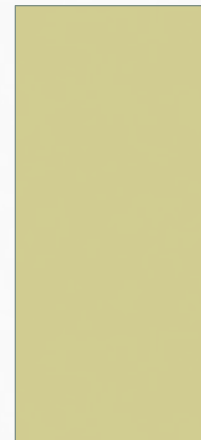


# ASTHME ET SPORT

DR F. VOISIN  
01 DÉCEMBRE 2015

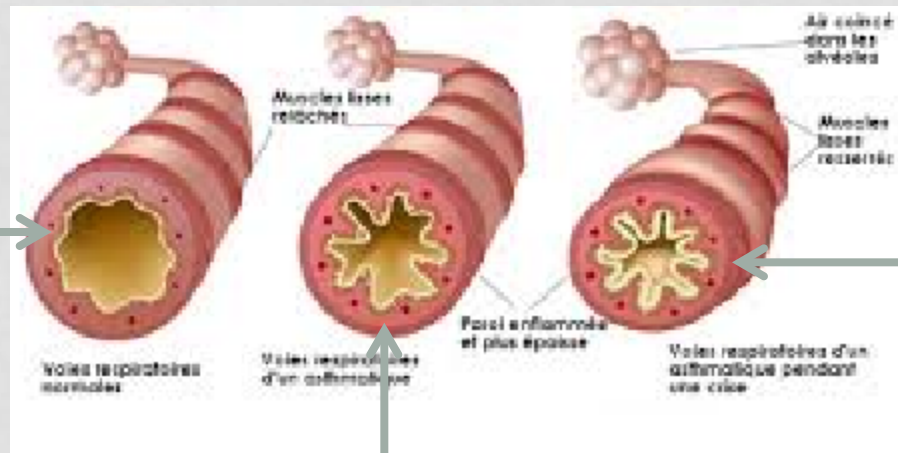


# ASTHME

- Maladie respiratoire
- Chronique
- Caractérisée par:
  - Hyperréactivité bronchique
  - Bronchoconstriction
  - Sécrétion bronchique
  - Obstruction réversible des bronches
- **Normalité des paramètres respiratoires en dehors des crises**

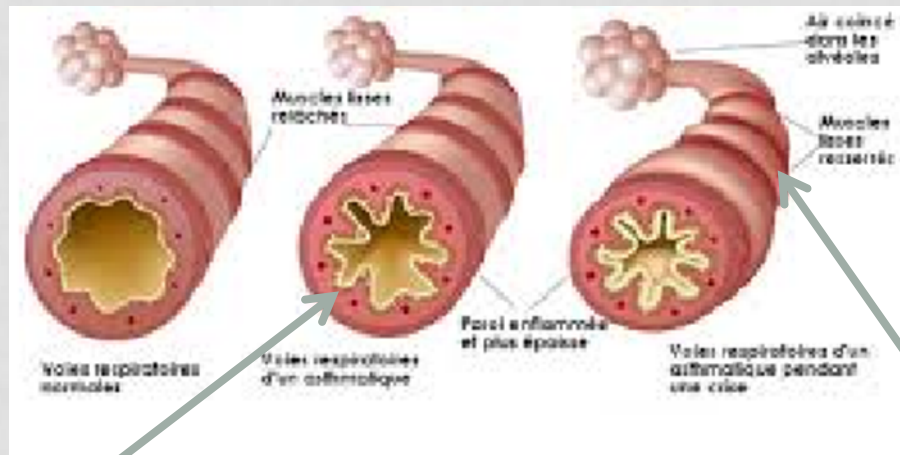
# ASTHME

Bronche normale



Bronche en cours de crise d'asthme

Bronche asthmatique



Inflammation  
 Anti inflammatoires  
 Corticoïdes

Contraction des  
 muscles lisses  
 bronchiques

Bronchodilatateurs  
 Ventoline

# ASTHME

## Crise d'asthme

- Difficultés à respirer
- Sifflements
- Sensation d'oppression thoracique
- Difficultés à « remplir les poumons »
- Toux
- Crachats



# CRITÈRES DE GRAVITÉ D'UNE CRISE D'ASTHME

- Malaise, perte de connaissance
- Agitation
- Difficultés à parler (finir une phrase)
- Crise inhabituelle (forme, intensité)
- Antécédents de crise grave (hospitalisation)
- Ne passe pas malgré la prise du traitement

# CONDUITE À TENIR DEVANT UNE CRISE D'ASTHME

- D'abord, **ne pas paniquer**
- **Ne JAMAIS laisser la personne seule sans surveillance**
- A la moindre hésitation: appeler le 15
- On vous reprochera TOUJOURS de ne pas avoir appelé
- On ne vous reprochera JAMAIS d'avoir demandé l'avis d'un spécialiste

# CONDUITE À TENIR DEVANT UNE CRISE D'ASTHME

- **La personne est asthmatique et possède son propre traitement**
  - Mettre la personne au repos
  - Evaluer la gravité
  - Faire prendre le traitement (2 bouffées)
  - Surveiller+++
  - Réévaluer 10 minutes après la prise
- **Si la personne n'est pas ou partiellement soulagée**
  - Refaire prendre le traitement
  - Réévaluer à 10 minutes
- **Si la personne n'est toujours pas soulagée après 10 minutes**
  - Refaire prendre le traitement
  - Appeler un médecin (15)



# CONDUITE À TENIR DEVANT UNE CRISE D'ASTHME

- **La personne n'est pas asthmatique connue**
  - Mettre au repos
  - Evaluer la gravité
  - Appeler un médecin (15)
  - Surveiller
- **Tout ce qui essouffle n'est pas de l'asthme**
  - Pneumothorax
  - Embolie pulmonaire
  - Infarctus
  - Œdème pulmonaire

# « ASTHME D'EFFORT »

- **L'effort peu déclencher une « crise d'asthme » chez les asthmatiques**
  - Air froid, sec++
  - Haut niveau de ventilation
- La prise du traitement par Ventoline 5 minutes avant l'effort permet d'ouvrir les bronches et d'éviter la survenue de crises
- Un « échauffement » respiratoire permet aussi d'éviter la survenue des crises

Ventilation



Temps

# ASTHME ET SPORT

- L'asthme bien contrôlé n'est pas une contre-indication au sport, bien au contraire!
- La pratique sportive fait partie du traitement de l'asthme
- On évite de façon logique l'exposition aux allergènes (poussières, pollens, moisissures...)
- En revanche, une crise d'asthme contre-indique la pratique sportive

**Un asthme mal contrôlé est une contre-indication à la pratique d'une activité sportive**

# LA CONTRE-INDICATION

## **L' asthme est une contre-indication à la plongée sous-marine en bouteilles**

- Le mélange d' air sec contenu dans les bouteilles est un irritant bronchique
- Risque: bronchospasme aiguë sous l' eau

### **Mais tout est relatif...**

- Un asthmatique peu sévère très bien contrôlé depuis plusieurs mois peu plonger à 10 mètres en bouteilles
- C' est une affaire de spécialiste...

# L'HYPERRÉACTIVITÉ BRONCHIQUE À L'EFFORT

- Certains sportifs ont des symptômes d'asthme à l'effort sans être asthmatiques dans la vie quotidienne
- Souvent dans les sports à haute demande ventilatoire
  - Cyclisme, marathon
- Survient après l'arrêt de l'effort
- Hyperréactivité des bronches liée à la ventilation, à l'air non réchauffé, non filtré
- Disparaît à la fin de la carrière sportive
- Traitement des crises: VENTOLINE
- Traitement de fond: un peu différent du traitement d'un asthme classique

# MISE EN PRATIQUE!!

- Emma
- Athlète de 14 ans
- Pendant un entraînement de fractionné, elle vous dit avoir du mal à respirer.

Quelle est votre attitude???

# MISE EN PRATIQUE!!

- Que lui demandez-vous?
  - Antécédents médicaux?
  - Asthme?
  - A-t-elle déjà fait des crises à l'effort?
  - Est-ce que cela ressemble à ses crises d'asthme « habituelles »?
  - Quels sont ses symptômes?
  - A-t-elle son traitement de secours avec elle?
- Que regardez-vous?
  - Est-ce qu'elle est consciente?
  - Est-ce qu'elle arrive à finir une phrase sans difficultés?
  - Est-ce qu'elle s'agite?

# MISE EN PRATIQUE!!

- Emma est asthmatique
- Elle a déjà fait des crises en sport au collège
- Elle a du mal à gonfler la poitrine, sa respiration siffle et elle tousse
- Elle est consciente et vous parle en toussant en fin de phrase
- Elle a oublié sa ventoline dans son sac de sport au collège...



# MISE EN PRATIQUE

- L'amie d'Emma, Julie, qui est aussi asthmatique vous propose d'utiliser sa propre ventoline
- **Que faites-vous?**
  - Mettre au repos
  - Garder Emma proche de façon à pouvoir la surveiller
  - Lui donner le traitement de son amie
- **Comment prend-on de la ventoline???**
  - Décapuchonner
  - Souffler, vider les poumons
  - Gonfler les poumons au moment où on appuie sur le spray
  - N'appuyer qu'une seule fois par inspiration
  - Retenir la respiration 5 secondes
  - Souffler
  - Recommencer (2 bouffées)

# MISE EN PRATIQUE!!

- Après 15 minutes, Emma se sent mieux, elle voudrait reprendre l'entraînement
- **Que lui dites-vous?**
  - Non, pas de reprise pour ce jour
  - Etre vigilante sur les jours à venir
  - Consulter si les crises se répètent
  - EDUCATION+++
    - Prise de VENTOLINE avant le sport
    - NE PAS OUBLIER SA VENTOLINE