

# SPORT ET ASTHME CONTRÔLÉ CHEZ LES JEUNES LE DUO GAGNANT !



Ce message clé vaut pour tous les asthmatiques quel que soit leur âge et la sévérité de leur asthme. La Gregory Pariente Foundation (GPDF), une association de patients qui se dédie aux jeunes asthmatiques est membre du « Collectif Droit à Respirer » dont le Dr. Françoise Pariente Ichou, médecin microbiologiste responsable scientifique de la GPDF et auteur de cet article œuvre en tant que copilote dans ce collectif pour faire acter le remboursement par l'assurance maladie de l'Activité Physique Adaptée pour les malades respiratoires chroniques notamment les jeunes asthmatiques.



PAR LE DOCTEUR FRANÇOISE PARIENTE ICHOU, MÉDECIN, MICROBIOLOGISTE, RESPONSABLE SCIENTIFIQUE DE LA GREGORY PARIENTE FONDATION

## POURQUOI PARLER D'ASTHME DU JEUNE ET D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE ?

### Parce que :

- L'asthme est la maladie chronique la plus fréquente chez l'enfant et l'adolescent (OMS) ;
- C'est une maladie à part chez les adolescents qui fait l'objet de recommandations spécifiques. La prévalence de la maladie en France selon les études est de 10 à 16 %, soit 3 à 4 adolescents par classe de 30 en France. C'est donc une maladie fréquente ;
- Il n'y a pas l'asthme mais il y a des asthmes, il y a autant d'asthmes que d'asthmatiques ; chaque adolescent asthmatique **mérite une attention et une prise en charge personnalisée. Nous recommandons de voir un pneumologue une fois par an. C'est l'occasion de discuter de vos aspirations et de vérifier si votre asthme est bien contrôlé.** Les critères de bon contrôle sont : avoir moins de 2 épisodes de symptômes par semaine pendant la journée, ne pas être réveillé la nuit à cause de l'asthme, utiliser moins de 2 fois son traitement de secours par semaine et ne pas limiter ses activités en raison de l'asthme. Si un ou deux de ces critères ne sont pas respectés au cours des quatre dernières semaines, le contrôle

est considéré comme partiel. Au-delà, on peut affirmer que l'asthme n'est pas bien contrôlé ;

- **La progression du nombre d'asthmatiques** est indéniable et s'explique en grande partie par des facteurs environnementaux, notamment **la hausse des allergies et de la pollution (80 % des asthmes chez les jeunes sont d'origine allergique).**
- L'asthme est une maladie sournoise, trop souvent prise pour une maladie banale et c'est FAUX : qui sait que l'asthme tue un ado toutes les 3 à 4 semaines en France et que parmi les décédés, 3/4 ne suivaient pas correctement leur traitement et 3/4 ne sont pas arrivés vivants aux urgences ? La mauvaise observance du traitement de l'asthme augmente le risque de crises sévères avec comme conséquence un risque accru de décès.

## LES SIGNES CLINIQUES DE L'ASTHME SONT TRÈS VARIABLES ET PEUVENT ÊTRE ASSOCIÉS ; IL EST IMPORTANT DE TOUS LES CONNAÎTRE POUR AGIR VITE :

- une toux sèche et prolongée /après l'effort/au rire,
- un essoufflement anormal,
- une oppression thoracique,
- un sifflement dans la poitrine,
- une difficulté à respirer.

## LES BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE RÉGULIÈRE SONT CLAIREMENT DÉMONTRÉS À TOUT ÂGE :

- Aider à contrôler la maladie ;
- Réduire un peu l'inflammation des bronches ;
- Contrôler son souffle ;



IL N'Y A PAS L'ASTHME MAIS IL Y A DES ASTHMES, IL Y A AUTANT D'ASTHMES QUE D'ASTHMATIQUES.



## IL N'Y A PLUS AUCUNE CONTRE-INDICATION SPORTIVE EN CAS D'ASTHME BIEN MAÎTRISÉ.

l'activité physique comme un stress, ce qui risquerait de déclencher un bronchospasme (contraction des bronches). Enfin, il faut **tenir compte des conditions climatiques**, notamment du grand froid ou des chaleurs intenses, et éventuellement des pics de pollution. Il vaut mieux reporter la séance de sport si c'est possible ou sinon porter un cache-col couvrant le nez pour réchauffer l'air inhalé en cas de grand froid, bien s'hydrater et ne pas être en extérieur en cas de pollution ;

Il n'y a plus aucune contre-indication sportive en cas d'asthme bien maîtrisé. Néanmoins, deux sports demandent une vigilance particulière et l'accord préalable de son médecin : l'équitation en raison des multiples poussières et allergènes présents dans les écuries, et la plongée sous-marine avec bouteille.

### ASTHME ET ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE SONT-ILS PERÇUS COMME COMPATIBLES PAR LES ASTHMATIQUES ÂGÉS DE 15 ANS ET PLUS ?

Selon l'enquête publiée en mai 2023 par l'IFOP en partenariat avec Sanofi (sur un échantillon national représentatif de 5 009 personnes incluant 1 111 personnes affectées ou ayant déjà été affectées par de l'asthme dont 742 asthmatiques actuels) :

- 1 Contrairement aux idées reçues : 64 % des asthmatiques et jusqu'à 75 % des asthmatiques sévères jugent nécessaire le fait de pratiquer une activité physique pour mieux contrôler leur asthme (67 % chez les non-asthmatiques) ;
- 2 Les Français asthmatiques appréhendent peu la pratique de l'activité physique (65 % des asthmatiques pratiquent au moins une activité physique par semaine contre 61 % des non-asthmatiques) sauf chez les asthmatiques sévères (60 % considèrent la pratique d'une activité physique comme « un défi » et 43 % comme une source d'angoisse contre 23 % chez l'ensemble des asthmatiques). Mais ils appréhendent de faire du sport (16 % n'ont pratiqué aucun sport au cours des 12 derniers mois et parmi eux, 85 % ne vont pas s'y mettre dans les 3 prochains mois contre 89 % chez les non-asthmatiques) ;

- Améliorer la dyspnée (la sensation de mal respirer) ;
- Ne pas rentrer dans « la spirale du déconditionnement » : être essoufflé, donc on bouge moins, ce qui entraîne une perte musculaire qui aggrave à son tour l'essoufflement, ce qui conduit le patient à en faire toujours moins ;
- Améliorer la qualité de vie, diminuer le handicap et permettre au patient de se sentir plus libre de faire plus de chose ;
- A un effet positif sur le moral ; elle aide à contrôler son poids ce qui est important puisque l'on sait que la prise de poids est un élément fréquent chez les asthmatiques qui consomment des corticoïdes oraux avec tous les effets indésirables ; mais aussi sur l'image de soi.

#### LE CHOIX DU SPORT OPTIMAL EST CELUI QUI PLAÎT LE PLUS À L'ADOLESCENT, À CONDITION DE SUIVRE QUELQUES RECOMMANDATIONS PRÉALABLES :

- D'abord, 10 à 15 minutes avant de commencer son activité physique, il faut inhaler son bronchodilatateur** pour éviter tout spasme des bronches. Il faut aussi respecter un **bon échauffement** qui permet à l'organisme de ne pas vivre

- 3 Enfin, 68 % des asthmatiques considèrent que l'asthme constitue un véritable handicap pour devenir un sportif de haut niveau, ce qui peut les freiner à s'investir dans un sport. La GPFD va vous convaincre du contraire : elle a réalisé des interviews de sportifs tous asthmatiques. Ecoutez les mots clés de 3 d'entre eux, champions olympiques ou mondiaux : Alain Bernard (nageur), Louis Saha (footballeur) et Thomas Busser (rameur) pour être convaincu que l'on peut arriver au plus haut niveau en étant asthmatiques. ([https://gpdf.fr/zip/2023-03-16\\_Asthme\\_et\\_Champions\\_Teaser.mp4](https://gpdf.fr/zip/2023-03-16_Asthme_et_Champions_Teaser.mp4)) et même en étant asthmatiques sévères : Léa Tournier

(championne de water-polo) ([https://gpdf.fr/zip/2023-05-02\\_France5\\_Lea\\_Tournier.mp4](https://gpdf.fr/zip/2023-05-02_France5_Lea_Tournier.mp4)) et Dorian Chérioux (marathonien) ([https://gpdf.fr/zip/2024-04-09\\_Fil\\_Rouge\\_Jeux\\_2024\\_Ep9\\_Dorian\\_Cherioux\\_partie1.mp4](https://gpdf.fr/zip/2024-04-09_Fil_Rouge_Jeux_2024_Ep9_Dorian_Cherioux_partie1.mp4)). \*

Visionnez la vidéo « Asthmatiques, Sportez-vous mieux ! » ([https://gpdf.fr/zip/2024-04-09\\_JMA2024\\_Asthmatiques\\_sportez-vous\\_mieux.mp4](https://gpdf.fr/zip/2024-04-09_JMA2024_Asthmatiques_sportez-vous_mieux.mp4)), **vous serez convaincu que le sport et l'asthme contrôlé chez un jeune, c'est le duo gagnant !**

#### TÉMOIGNAGE

### DORIAN CHÉRIOUX « LE SPORT DOIT FAIRE PARTIE DES ORDONNANCES ! »

À 29 ans, Dorian Chérioux est asthmatique sévère ET sportif ! Plus jeune, il ne s'intéressait pas à l'activité physique et a plutôt connu un parcours médical compliqué qui a commencé par des allergies à l'adolescence, l'asthme est arrivé par la suite. Le diagnostic a mis une dizaine d'années à se poser. Il y a d'abord eu une période d'errance thérapeutique, puis le terme d'asthme sévère est tombé en 2020, la prise en charge a alors été adaptée, c'est à ce moment-là que Dorian s'est mis au sport et s'est préparé pour courir son premier marathon.

Propos recueillis par Muriel Hatem

#### Comment en êtes-vous venu à pratiquer du sport malgré la maladie ?

J'ai passé outre les idées reçues qui veulent que l'effort physique n'est pas forcément bon pour un asthmatique grâce notamment à ma bonne prise en charge. J'ai bénéficié d'éducation thérapeutique où j'ai appris que le sport était recommandé et qu'il ne fallait pas s'en dispenser. J'ai appris ainsi tous les bienfaits du sport pour un asthmatique.

#### Quels sont ces bienfaits ?

J'ai pu grâce au sport solliciter mes muscles respiratoires et me prouver que je pouvais faire des choses. Ce n'est pas la maladie qui doit nous résumer, si on a envie d'aller courir ou de faire du vélo, il faut y aller en ayant un bon accompagnement. Les patients ont tendance à s'isoler à cause de leurs symptômes et de la peur de la toux et de l'essoufflement, il faut se faire aider par des équipes médicales afin de trouver des solutions et de comprendre les bienfaits de l'activité physique. Cela permet de rompre l'isolement et de se faire du bien physiquement.

#### En quoi votre prise en charge consiste-t-elle ?

Aujourd'hui, je suis devenu autonome. Pour en arriver là, j'ai dû faire de la réhabilitation respiratoire et de l'entraînement à l'effort. Il a fallu une année et demie pour me remettre en selle avec des kinés spécialisés qui m'ont accompagné 2 à 3 fois par semaine sur des séances d'une heure afin de réapprendre à gérer l'effort avec la maladie asthmatique.



#### L'asthme est-il un handicap dans votre pratique ?

Plus j'en fais, moins je suis gêné. Au début, c'était compliqué à cause des symptômes très présents, j'étais rapidement essoufflé. Le fait de s'entraîner régulièrement permet de diminuer tout ça. Aujourd'hui, je ne suis pas gêné lorsque je cours.

#### Comment êtes-vous parvenu à courir le marathon de Paris ?

Je me suis lancé ce défi pour prouver aux autres patients que c'était possible. J'ai fait une préparation sur une dizaine de semaines d'entraînement. Le plus dur finalement n'a pas été l'asthme à gérer mais les jambes ! Il a tout de même fallu faire attention en hiver, le froid et le brouillard peuvent réveiller les symptômes.

#### Quels conseils pouvez-vous donner ?

Il faut faire du sport ! Il faut trouver l'activité qui nous plaise et en discuter avec son équipe médicale. Des solutions existent grâce à un bon accompagnement. Je pense qu'il est également important de se rapprocher des écoles de l'asthme, qui ont un rôle essentiel dans l'accompagnement et l'acceptation de la maladie.

#### Qu'a changé le sport dans votre vie ?

Ça a permis de réduire ma consommation de médicaments. Aujourd'hui, je ne me vois pas ne plus faire de sport, je ne veux pas que mon asthme revienne, le sport m'apporte beaucoup de bienfaits. Le sport doit faire partie des ordonnances !