pratiquer une activité physique, votre asthme doit être contrôlé et vous devez être suivi par un médecin. ⁽⁴⁾



Votre asthme est-il contrôlé ?

Contrôler votre asthme vous aidera à maintenir une bonne qualité de vie. ⁽⁵⁾

Le saviez-vous ? Le contrôle de l'asthme est souvent surestimé ^[6]

89 %

des patients atteints
d'asthme ~~se considèrent~~
~~comme bien contrôlés~~

**ALORS
QUE**

17 %

seulement
le sont
~~en réalité~~

Comment évaluer mon contrôle de l'asthme ? ^[5,7]

Répondez aux 4 questions suivantes en pensant aux 4 dernières semaines :



• Avez-vous été **gêné dans la journée plus de 2 fois par semaine** (difficulté à respirer, sensation d'oppression dans la poitrine, toux sèche, respiration sifflante) ?

Oui Non



• Votre asthme vous a-t-il **réveillé la nuit** ?

Oui Non



• Avez-vous eu des **difficultés** pour pratiquer vos **activités habituelles** ?

Oui Non



• Avez-vous eu besoin d'utiliser **votre traitement de crise plus de 2 fois par semaine** ?

Oui Non

Si vous avez répondu "**NON**" à **toutes ces questions**, que votre asthme n'a pas de conséquence sur votre quotidien et sur vos activités, alors il semble contrôlé.

En cas d'asthme non contrôlé, il est essentiel de faire le point avec votre médecin généraliste ou votre pneumologue.



Consultation médicale : prescription d'activité physique adaptée

*Vous avez des questions sur l'activité physique ?
Échangez avec votre médecin !^[4,8]*

Selon vos besoins et vos envies, votre médecin peut vous conseiller :

- Pour **diminuer le temps passé à des activités sédentaires** (temps assis ou devant des écrans) et à augmenter votre activité physique du quotidien.
- Pour reprendre une activité d'intensité modérée ou élevée. Il pourra vous proposer une **consultation médicale dédiée à l'activité physique** et, si besoin, un **bilan pneumologique** avec une mesure du souffle, appelée Épreuve Fonctionnelle Respiratoire (EFR).
- En vous **orientant vers des professionnels** qui sont en mesure de vous accompagner et de vous proposer des **programmes d'activité physique adaptée (APA)**, du sport-santé ou des activités sportives de loisirs près de chez vous.

Le saviez-vous ? Votre médecin peut vous prescrire un programme d'APA.^[8,9]

En tant que patient asthmatique, l'activité physique et sportive est encouragée. C'est pourquoi votre médecin est habilité à vous prescrire un **programme d'Activité Physique Adaptée de 3 mois**, renouvelable, à raison de 2 à 3 séances par semaine qui associent de l'endurance et du renforcement musculaire. Cette activité physique est adaptée à vos capacités, vos besoins et vos attentes.

Pour plus d'informations, scannez ce QR code



Parlez-en à votre médecin.



Précautions et contre-indications

Dans quels cas l'activité physique est-elle contre-indiquée ?^(4,8,10,11,12)

- Si votre asthme est **non contrôlé**.
- **Si l'environnement n'est pas favorable** : pic de pollution, espace confiné et/ou poussiéreux, forte chaleur ou froid intense.
- **La plongée sous-marine peut-être contre-indiquée** dans certains cas, **tout comme l'équitation et les activités d'endurance** au froid (ski de fond, courses...) en raison d'un risque allergique. Votre médecin vous le précisera.

Quelques précautions à prendre^(4,8,10)

- Quel que soit l'intensité, gardez votre **traitement bronchodilatateur de crise** avec vous et, si nécessaire, le prendre 15 minutes avant de démarrer l'activité.
- **Pensez à vous échauffer** avant l'effort.
- Pratiquez la **natation** en piscine **non chlorée**.

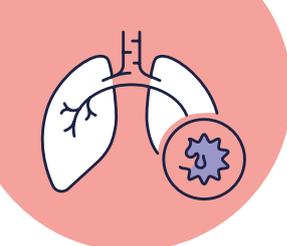
Asthme d'effort, faut-il en avoir peur ?⁽¹³⁾

L'asthme d'effort se traduit par des symptômes d'une crise d'asthme, survenant lors d'un effort ou, plus souvent, juste après son arrêt. Cet asthme est déclenché par une hyperventilation prolongée liée à l'effort.

Si vous y avez déjà été confronté, voici **quelques conseils** pour **limiter sa survenue** lors de son activité physique :

- **Échauffez-vous** pendant **15 minutes** pour habituer vos bronches à l'activité et à la température ambiante.
- Portez une écharpe devant la bouche s'il fait froid.
- **Hydratez-vous** régulièrement.
- **Arrêtez progressivement** l'effort.
- Gardez sur vous **votre inhalateur de crise**.

En cas d'asthme de l'effort, il est important de le mentionner à votre médecin qui pourra adapter votre traitement et vous conseiller sur les activités physiques les mieux adaptées à votre situation et à vos envies !



Focus sur l'asthme sévère

60 % des asthmatiques sévères considèrent la pratique d'une activité physique comme « un défi ». ^{*(3)}

Votre asthme est qualifié de sévère et vous paraît incompatible avec une activité physique ?^(4,10)

Si besoin d'adapter votre traitement médicamenteux à la reprise d'une activité physique, votre médecin généraliste peut vous orienter vers un **médecin spécialiste de l'asthme** qui réalisera :

- un bilan comprenant des épreuves fonctionnelles respiratoires (EFR),
- voire une épreuve d'effort (examens permettant d'analyser l'activité du cœur et le souffle lors d'un exercice physique).

Cette reprise d'activité physique pourra vous être proposée dans le cadre plus global d'un programme d'éducation thérapeutique ou d'une réadaptation respiratoire.

Quels bénéfices attendre de la pratique d'une activité physique dans le cas d'un asthme sévère ?⁽¹⁴⁾

Dans une étude menée sur plus de 1500 patients adultes asthmatiques sévères en France, il a été montré des bénéfices à mesure que l'activité physique s'accroît :

- Une amélioration du contrôle de l'asthme sévère,
- Une diminution de certaines comorbidités telles que l'anxiété, le syndrome dépressif, les reflux gastro-œsophagien, l'hypertension artérielle, le diabète, le syndrome d'apnées obstructives du sommeil ou encore l'ostéoporose.

Vous aussi vous pouvez reprendre une activité physique sereinement. Parlez-en à votre médecin.



Pauline, 55 ans, est atteinte d'asthme sévère depuis presque 20 ans. Son témoignage montre comment son kinésithérapeute lui a permis de retrouver confiance en ses capacités physiques :

« Mon kinésithérapeute m'apporte une vision différente de mon asthme, il m'a montré comment développer mes capacités respiratoires. Il est toujours positif et je retrouve confiance en moi. Il me montre comment adapter mon activité physique à mon asthme. Tous ses conseils avisés ont changé ma vision sur l'activité physique et l'asthme sévère. Le bénéfice pour les patients est important et le travail effectué en complément du traitement ne peut qu'améliorer la qualité de vie. »

* Étude Ifop pour Sanofi réalisée par questionnaire auto-administré en ligne du 17 au 29 mars 2023, auprès d'un échantillon national représentatif de 5009 personnes âgées de 15 ans et plus, incluant 1111 personnes affectées ou ayant déjà été affectées par de l'asthme (dont 742 asthmatiques actuels).

Références :

1. Ameli. L'exercice physique recommandé au quotidien. Disponible en ligne sur : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/activite-physique-sante/exercice-physique-recommande-quotidien> [Consulté le 25/05/2023], mis à jour le 02/01/2023.
2. OMS. Activité physique. Disponible en ligne sur : <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> [Consulté le 25/05/2023], mis à jour le 5/10/2022.
3. Sanofi. Communiqué de Presse. Les asthmatiques, les Français et l'activité physique. Étude Ifop pour Sanofi réalisée par questionnaire auto-administré en ligne du 17 au 29 mars 2023, auprès d'un échantillon national représentatif de 5009 personnes âgées de 15 ans et plus, incluant 1111 personnes affectées ou ayant déjà affectées par de l'asthme (dont 742 asthmatiques actuels).
4. HAS. Asthme - L'activité physique pour votre santé. Décembre 2022.
5. Ameli. Comprendre l'asthme de l'adulte. Disponible en ligne sur : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/asthme/asthme-comprendre> [Consulté le 24/11/2022], mis à jour le 06/01/2022.
6. Raheison C, et al. Patient asthmatique : contrôle, ressenti et observance. Résultats français de l'enquête REALISETM. *Revue des Maladies Respiratoires*. 2017;34:19-28.
7. Global Initiative For Asthma. Global strategy for asthma management and prevention. Updated 2023.
8. HAS. Asthme - Prescription d'activité physique. Synthèse. Validée par le Collège le 13 juillet 2022.
9. Bouso A, Chenivresse C, et Barnig C. Place des interventions non médicamenteuses dans l'asthme. *La Presse Médicale*. 2019;48(3):282-292.
10. HAS. Prescription d'activité physique - Asthme. Validée par le Collège le 13 juillet 2022.
11. Ameli. Asthme et environnements : identifier et se protéger des facteurs déclenchants des crises d'asthme. Disponible en ligne sur : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/asthme/asthme-vivre-maladie/asthme-environnements> [Consulté le 21/11/2023], mis à jour le 9/11/2022.
12. Ameli. Canicule et fortes chaleurs : définition et conséquences sur la santé. Disponible en ligne sur : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/canicule-chaaleur/effets-organisme-personnes-risque-sante> [Consulté le 21/11/2023], mis à jour le 6/06/2023.
13. Ameli. L'asthme d'effort n'est pas une fatalité ! Disponible en ligne sur : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/asthme/asthme-vivre-maladie/asthme-effort-pas-une-fatalite> [Consulté le 8/11/2023], mis à jour le 04/01/2023.
14. Coëtmeur D, et al. Activité physique et asthme sévère : résultats de l'étude FASE-CPHG. *Revue des Maladies Respiratoires*. 2020;37:320-327.