

Conseils sur le mode de vie sain



Édition 05-05/11

Ne laissez pas l'asthme sortir votre enfant du jeu

Rester assis sur les lignes de côtés et regarder ses amis pendant qu'ils s'amuse n'est pas une façon de passer sa jeunesse. On a longtemps que ceux qui souffraient d'asthme ne pouvaient pas participer aux activités sportives. Ce n'est plus le cas. L'asthme n'est plus un obstacle à l'activité physique. Si vous savez comment vous y prendre pour garder sous contrôle l'asthme de votre enfant, celui-ci pourra participer à bon nombre de types différents d'activités, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Votre enfant peut même vouloir faire de l'activité physique en s'inspirant de la vie de nombreux athlètes élités qui participent à des compétitions à l'échelle internationale, même s'ils ont reçu le diagnostic de l'asthme ou s'ils souffrent d'asthme d'effort.

L'asthme est un état de santé qui rend la respiration difficile et qui peut être causé par divers facteurs, comme l'air chaud ou froid, la poussière, le pollen et la pollution. Bien que l'activité physique et sportive puisse déclencher une crise d'asthme, les résultats d'études révèlent qu'en



incitant vos enfants à faire de l'activité physique, ils amélioreront non seulement leur état physique, mais également leur état psychosocial (Philpott et coll., 2010). Par ailleurs, être physiquement actif peut améliorer la

respiration, et mener à la diminution de la fréquence des crises d'asthme. La clé est de comprendre comment prévenir et empêcher l'augmentation de la gravité des crises d'asthme de manière à ce que les enfants puissent



Présenté par ParticipACTION en collaboration avec l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.





continuer à participer aux activités qu'ils aiment.

Si vous avez un enfant qui souffre d'asthme, voici quelques conseils pour l'aider à être plus actif :

Consultez un médecin. Avant de commencer un nouveau programme d'activité physique, chaque enfant atteint d'une maladie chronique comme l'asthme devrait consulter un médecin ayant de l'expérience avec le traitement de l'asthme. Ce dernier pourra déterminer toute contre-indication à la participation à certaines activités physiques. Élaborez un plan de gestion de l'asthme; en collaboration avec votre médecin, déterminez la gravité de l'état, apprenez à reconnaître les éléments déclencheurs et les interventions, ou les mesures à prendre dans le cas d'une crise.

Déterminez les activités « respectueuses de l'asthme » que votre enfant aimerait essayer. Des activités comme la natation, le cyclisme, le golf, le patin à roues alignées et la callisthénie sont propices parce qu'elles permettent à l'enfant de contrôler l'ardeur et la vitesse de sa respiration, elles lui permettent de respirer par le nez en tout temps, ce qui empêche l'assèchement des voies respiratoires; et l'enfant peut s'y

adonner dans des environnements contrôlés.

Commencez en douceur. Bien que l'échauffement avant l'exercice soit important pour tous, ceux qui souffrent d'asthme en bénéficient encore plus. Veillez à ce que la période d'échauffement soit lente et progressive et qu'elle dure au moins de 10 à 15 minutes. N'oubliez pas le refroidissement!

Respectez le corps. Tenez-vous loin des endroits qui peuvent déclencher une crise d'asthme. Enseignez à vos enfants à aider leurs voies respiratoires en respirant par le nez plutôt que par la bouche. Diminuez le taux d'activité les journées au cours desquelles les symptômes de l'asthme les dérangent outre mesure.

Prenez des pauses. Assurez-vous que votre enfant comprenne l'intensité de l'exercice et qu'il respire au besoin. Prendre des pauses peut aider à diminuer l'intensité de l'exercice et prévenir certains symptômes de l'asthme.

Variez. Permettez à votre enfant d'essayer différents types d'activités, comme le patin à roues alignées une journée et la natation le lendemain.

Éduquer les enseignants et les entraîneurs. Ne laissez pas les enfants se faire excuser des cours d'éducation physique en raison de leur asthme. Informez les enseignants et les entraîneurs sur ce qu'ils doivent savoir à propos du plan de gestion de l'asthme de votre enfant.

Encouragez donc votre enfant à sortir et à bouger! Avec de bonnes habitudes et les médicaments d'aujourd'hui, il peut rejoindre ses amis sur le terrain de basket-ball, dans la piscine et même sur le plancher de danse.

