

## Fiche pluridisciplinaire du parcours de soins sport santé

PRESCRIRE L'APA

# L'Asthme



### ■ Évaluation des capacités

Les tests en environnement (*Test de Marche de 6 Minutes*) sont utiles pour évaluer la capacité physique. **Ils sont réalisés avec un oxymètre de pouls**, à la recherche d'une éventuelle désaturation à l'effort. Les échanges gazeux respiratoires ne sont pas utiles avant la prescription d'un effort à intensité modérée.

Une épreuve d'effort avec échanges gazeux peut s'avérer utile pour les efforts à grande intensité ou afin d'évaluer les capacités respiratoires.

### ■ Les contre-indications

Asthme d'effort ou asthme non contrôlé ou lors d'épisodes de surinfections.

La plongée sous-marine en scaphandre autonome (en bouteille) relève d'un avis spécialisé mais peut être autorisée.

## ■ Les points de vigilance

Le traitement médicamenteux doit être optimal pour éviter les crises, améliorer la dyspnée et optimiser la fonction respiratoire de repos.

Temps froid et sec, pollution atmosphérique, pollen, poussières.

Quelle que soit l'intensité de l'AP, les patients asthmatiques doivent avoir avec eux leur traitement bronchodilatateur de crise, réaliser un échauffement avant de la débiter et/ou prendre leur traitement bronchodilatateur 15 minutes avant le début de l'AP.



### La prescription de l'activité physique adaptée

Chez tous les patients avec asthme, l'activité physique et/ou sportive doit être promue et encouragée.

Diminuer le temps total de sédentarité à moins de 7 heures par jour et rompre les temps prolongés assis en se levant et en bougeant au moins une minute toutes les heures.

Développer les activités physiques de la vie quotidienne qui ont souvent une place importante dans la remise en mouvement des patients asthmatiques.

La natation en piscine non chlorée est souvent recommandée chez les asthmatiques, en raison de l'atmosphère chaude et humide diminuant les risques de bronchospasme induit par l'effort et de l'absence d'exposition pollinique.

## ■ Prescrire un programme d'APA (FITT)\*

**Programme de 3 mois**, à raison de 2 à 3 séances par semaine qui associent des AP d'endurance et de renforcement musculaire. Les techniques visant à contrôler la ventilation (tai chi, yoga, cohérence cardiaque, ventilation dirigée basse fréquence, etc.) sont utiles en pratique quotidienne, selon le ressenti de chaque patient.

Pérenniser la pratique en conseillant dès que possible une pratique sport santé en association ou structures dédiées.

*\* L'APA est abordée en termes d'effets recherchés et non du point de vue des disciplines sportives. Ainsi pour atteindre les objectifs fixés on adaptera les 4 déterminants de l'APA : FITT : F fréquence, I intensité, T temps, T type de pratique.*

► **Retrouvez toute la documentation relative à cette fiche sur le site de l'OM2S : [om2s.com](https://om2s.com)**

► Les références de Santé Publique France : [www.mangerbouger.fr/](https://www.mangerbouger.fr/)

