

29.04.2008 – 10:00 Uhr

Ligue pulmonaire - Journée mondiale de l'asthme du 6 mai 2008: Pratiquer un sport malgré l'asthme

Berne (ots) -

Plus de 500 000 personnes souffrent d'asthme en Suisse. Les possibilités thérapeutiques modernes et un bon contrôle de l'asthme permettent de mener une vie sans être incommodé et en faisant la part belle au sport. Un nombre excessif de personnes touchées par un asthme sont insuffisamment traitées, ressentent des symptômes et souffrent souvent de dyspnée.

En Suisse, un enfant sur dix souffre d'asthme. L'hypersensibilité des voies respiratoires provoque une sensation d'oppression au niveau de la poitrine, une dyspnée et une toux irritative. Cependant, les possibilités thérapeutiques actuelles permettent de contrôler en grande partie les symptômes de l'asthme. Grâce aux traitements, les personnes souffrant de cette affection peuvent vivre sans restriction majeure. Des asthmatiques des deux sexes, sous traitement efficace, ont déjà décroché des médailles d'or aux Jeux olympiques. Les enfants et les jeunes touchés par la maladie devraient pouvoir participer à toutes les activités organisées par leur classe, leurs amis et collègues.

Le sport, complément au traitement de l'asthme

Un très grand nombre d'enfants asthmatiques auraient besoin de faire davantage de sport. Ce manque d'activité physique s'explique moins par le rétrécissement des voies respiratoires que par un comportement d'éviction motivé par la peur de subir une crise d'asthme. Toutefois, les jeunes asthmatiques suivant un entraînement régulier et ciblé affichent les mêmes performances physiques que les autres enfants. Par conséquent, le sport constitue une aide précieuse dans le traitement de l'asthme. Grâce à l'exercice, les asthmatiques gagnent en assurance et ont le sentiment de contrôler leur maladie. Une meilleure perception de leur corps leur permet de reconnaître les signes avant-coureurs d'une crise. En outre, le sport accroît l'assurance et la confiance en soi, ce qui favorise les contacts sociaux de manière directe et indirecte.

Pratique de l'aviron avec Powerlungs

Les cours d'aviron Powerlungs sont mis en oeuvre pour des jeunes en fonction des principes de la médecine sportive et du traitement de l'asthme. L'air humide, propre, peu pollué et les températures équilibrées que l'on trouve juste au-dessus de la surface des lacs constituent un environnement particulièrement adapté aux activités sportives pour asthmatiques. L'étendue des lacs et les espaces aquatiques ont un effet bienfaisant sur les jeunes qui ressentent une oppression thoracique. Les mouvements rythmiques calmes des avirons favorisent une bonne technique de respiration tout en entraînant la musculature respiratoire. Des sessions d'aviron Powerlungs seront organisées sur différents lacs et fleuves suisses au cours de l'été et de l'automne 2008.

La Ligue pulmonaire offre son soutien

L'aide aux asthmatiques est une des priorités définies par la Ligue pulmonaire. Seules les personnes connaissant leur maladie, les symptômes et le traitement adéquat sont en mesure de prévenir les crises et d'éviter les situations d'urgence. Les asthmatiques suivent des cours d'éducation thérapeutique pour les patients dispensés par la Ligue pulmonaire où ils apprennent à prendre en charge leur maladie sous la direction de personnes compétentes. Dès l'âge de 4 ans, les enfants s'entraînent à adopter le bon comportement et connaissent les effets des médicaments.

Informations sur l'asthme

L'asthme, compagnon d'une vie des malades

L'asthme affecte les grandes et des petites bronches. Le rétrécissement des bronches entrave la circulation de l'air à l'inspiration et à l'expiration. Les symptômes typiques sont les suivants: dyspnée soudaine, sifflements, essoufflement, sensation d'oppression au niveau de la poitrine et toux. L'asthme affectant les enfants et les jeunes régresse parfois spontanément, mais la maladie peut également se manifester de nouveau à un stade plus avancé de la vie. Si cette affection apparaît à l'âge adulte, elle risque fort de perdurer tout au long de la vie. L'asthme ne se guérit pas, mais se soigne très bien. La plupart des asthmatiques ne souffrent plus d'aucun symptôme grâce à un traitement adapté.

Saviez-vous...

- qu'un enfant sur dix souffre d'asthme en Suisse ?
- que 49 % des enfants asthmatiques suisses souffrent de troubles du sommeil, de restrictions d'activité physique ou qu'ils manquent l'école?
- que chaque année plus de 100 asthmatiques meurent encore de leur maladie en Suisse?
- qu'un entraînement sportif constitue un élément déterminant des traitements modernes, que les asthmatiques qui pratiquent une activité physique sont en meilleure santé?
- que 2 % de la population suisse souffrait d'asthme bronchique il y a 25 ans, et qu'aujourd'hui, ce chiffre s'élève à 8 %?

Vous trouverez un portrait d'enfant asthmatique sur le site www.medias.liguepulmonaire.ch (avec des photos).

Autres informations: www.liguepulmonaire.ch

Contact:

Ligue pulmonaire suisse
Madame Ursula Luder
Südbahnhofstrasse 14c
3000 Berne 14
Tél.: +41/31/378'20'50
E-Mail: u.luder@lung.ch