



OBJECTIF 8

Imprimer



Quelques conseils pour faire du **sport quand on est asthmatique**.

L'asthme n'est pas une contre-indication au sport. Au contraire, le sport est fortement conseillé aux asthmatiques !

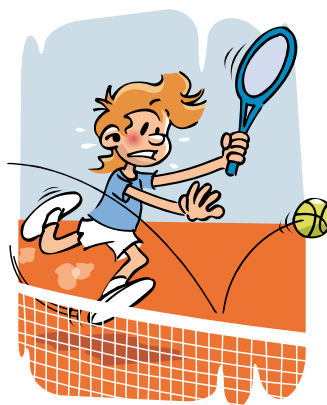
Tous les sports sont permis sauf la plongée sous-marine avec bouteilles et en cas d'asthme mal contrôlé, le parachutisme.



Choisis un sport ou une activité physique qui te plaît



Echauffe toi progressivement au moins 5 minutes



Ne va pas au bout de tes limites et apprends à gérer ton effort



Pense à avoir ton traitement sur toi par exemple dans ton sac à dos



Prends 2 bouffées de ton bronchodilatateur d'action rapide (médicament bleu) avant le sport, si ton pédiatre/médecin te l'a conseillé



Quelques bonnes astuces pour faire du sport dans de bonnes conditions quand on est asthmatique :

- j'emporte toujours mon médicament de secours bleu avec moi
- je m'échauffe toujours au début d'une séance de sport
- je n'arrête pas brutalement
- quand je fais du sport dehors par temps froid ou s'il y a du vent, je couvre mon nez et ma bouche avec un foulard, et je respire par le nez pour réchauffer l'air
- si j'ai déjà fait des crises en pratiquant mon sport, je prends une double bouffée de mon pédiatre/médicament de secours bleu avant de commencer à faire des efforts.