

GESTION DE L'ASTHME

BRONCHOSPASME INDUIT PAR L'EXERCICE (BIE)

Le bronchospasme induit par l'exercice est un rétrécissement soudain des voies aériennes, en réponse à un exercice vigoureux. Le BIE peut se produire chez des personnes qui n'ont pas reçu de diagnostic d'asthme auparavant. L'incidence du BIE est généralement plus élevée dans les sports exigeant des efforts d'endurance (soccer, basketball, course de fond, cyclisme) que dans ceux qui demandent des élans d'énergie de courte durée (baseball, football, gymnastique). L'exercice pratiqué dans l'air froid (hockey, ski de fond) accroît le risque de BIE.

SIGNES ET SYMPTÔMES DU BIE

SYMPTÔMES DU BIE LES PLUS ÉVIDENTS

•Respiration sifflante •Essoufflement prolongé •Oppression thoracique
•Toux •Fatigue extrême •Douleur thoracique

SYMPTÔMES DU BIE PLUS DIFFICILES À DÉCELER

•Congestion thoracique/rhumes fréquents •Incapacité de suivre les autres
•Sensibilité à l'air froid •Étourdissement •Impression d'essoufflement
•Fatigue fréquente et rapide •Maux d'estomac fréquents
•Symptômes présents en moins de 20 minutes d'effort

SYMPTÔMES D'UNE CRISE D'ASTHME GRAVE

•Grande difficulté à respirer •Inhalateur de secours NE soulage PAS les symptômes
•Difficulté à parler/à finir ses phrases •Succion de la peau au-dessus du sternum
•Teint pâle et gris, ou transpiration abondante entre les côtes •Narines arrondies
•Syncope •Fatigue intense •Coloration bleutée des lèvres et des ongles •Inconscience

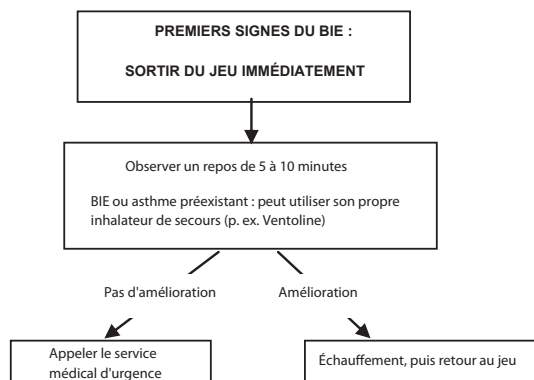
PRÉVENTION ET PRISE EN CHARGE

1. Les symptômes de l'asthme doivent être pleinement contrôlés avant la séance d'exercice (pas de toux, d'essoufflement, de respiration sifflante, etc.) et il y a absence de rhume, de grippe ou de toute autre infection respiratoire (sifflement, toux, essoufflement prolongé présent en moins de 20 minutes d'activité en raison d'air froid ou sec).
2. Les athlètes souffrant de BIE peuvent utiliser un bêta-2 agoniste à action rapide, tel que le salbutamol (Ventoline), de 10 à 15 minutes avant l'exercice. Ces médicaments doivent rester à portée de l'athlète concerné en tout temps, et ce, en cas d'urgence.
3. Éviter l'entraînement lorsque la qualité de l'air est mauvaise ou par des températures extrêmes (smog, pollen, air sec, air froid).
4. Utiliser des masques faciaux ou des bêta-2 agonistes s'il n'y a pas moyen d'éviter la pratique ou la compétition sportive.
5. L'emploi approprié de la PÉRIODE RÉFRACTAIRE (un échauffement de 5 à 10 minutes, correspondant à 80-90 % de la charge de travail physique maximale, 10 à 15 minutes avant la compétition ou la pratique sportive) peut réduire les effets du BIE pendant une période pouvant atteindre 3 heures.
6. Diminuer progressivement l'intensité de la séance d'exercice :
NE PAS S'ARRÊTER BRUSQUEMENT.

INTERDITS OU AUTORISÉS?

On a couramment recours aux bêta-2 agonistes et corticoïdes par aérosol dans les cas de BIE. Certains de ces médicaments sont interdits, d'autres sont autorisés, et d'autres encore sont sujets à une autorisation d'usage à des fins thérapeutiques. L'Agence mondiale antidopage (AMA) et le Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES) mettent régulièrement à jour la liste des médicaments interdits. Comme le statut des médicaments peut changer, il faut vérifier la liste à intervalles réguliers. www.cces.ca

GESTION DE L'ASTHME



* Si les symptômes de l'athlète réapparaissent, faites-le sortir du jeu et répétez le processus.

** Si les symptômes empirent au repos, composez le 911 IMMÉDIATEMENT.

COTE AIR SANTE

La pollution de l'air joue un rôle essentiel dans le déclenchement de l'asthme et d'autres allergies connexes. Des témoignages portent également à croire que la pollution de l'air constitue un important élément déclencheur de l'aggravation de l'asthme. Enfin, de vastes études ont montré que l'augmentation de la pollution de l'air entraîne un plus grand nombre d'hospitalisations dues à l'asthme.

Le gouvernement du Canada et ses partenaires ont lancé une nouvelle Cote air santé (CAS) à l'échelle nationale. Il s'agit en fait d'un moyen pour mieux planifier en fonction des effets nocifs de la pollution de l'air, en particulier pour ceux et celles qui sont susceptibles de s'adonner à des activités physiques exigeantes en plein air, tels que des athlètes souffrant d'asthme d'effort/de BIE/d'asthme chronique.



La CAS se mesure sur une échelle hébergée sur le Web qui permet de décrire localement l'état de la qualité de l'air en ce qui a trait à votre santé. Les relevés et les prévisions peuvent aider à réduire les risques pour les athlètes susceptibles de souffrir de BIE ou d'asthme chronique.

La CAS s'exprime à partir d'une échelle comprise entre 1 et 10+. Plus le nombre est élevé, plus le niveau de pollution atmosphérique est élevé, et plus les risques connexes pour la santé sont élevés. Des messages santé accompagnent la CAS, ce qui contribue à expliquer la cote, et permet de recommander des façons d'adapter votre activité en plein air.



Sport Medicine and Science Council of Manitoba
145, avenue Pacific, Winnipeg (Manitoba) R3B 2Z6
Tél. : (204) 925-5750 www.sportmed.mb.ca

Mars 2012