

# Quel sport pour mon enfant asthmatique?

**Le site du Docteur Sofian AYADI**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/sofian-ayadi](http://www.docvadis.fr/sofian-ayadi)



Validé par

le Comité Scientifique Médecine générale

**L'asthme ne doit pas être un frein au sport. Au contraire, il peut améliorer les capacités respiratoires, pour peu que parents et médecin l'encadrent et l'encouragent. Trouver un sport pour votre enfant asthmatique : à vos marques !**

## **Votre enfant fait du sport : c'est « top »**

L'asthme entraîne une gêne, mais le sport est recommandé. Ses bienfaits vont d'ailleurs bien au-delà du mieux-être physique.

Des athlètes de haut niveau, eux-mêmes asthmatiques, sont là pour en attester.

Il est important que votre enfant pratique une activité physique ou sportive avec d'autres enfants, ceux de sa classe par exemple.

□

## **Faites le bon choix avec votre enfant**

Quel sport choisir ? Celui qu'il aime ou rêve de pratiquer. Guidez-le dans sa sélection.

La plupart des sports sont compatibles avec son asthme : rugby, judo, danse classique ou rythmique, gymnastique corporelle, escrime, volley-ball, handball, football, vélo, natation...

Certains sports doivent être entourés de plus de précautions.

Comme ceux qui exposent à l'air froid : ski, surf des neiges, hockey sur glace, patinage.

Les sports en salle si celles-ci sont trop poussiéreuses.

La piscine - normalement autorisée - est déconseillée si votre enfant est sensible aux vapeurs de chlore. Choisissez alors les piscines désinfectées à l'ozone : la DDASS de votre département peut vous les indiquer.

Même le plongée subaquatique peut être pratiquée sous certaines conditions. Les médecins de plongée sont en mesure de vous renseigner et de vous dire si votre enfant peut effectuer de la plongée. La plongée en apnée est particulièrement favorable au développement des bronches et de la cage thoracique.

Le seul sport contre-indiqué est l'équitation si votre enfant est allergique au poil ou à la sueur des chevaux.

□

## **Prenez quelques précautions qu'il mettra rapidement en application tout seul**

Si votre enfant prend un traitement, veillez à ce qu'il ait toujours sur lui une copie de l'ordonnance. Informez le moniteur et l'école.

Votre enfant apprendra à se préparer : un échauffement progressif et préalable est recommandé pour éviter de provoquer une crise d'asthme, dite « asthme d'effort ».

Vérifiez que votre enfant emporte bien avec lui son aérosol bronchodilatateur : il doit l'avoir en permanence dans sa poche.

Recommandez-lui d'inhaler quelques bouffées un quart d'heure avant son activité.

Un vrai bénéfice pour toi

Le sport va te permettre :

- De te muscler.
- De mesurer ton agilité.
- De connaître tes limites et pourquoi pas de les repousser.
- De te faire des amis et de jouer en équipe avec eux en développant des valeurs de solidarité, de respect de l'autre.
- D'accroître tes capacités d'adaptation, de concentration, de maîtrise de soi.

