

par Jane LaBreche, Physiologue, Centre canadien multisport Pacifique

Mai 2007

L'asthme est une affection courante qui résulte d'une inflammation, de spasmes ou d'hyperréactivité des bronches, ce qui provoque un rétrécissement des voies respiratoires. Les symptômes de l'asthme sont: une respiration sifflante, l'essoufflement, une oppression thoracique et la toux. Faire des exercices vigoureux peut également provoquer une crise d'asthme. Dans un tel cas, les symptômes peuvent être absents au repos et devenir problématiques seulement au moment d'entamer la séance d'exercices. Tel que mentionné dans le *Point de performance* sur la pollution, les athlètes doivent subir un examen médical avant la compétition et les déplacements si l'on soupçonne qu'ils risquent de souffrir de l'asthme.

Asthme et performance

L'asthme ou la bronchoconstriction causé par l'exercice touche jusqu'à 50% des athlètes d'élite (dépendamment du sport). Ceci diminue le calibre des voies respiratoires et augmente la résistance à la respiration, ce qui peut avoir deux effets néfastes sur l'exercice:

1. Distribution de l'oxygène

La distribution d'oxygène se déplacera des muscles en exercice vers les poumons s'il devient plus difficile de respirer. Les poumons requièrent une plus grande partie de tout l'oxygène disponible, réduisant ainsi le volume d'oxygène pouvant être distribué aux muscles en mouvement.

2. Contenu d'oxygène et disponibilité

Pendant l'exercice, la bronchoconstriction peut éventuellement provoquer une baisse de l'oxygène dans le sang artériel. Il y a donc moins d'oxygène pouvant être distribué dans le corps (autant dans les muscles en mouvement que dans les muscles de la respiration) pendant l'exercice.

Les athlètes dont l'asthme est bien contrôlé seront moins sujets à éprouver de la difficulté à respirer pendant l'exercice. Certains facteurs environnementaux peuvent exacerber les symptômes de l'asthme même si l'athlète ne souffre pas d'un asthme sévère. Si le nombre d'éléments déclencheurs est élevé, cela aura un effet cumulatif et intensifiera les symptômes.

Éléments déclencheurs courants de l'asthme:

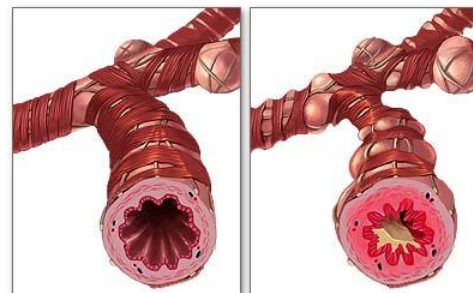
a. Environnement:

- Air froid très sec
- Air très chaud et humide
- Des produits irritants ou des émanations (ex : parfums, assainisseurs d'air)
- Pollution interne ou externe (ex : poussière, smog, gaz d'échappement, fumée)
- Allergènes inhalés (ex : herbe, pollen, moisissure, squames animales)

b. Associés aux déplacements et aux autres facteurs de la vie:

- Fatigue
- Stress émotif
- Infections respiratoires (ex : rhume, grippe)

Bronchiole normale Bronchiole asthmatique



Comment les athlètes peuvent-ils minimiser les effets des éléments déclencheurs de l'asthme?

- ✓ S'assurer que les athlètes ont un inhalateur ou les médicaments nécessaires sous la main (apporter des médicaments supplémentaires)
- ✓ S'assurer de bien s'échauffer et de récupérer
- ✓ Protéger les athlètes des facteurs environnementaux pouvant provoquer une crise d'asthme
Ex: dans des conditions chaudes, humides ou de smog, effectuer les exercices à l'intérieur ou loin de la circulation automobile
Ex: dans des conditions très froides et sèches, utiliser un foulard ou un masque pour couvrir la bouche afin de réchauffer l'air inspiré par l'athlète
- ✓ Si un athlète asthmatique doit participer à une compétition dans un endroit où la qualité de l'air est mauvaise, il devrait attendre dans une aire environnante et se rendre à l'endroit pollué juste avant l'épreuve afin de minimiser le temps d'exposition aux mauvaises conditions.
- ✓ Se laver les mains régulièrement pour éviter les infections respiratoires
- ✓ Prendre des mesures pour réduire les facteurs stressants de la vie (consulter un psychologue du sport)
- ✓ Prévoir suffisamment de temps pour se reposer, faire des siestes et dormir. Utiliser des bouchons d'oreille ou des masques au besoin.

Propulser la Performance Sportive

Le Centre canadien multisport Pacifique, de concert avec le réseau des centres PacificSport, offre des programmes de performance sportive qui aident les athlètes et les entraîneurs à décrocher des médailles pour le Canada. Le Centre canadien multisport Pacifique encadre ses partenaires sportifs nationaux et provinciaux et participe à l'élaboration d'un système robuste favorisant le développement des athlètes, des entraîneurs, des équipes d'amélioration de la performance et des installations sportives. www.cscpacific.ca