*Asthme et éducation physique et sportive.*

***Observatoire EPS – Académie Créteil***

1. **Qu’est ce qu’est l’asthme ?**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| L’asthme est provoqué par une inflammation permanente des bronches et se traduit par une diminution de la fonction respiratoire. La crise d’asthme est une réaction des bronches enflammées face à une agression particulière (allergies, irritations, infections virales, efforts…) | | | rekua3fh[1] |
| **Fonctionnement de la crise d’asthme**  Durant la respiration, l’air entre dans les poumons par la trachée qui se divise en bronches. | | | |
| BCC49755 | Lors de l’inspiration, l’air est amené aux poumons pour apporter au sang et aux cellules l’oxygène dont nous avons besoin. Il y est conduit par un système de tuyaux (la trachée et les bronches) entourés de muscles (comme des lacets) | | |
| 9AAF3771 | Lorsqu’une crise se déclenche, il se produit une contraction des muscles et une inflammation plus ou moins importante de la surface des bronches qui rend la paroi des bronches plus épaisse. L’inflammation va provoquer par la suite une hypersécrétion (mucus) qui bouche partiellement les bronches.  (c’est ici qu’agissent les corticoïdes) | | |
| 5D699BA7 | Broncho constriction (bronchospasme): les muscles entourant la bronche se resserrent entraînant un rétrécissement des voies respiratoires. L’air ne passe plus que difficilement.  (c’est ici qu’agissent les bronchodilatateurs) | | |

* **Comment prendre l’aérosol**

|  |  |
| --- | --- |
| * positionner l’aérosol à l’envers * mettre l’embout dans la bouche et refermer les lèvres sur celui-ci * expirer le plus possible en gardant la bouche fermée * appuyer sur le flacon en inspirant le produit au maximum * bloquer la respiration quelques secondes et recommencer | A570B9DF |

* **Prévenir l’asthme d’effort (APE)**

Réaliser un échauffement progressif pour préparer lentement les voies respiratoires.

Respirer par le nez… quand cela est possible. Cela permet d’humidifier l’air avant qu’il n’atteigne les bronches.

Etre astucieux : mise d’une écharpe devant le nez et la bouche afin de réchauffer l’air.

Boire avant, pendant et après l’effort.

* **Les biens faits de l’activité physique**

Elle permet à l’élève une utilisation régulière de ses capacités respiratoires (donc les développer) et favorise une gestion personnelle de son asthme.