

30.04.2014 - 09:30 Uhr

## Du plaisir à pratiquer le sport - malgré l'asthme

Bern (ots) -

L'asthme n'est pas un motif pour renoncer au sport. Bien au contraire: quiconque contrôle bien son asthme tire bénéfice du sport d'endurance. Dimanche prochain 4 mai 2014, à l'occasion de la journée sportive annuelle de la Ligue pulmonaire, les enfants asthmatiques apprendront à quoi ils doivent veiller lorsqu'ils pratiquent le sport et découvriront les joies de l'exercice physique grâce à une confiance en eux-mêmes nouvellement acquise.

Les enfants asthmatiques font souvent trop peu d'exercice physique - par crainte de déclencher une crise d'asthme. Comme ils manquent souvent de confiance en leur propre capacité de performance, ils évitent les efforts. Dans ce domaine, l'exercice physique et en particulier le sport d'endurance peut s'avérer utile dans le traitement de l'asthme. Il renforce la musculature respiratoire, augmente la tolérance à l'effort et peut diminuer nettement les symptômes. Les sports de balle ou les entraînements d'adresse sont un complément judicieux car les enfants asthmatiques ne développent pas suffisamment leur sens de l'équilibre s'ils pratiquent trop peu de sport. L'important, c'est un bon contrôle de l'asthme: celui qui évalue correctement son asthme et en connaît bien les symptômes peut prévenir la crise et réagir correctement en cas d'urgence.

Des sportifs de pointe soutiennent les enfants asthmatiques

À l'occasion de la journée sportive annuelle des enfants de la Ligue pulmonaire, les enfants asthmatiques apprennent de façon ludique à contrôler leur maladie au lieu de se laisser contrôler par elle. La joie de pratiquer le sport et l'expérience commune sont au centre de l'attention. Des sportives et des sportifs de pointe tels que la lugeuse Martina Kocher ou le gardien de hockey sur glace Marco Streit encadrent les enfants durant le programme varié et veillent à leur faire passer une journée sans soucis. Entretemps, les parents peuvent s'informer en écoutant des présentations spécialisées, se faire conseiller et rafraîchir leurs connaissances sur l'asthme. La journée sportive annuelle des enfants de la Ligue pulmonaire à Macolin en est déjà à sa cinquième édition. Il s'agit d'un cadeau offert par les Ligues pulmonaires d'Argovie, des deux Bâle, de Berne, de Lucerne-Zoug et de Soleure à des enfants asthmatiques, à leurs frères et soeurs et à leurs parents.

Du matériel iconographique de la journée sportive et sur le thème de l'asthme peuvent être téléchargés à l'adresse [www.liguepulmonaire.ch/images](http://www.liguepulmonaire.ch/images).

Les offres de la Ligue pulmonaire

Du 5 au 16 mai, le médecin en ligne, le Dr méd. Thomas Rothe, répond à des questions sur l'asthme et sur d'autres maladies pulmonaires ou des voies respiratoires: [www.liguepulmonaire.ch/medecinenligne](http://www.liguepulmonaire.ch/medecinenligne). La Ligue pulmonaire propose dans toute la Suisse un large éventail de cours pour enfants et adultes asthmatiques. Elle offre aussi la possibilité à des familles qui ont des enfants asthmatiques de passer des vacances à Davos avec des conférences spécialisées et une prise en charge ambulatoire qualifiée.

Vous trouverez de plus amples informations sur l'asthme et sur les cours à l'adresse: [www.liguepulmonaire.ch/asthme](http://www.liguepulmonaire.ch/asthme) Matériel illustratif pour la journée sportive des enfants: [www.liguepulmonaire.ch/medias](http://www.liguepulmonaire.ch/medias)

Vivre, c'est respirer

La Ligue pulmonaire conseille et prend en charge les personnes souffrant de maladies pulmonaires et d'insuffisance respiratoire. Elle les aide ainsi à vivre le plus possible sans douleurs et de façon indépendante et à bénéficier d'une meilleure qualité de vie. Intégrée dans un excellent réseau de professionnels, la Ligue pulmonaire répond aux demandes de ses patientes et de ses patients et les encourage à s'entraider. En étant active dans la prévention et en s'engageant pour un air plus pur, la Ligue pulmonaire agit pour qu'il y ait toujours moins de personnes atteintes de maladies pulmonaires et des voies respiratoires.

Contact:

Si vous avez des questions, veuillez-vous adresser à:

Ligue pulmonaire suisse  
Grégoire Vittoz, porte-parole  
Tél. +41 21 623 38 85  
[gregoire.vittoz@lpvd.ch](mailto:gregoire.vittoz@lpvd.ch)