

L'asthme d'effort ne vous interdit en aucun cas la pratique d'un sport. **Il vous est au contraire fortement conseillé de conserver une activité physique régulière.**

Les conseils suivants peuvent vous aider à lutter contre l'asthme d'effort.

- Échauffez-vous pendant 10 à 15 minutes.
- Pendant l'effort, buvez régulièrement et en quantité suffisante.
- Privilégiez la respiration par le nez.
- Arrêtez l'effort progressivement plutôt que brutalement.
- Ayez toujours votre inhalateur sur vous.
- 5 à 10 minutes avant l'effort, prenez quelques bouffées de Salbutamol (Ventoline).
- Portez un masque si l'air est particulièrement froid et sec.

Parmi les facteurs favorisant l'asthme d'effort, on trouve :

- Un effort très long ou très intense ;
- Un air froid et sec ;
- La pollution atmosphérique (surveillez la qualité de l'air en scannant le QR code "*Pollution*") ;
- Les pollens (surveillez la quantité de pollens dans l'air en scannant le QR code "*Pollens*") ;
- Un asthme mal contrôlé.

Les sports recommandés comprennent :

- La natation et l'aquagym ;
- Les arts martiaux et le yoga, qui favorisent le contrôle de la respiration ;
- Le vélo, la randonnée et le roller, qui améliorent la capacité respiratoire ;
- Les sports collectifs, comme le volley-ball ou le handball ;
- La danse, le tennis, la gymnastique, l'escalade, l'aviron, entre autres.

Pour en savoir plus sur l'asthme d'effort, **scannez le QR code "Informations"**.



Surveillance des pollens (application mobile à télécharger)



Pollution atmosphérique (site internet)



Surveillance des pollens (site internet)



Informations (Ameli)