

JE SUIS ASTHMATIQUE, ET JE SUIS SPORTIF (VE) !

Tordons le cou aux idées fausses.....



jeu-test

VRAI

FAUX

OBJECTIF 9

Idée n°1

Je fais de l'asthme, donc je ne peux pas faire de sport

VRAI FAUX

Idée n°2

quand on fait de l'exercice, on peut faire des crises d'asthme

VRAI FAUX

Idée n°3

Faire du sport dehors, c'est toujours mieux qu'à l'intérieur, parce qu'on est au bon air.

VRAI FAUX

Idée n°4

Quand je fais du sport, je dois prendre des précautions pour éviter de faire une crise d'asthme

VRAI FAUX

JE SUIS ASTHMATIQUE, ET JE SUIS SPORTIF (VE) !

Tordons le cou aux idées fausses.....

Imprimer



jeu-test

VRAI

FAUX

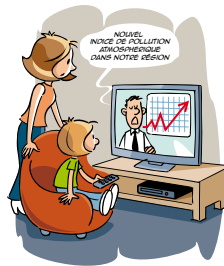
OBJECTIF 9

Idée n°1 FAUX

Je peux faire tous les sports (sauf la plongée sous marine avec bouteilles).

Encore mieux ! plus je fais de l'exercice, plus mes poumons sont capables de bien respirer.

Il y a même des champions olympiques qui sont asthmatiques.



Idée n°2 VRAI

On l'appelle l'asthme d'effort. Il arrive soit 5 à 10 minutes après le début d'un sport d'endurance, comme la course à pieds, ou juste après avoir arrêté de faire du sport.



Idée n°4 VRAI

Quelques 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 médicament de secours bleu avant de commencer à faire des efforts.

Idée n°3 FAUX

pas toujours ! Quand il fait froid et sec, ou en cas de pic de pollution, mes bronches risquent de se resserrer, et je peux faire une crise. Il vaut donc mieux éviter de faire du sport dehors quand il y a du vent, quand il fait très froid ou en cas de pic de pollution.

Tu n'as aucune réponse juste ou 1 point :

Pas de panique ! parles-en avec ton pédiatre. Il t'aidera à apprendre comment t'y prendre pour faire du sport en toute sécurité.

Tu as 2 ou 3 points :

Tu sais beaucoup de choses, mais tu peux encore t'améliorer. Relis attentivement les bonnes réponses au test : elles t'aideront à prendre les bons réflexes quand tu veux faire du sport

Tu as 4 points :

Bravo ! tu es un(e) vrai(e) champion(ne) ! Tu connais parfaitement les précautions à prendre avec ton asthme pour profiter à fond du plaisir et des bienfaits du sport. Vas-y, fonce !