

Quand on a toux par Louise Poirier

Vous êtes souvent à bout de souffle ? Vous souffrez peut-être d'asthme et le sport fait partie de l'ordonnance.

Vous arrive-t-il de respirer péniblement, sans raison, tout en éprouvant une sensation de compression thoracique accompagnée d'une toux ou d'un léger sifflement ? Vous souffrez peut-être d'asthme. Au Canada, de 10 % à 15 % des enfants et de 4 % à 7 % des adultes sont asthmatiques. À l'urgence, l'asthme est à l'origine de 146 000 consultations médicales et de 15 000 déplacements en ambulance; au cabinet du médecin, trois millions de visites sont liées à cette maladie. Le pire, c'est que plus d'une centaine de personnes meurent chaque année des conséquences de l'asthme.

L'ironie dans tout ça, c'est que vous en souffrez peut-être sans même vous en douter. Puis, un jour, votre corps vous confronte à la réalité. De retour de voyage dans le sud, Michèle s'est rendu compte qu'elle souffrait d'asthme à l'occasion d'un violent épisode de toux dans la section des produits surgelés de son marché d'alimentation. » J'ai immédiatement fait le lien avec les fréquents troubles respiratoires ressentis au cours de mes sorties de plein air en milieu ambiant froid ou sec, et j'ai décidé de consulter mon médecin. »

Pour Jean-Jacques, l'asthme s'est manifesté de façon plus inattendue. » Je suis allé plusieurs fois à l'urgence pour des problèmes respiratoires. On les associait toujours à des allergies à l'herbe à poux, au rhume des foins ou à une simple sinusite. » L'an dernier, enfin dirigé vers un pneumologue, il a passé des tests, dont celui du volume expiratoire maximum/seconde (**VEMS**). Alors qu'il était en pleine crise, on a constaté qu'il ne pouvait utiliser que 30 % de sa capacité respiratoire fonctionnelle. Il a dû passer 24 heures à l'hôpital avant de se promettre de soigner très sérieusement son asthme. Quant à Michèle, c'est le test à la métacholine qui a révélé une hyperréactivité des bronches. Verdict : les deux sont des asthmatiques modérés.

L'asthme ne se guérit pas, mais se soigne. Maladie d'origine allergique ou inconnue, elle est caractérisée par une inflammation des bronches produisant des sécrétions et une enflure qui, combinées aux brochospasmes, finissent par obstruer les voies respiratoires. On croit que la perte d'eau et le refroidissement des voies respiratoires au moment de la respiration sont parmi les éléments déclencheurs des symptômes d'asthme, particulièrement au moment de l'exercice physique.

Selon le Dr Louis-Philippe Boulet, pneumologue à l'hôpital Laval, à Sainte-Foy, » le but du traitement est de maîtriser l'asthme et d'apprendre à éviter les facteurs de déclenchement. Il faut éliminer les allergènes auxquels on est sensible et les éléments irritants présents dans l'environnement. Si cela est insuffisant, il faut trouver la dose minimale de médicament à prendre. »

Michèle et Jean-Jacques inhalent quotidiennement un corticostéroïde. Mais les gens craignent souvent de prendre des médicaments. Pourtant, selon le Dr Boulet, la corticothérapie, par exemple, n'a pas d'effets secondaires importants puisque la dose de cortisone inhalée est faible et administrée localement, à la hauteur des poumons. Elle ne crée ni dépendance ni effet indésirable comme d'engraisser ou de fragiliser les os. Lorsque la cortisone est administrée par voie orale pour une longue période, elle peut provoquer ces effets secondaires désagréables parce qu'elle circule dans le sang, ce qui n'est pas le cas avec les corticostéroïde inhalés. Le second obstacle au contrôle de l'asthme, c'est la difficulté à éliminer les substances allergènes ou irritantes comme un tapis, ou même un chat.

Et l'exercice, dans tout ça ? Faire du sport peut être un irritant, mais l'activité physique fait généralement partie du traitement de l'asthme. » Pour un asthmatique, il est très important d'être le plus en forme possible, affirme la Dr Sylvie Boulet, infirmière éducatrice au centre d'enseignement. Je prescris donc de l'exercice à certaines conditions. Par contre, en période instable, mieux vaut s'en abstenir temporairement. »

Un asthmatique devrait toujours faire une période d'échauffement de 10 minutes à 60 % ou moins de son effort maximal. De 15 à 20 minutes avant de faire une activité physique, beaucoup d'asthmatiques inhalent un bronchodilatateur en aérosol : bêta-2 agoniste de courte ou longue durée (ex. : Ventolin, Brycanyl, Pro-air, etc.).

Les sports de prédilection : ceux qui se pratiquent dans des conditions d'air ambiant humide et chaud, comme la natation. Les plus irritants sont les sports d'endurance comme la course à pied, et ceux qui se pratiquent à l'air froid, comme le ski de fond. Il faut éviter de s'entraîner à l'extérieur quand il fait très froid ou quand le taux de pollen est trop élevé pour ceux et celles qui y sont allergiques.

Mais bon, une médication adéquate et un suivi régulier par un médecin font en sorte qu'on peut continuer de pratiquer ses sports favoris. Michèle joue au hockey, au soccer, au tennis, fait du jogging, du ski de fond et du ski alpin. L'important, c'est de bien évaluer la situation. et de prendre ses précautions. Par exemple, lorsque qu'il fait du surf des neiges, Jean-Jacques porte maintenant un foulard sur sa bouche afin de réchauffer l'air qu'il respire. Somme toute, c'est un compromis raisonnable pour continuer à suer en faisant du sport.

Cet article a été publié dans Géo plein air d'avril 1998. Nous avons obtenu l'autorisation de reproduction.