ASTHME : JE GARDE LE CONTRÔLE...
EN PRATIQUANT UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

ASTHME ET ACTIVITÉ PHYSIQUE : BOUGER RESTE POSSIBLE

L'activité physique et sportive est compatible avec l'asthme, et même **recommandée** lorsque la maladie est bien contrôlée.[1] Elle permet de **rester actif** tout en contribuant à **réduire les symptômes d'anxiété et de dépression**, à **favoriser le bien-être physique et mental et à améliorer la qualité de vie**.[1-3]

Pourquoi continuer à bouger ?

Pratiquée régulièrement et dans de bonnes conditions, l'activité physique peut présenter d'importants bienfaits pour la santé, en aidant à :[1-4]

- **mieux contrôler l'asthme et diminuer la fréquence des symptômes**,
- **améliorer la tolérance à l'effort et réduire l'essoufflement** ressenti,
- **entretenir le souffle, développer la capacité pulmonaire** et **renforcer les muscles respiratoires**,
- **réduire le risque cardiovasculaire**.

Faire du sport avec un asthme, oui c'est possible !

La majorité des personnes asthmatiques peuvent pratiquer une activité sportive, mais il est recommandé d'en parler au préalable avec votre médecin. Celui-ci pourra vérifier que votre asthme est **bien contrôlé** et vous orienter vers **les activités les plus adaptées**, en tenant compte de l'environnement, des facteurs de risque et de votre état de santé général. L'essentiel est de choisir **une activité que vous appréciez et qui soit adaptée à votre situation**.[1-4]

LE SAVIEZ-VOUS ?

Certaines activités sont particulièrement recommandées, comme la natation, l'aquagym, les arts martiaux, le vélo ou la marche. En revanche, l'équitation est déconseillée en cas d'allergies au cheval ou au foin, tandis que la plongée avec bouteille est formellement déconseillée.[1,4]

Quand l'effort doit-il alerter ?

Pendant ou après l'effort, certains signes ne doivent pas être banalisés, tels que :[1,5]

- toux sèche,
- sifflements,
- oppression thoracique,
- Souffle court.

→ Avoir ces symptômes pendant l'effort est un signe que l'asthme risque de ne pas être bien contrôlé.

Quand demander conseil ?

Il est utile de consulter votre médecin si :[1,6]

- vous évitez certaines activités à cause de votre souffle,
- vous avez souvent besoin de votre traitement de secours,
- vos symptômes perturbent votre sommeil.

→ Ces signes doivent alerter et faire consulter pour réévaluer le contrôle de l'asthme et, si besoin, adapter le traitement de fond.

À RETENIR

La majorité des patients qui ont un asthme bien contrôlé peuvent avoir une vie normale et active physiquement.[3]

ASTHME ET EFFORT : LES BONS RÉFLEXES AU QUOTIDIEN

L'activité physique est bénéfique pour les personnes asthmatiques. En adoptant quelques **précautions simples,** il est possible de la pratiquer dans de bonnes conditions tout en limitant le risque de gêne respiratoire.[1]



Avant l'activité [1,4-6]

- **Prenez votre traitement de crise,** si prescrit, 15 à 20 minutes avant de faire de l'exercice.
- **Assurez-vous de procéder à un échauffement progressif** avant de démarrer l'effort.
- **Évitez** si possible **un effort intense** d'emblée.
- **Repérez et évitez** si possible **les facteurs déclenchants** comme l'air froid et sec, le pollen, les allergènes, la pollution ou le tabac (voir fiche asthme & environnement).



Pendant l'activité [1,4,6]

- **Adaptez l'intensité de l'effort** à votre forme du jour.
- **Hydratez-vous régulièrement** sans attendre d'avoir soif.
- **Portez une écharpe** devant votre bouche quand il fait froid.
- **Ralentissez ou faites une pause** en cas d'oppression thoracique, de toux, de sifflements ou d'essoufflement anormal, et ne banalisez pas ces symptômes.
- **Gardez toujours sur vous votre traitement de crise** pour traiter une éventuelle crise dès les premiers signes.



Après l'activité [2,5]

- **Récupérez progressivement** après l'effort, afin que les bronches se réadaptent à une respiration de repos.
- **Restez vigilant :** des symptômes peuvent apparaître jusqu'à 30 minutes après l'effort.
- **Parlez-en à votre médecin traitant ou votre pneumologue si vous :**
  - toussez régulièrement après l'effort,
  - êtes gêné la nuit,
  - évitez certaines activités à cause de votre souffle,
  - avez besoin de votre traitement de secours plus de deux fois par semaine.



À RETENIR

Bouger, c'est prendre soin de votre santé. Avec un asthme bien contrôlé et quelques bons réflexes, l'activité physique peut trouver toute sa place dans votre quotidien.

Cette fiche ne remplace pas l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien. En cas de doute, demandez conseil à un professionnel de santé.



Références : 1. Ameli. Pratiquer un sport en étant asthmatique. Publié le 2 décembre 2025. Disponible sur : https://www.ameli.fr/seine-saint-denis/assure/sante/themes/asthme-adulte/asthme-vivre-maladie/pratiquer-un-sport-en-etant-atteint-d-asthma. Consulté le : 23/07/2026. **2.** GINA. Global Strategy for Asthma Management and Prevention (2026 update). **3.** HAS. Asthme – L'activité physique pour votre santé. Décembre 2022. **4.** Fondation du Souffle. Sport et asthme. Disponible sur : https://www.lesouffle.org/sport-et-asthme. Consulté le : 20/07/2026. **5.** Asthma Society of Canada. L'asthme et l'exercice. **6.** VIDAL. Peut-on être asthmatique et faire du sport ? Mis à jour le 14 septembre 2023. Disponible sur : https://www.vidal.fr/maladies/voies-respiratoires/asthme/sport.html. Consulté le : 23/07/2026.

2026/08-E-19197

Chiesi