

**L'ASTHME ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE :
CE QUE LES ENSEIGNANTS D'ÉDUCATION
PHYSIQUE ET LES ENTRAÎNEURS DOIVENT SAVOIR**





ISBN 978-1-926555-97-3

Copyright 2015, Ophea. Tous droits réservés. Aucune partie de cette ressource ne peut être reproduite ni transmise, sous quelque forme que ce soit, ni par aucun moyen (électronique, photocopie, enregistrement ou autre), sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.

EN ONTARIO, L'ASTHME TOUCHE PRESQUE UN ENFANT SUR CINQ (20 %) JUSQU'À L'ÂGE DE 9 ANS. ¹

L'activité physique est importante pour favoriser une croissance et un développement sains chez les enfants et les jeunes. Selon les nouvelles *Directives canadiennes en matière d'activité physique* (2011) les enfants et les jeunes devraient faire au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée quotidiennement pour profiter des bienfaits sur leur santé.^{2,3}

Non seulement l'activité physique fait-elle partie d'un mode de vie sain, l'activité physique quotidienne (APQ) est une composante obligatoire de l'enseignement quotidien pour les élèves dans le cadre d'un programme complet d'éducation physique et santé dans les écoles élémentaires de l'Ontario. L'APQ est incluse dans les attentes du curriculum pour chaque année scolaire du volet Condition physique du Domaine A – Vie active du Curriculum de l'Ontario de la 1^{re} à la 8^e année : Éducation physique et santé (2010). L'asthme ne devrait pas être un prétexte pour ne pas participer à l'APQ ou à d'autres genres d'activité physique. À moins que les enfants présentent des symptômes d'asthme ou souffrent d'un rhume qui aggrave leur asthme, ils devraient être en mesure de participer à l'activité physique.

Asthme : Définition, symptômes et déclencheurs

L'asthme est une maladie chronique inflammatoire qui atteint les voies respiratoires et les poumons. L'inflammation des voies respiratoires rend les poumons plus sensibles aux divers éléments dans notre environnement que l'on appelle les « déclencheurs d'asthme ». Lorsque les personnes souffrant d'asthme sont en contact avec ces déclencheurs, il peut se produire un rétrécissement des voies respiratoires (dû à la contraction des muscles des voies respiratoires), une plus grande inflammation des voies respiratoires, et un surplus de production de mucus, rendant la respiration plus difficile. Les gens ressentent les symptômes d'asthme à cause du rétrécissement anormal des voies respiratoires.

Les symptômes d'asthme sont :

- ↳ La difficulté à respirer
 - ↳ La toux
 - ↳ L'essoufflement
- ↳ Les serrements de la poitrine
 - ↳ La respiration sifflante (un sifflement dans la poitrine)

Les gens atteints d'asthme peuvent réagir différemment aux divers déclencheurs. Les déclencheurs peuvent provoquer une crise d'asthme pouvant mettre la vie de la personne en danger si elle n'est pas traitée de manière adéquate. L'activité physique est un déclencheur commun d'asthme chez les enfants. Il est possible d'être exposé à d'autres déclencheurs communs d'asthme pendant une activité physique et des actions doivent être prises pour réduire l'exposition aux conditions climatiques extrêmes (froid ou chaleur), à l'air de mauvaise qualité, aux tapis d'exercice poussiéreux, au pollen (arbres, herbes, fleurs, mauvaises herbes), aux moisissures (que l'on trouve dans les feuilles en décomposition, les endroits endommagés par l'eau et autour des piscines et des patinoires), et aux produits nettoyants.



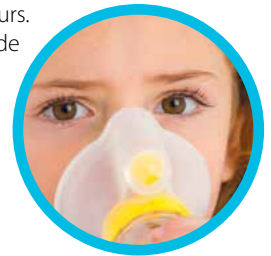
1 Rapport de l'Institut de recherche en services de santé (IRSS), Burden of Childhood Asthma, Mai 2004.

2 Société canadienne de physiologie de l'exercice, Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des enfants âgés de 5 à 11 ans, 2011.

3 Société canadienne de physiologie de l'exercice, Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des jeunes âgés de 12 à 17 ans, 2011.

Accès aux médicaments de secours

Tous les enfants souffrant d'asthme devraient avoir un accès facile à leur médicament de secours. Il est essentiel qu'ils aient un accès facile à ce médicament afin de soulager les symptômes et de prévenir une crise d'asthme qui pourrait mettre leur vie en danger. Ces médicaments que l'on appelle également « médicaments de soulagement » sont généralement sous forme de pompe bleue. Les médicaments de secours agissent en ouvrant les voies respiratoires rapidement (5 à 10 minutes) et sont utilisés en cas de besoin pour soulager/supprimer les symptômes d'asthme.



Plusieurs enfants souffrant d'asthme doivent également avoir recours à des médicaments de contrôle, qui sont généralement utilisés le matin et au coucher, et qui sont gardés à la maison. Ils agissent en contrôlant l'inflammation des voies respiratoires et sont importants pour bien contrôler l'asthme.

L'asthme déclenché par l'exercice

L'activité physique vigoureuse est un déclencheur commun de l'asthme, résultant du refroidissement et de l'assèchement des voies respiratoires causés par la respiration rapide effectuée par la bouche au lieu du nez. Chez les enfants souffrant d'asthme, ces respirations rapides causent le rétrécissement des voies respiratoires et l'apparition des symptômes d'asthme. Les symptômes d'asthme déclenché par l'exercice peuvent se manifester plusieurs minutes après le début de l'activité physique et jusqu'à 30 minutes après la fin de l'activité. Les symptômes d'asthme déclenché par l'exercice sont souvent dus à une mauvaise gestion de l'asthme et une visite à un fournisseur de soins de la santé pourrait s'avérer nécessaire. L'asthme déclenché par l'exercice se manifeste le plus communément lorsque l'activité s'effectue :

- ↳ dans des environnements froids;
- ↳ quand la personne souffre d'une infection des voies respiratoires supérieures (rhume);
- ↳ avec des périodes de course soutenues;
- ↳ les jours où la concentration de pollen dans l'air est élevée; ou
- ↳ les jours où la qualité de l'air est mauvaise.

Stratégies préventives contre l'asthme déclenché par l'exercice

L'activité physique fait partie d'un mode de vie sain et l'asthme ne devrait pas être un prétexte pour ne pas faire d'activité physique. À part de rares exceptions, les enfants souffrant d'asthme peuvent faire de l'activité physique de façon similaire aux enfants ne souffrant pas d'asthme. Les stratégies suivantes peuvent être utilisées pour aider les enfants souffrant d'asthme à faire de l'activité physique.

- ↳ Assurez-vous que le réchauffement s'effectue de façon progressive avant les activités nécessitant de la course soutenue.
- ↳ Soyez conscients des déclencheurs potentiels à proximité et éloignez les enfants souffrant d'asthme des déclencheurs.
- ↳ Encouragez les enfants souffrant d'asthme à porter un foulard ou un masque lors des journées froides pour réchauffer et humidifier l'air qu'ils respirent.
- ↳ Déplacez les activités planifiées à l'extérieur à des endroits intérieurs bien ventilés dans le cas de conditions météorologiques extrêmes, de concentration élevée de pollen dans l'air ou de mauvaise qualité de l'air.
- ↳ Vérifiez la concentration de pollen dans l'air dans votre communauté au meteomedia.com et les prévisions relatives à la qualité de l'air et les alertes au smog au qualitedelairontario.com.
- ↳ Demandez aux parents/tuteurs d'informer le personnel s'il y a des changements ou des éléments à prendre en considération relativement à la participation à l'activité physique.
- ↳ Avisez les parents/tuteurs si l'enfant est incapable de participer pleinement à l'activité physique à cause de symptômes d'asthme; cela est un signe d'un asthme mal contrôlé.

L'asthme non contrôlé

L'activité physique est un déclencheur commun d'asthme, mettant les enseignants d'éducation physique et les entraîneurs en posture de reconnaître les enfants souffrant d'asthme non contrôlé. Lorsque leur asthme est bien contrôlé, les enfants souffrant d'asthme peuvent participer aux activités scolaires de façon similaire aux enfants ne souffrant pas d'asthme. L'asthme non contrôlé peut mener les enfants à se retirer des activités physiques et sportives. Si vous croyez que l'asthme d'un enfant n'est pas bien contrôlé, veuillez en aviser les parents/tuteurs, car une visite à un fournisseur de soins de la santé pourrait être nécessaire.

Les situations suivantes semblent indiquer que l'asthme d'un enfant n'est pas bien contrôlé et que les parents/tuteurs devraient en être avisés.

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">👉 Des symptômes d'asthme apparaissent chez l'enfant de façon régulière.👉 Le médicament de secours est utilisé plus de quatre fois par semaine, y compris avant de faire de l'activité physique. | <ul style="list-style-type: none">👉 Des symptômes d'asthme apparaissent chez l'enfant pendant ou après les activités physiques.👉 Le médicament de secours est utilisé à moins de quatre heures d'intervalle au cours d'une même journée. |
|--|---|

Reconnaître et traiter une crise d'asthme

On parle d'« épisode » ou de « crise » d'asthme lorsqu'une personne ressent des symptômes d'asthme éprouvants. Une crise d'asthme sévère et non traitée peut mener au décès. Il est donc essentiel de pouvoir reconnaître et répondre adéquatement à cette situation d'urgence.



Reconnaître une situation d'urgence

Il s'agit d'une urgence si **l'un ou plusieurs** des symptômes suivants sont présents :

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">👉 La respiration est difficile et rapide.👉 L'enfant a de la difficulté à parler.👉 Les lèvres ou le bout des doigts sont bleuâtres.👉 La peau du cou et du thorax est tirée vers l'intérieur (suction) à chaque respiration. | <ul style="list-style-type: none">👉 Vous éprouvez des doutes au sujet de la condition de l'enfant.★ L'enfant peut également être anxieux, confus ou fatigué. |
|---|--|

Actions d'urgence à prendre

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">👉 Composez le 911 et attendez l'arrivée de l'ambulance. NE CONDUISEZ PAS l'enfant à l'hôpital.👉 Aidez-le à prendre son médicament de secours immédiatement (généralement une pompe bleue).👉 Continuez à lui donner son médicament aux 5 à 15 minutes si les symptômes ne s'améliorent pas, jusqu'à ce que les secours arrivent.👉 Restez calme, demeurez avec l'enfant et rassurez-le. | <ul style="list-style-type: none">👉 Aidez l'enfant à s'asseoir tout en plaçant ses bras sur une table (ne laissez pas l'enfant s'allonger à moins qu'il s'agisse d'une réaction allergique grave pouvant mettre sa vie en danger).👉 Avisez les parents/tuteurs ou les personnes à contacter en cas d'urgence. |
|---|--|

Saviez-vous que plusieurs conseils scolaires/écoles, clubs et organismes provinciaux de sport ont des Plans d'action d'urgence pour vous aider à vous préparer et à répondre en cas d'une situation d'urgence relative à l'asthme? Contactez votre organisme pour de plus amples renseignements!



Stratégies pour gérer l'asthme déclenché par l'exercice

- ✚ Un enfant éprouvant des symptômes d'asthme avant le début de l'activité physique NE DEVRAIT PAS participer à l'activité.
- ✚ Si les symptômes apparaissent pendant l'activité physique, l'enfant doit cesser l'activité et utiliser son inhalateur de secours (prendre deux inspirations, une à la fois à 30 secondes d'intervalle). Lorsque l'enfant est complètement rétabli, il/elle peut poursuivre l'activité.
- ✚ Si les symptômes ne se sont pas atténués au cours des 10 à 15 minutes suivant l'utilisation de l'inhalateur de secours, faites reprendre à l'enfant deux inhalations, surveillez son état et ne lui permettez pas de poursuivre l'activité.
- ✚ Si les symptômes d'asthme de l'enfant ne s'atténuent pas ou s'ils s'aggravent, composez le 911, car il s'agit d'un cas d'urgence. Suivez les étapes de la section **Reconnaître et traiter une crise d'asthme**.

Pour de plus amples renseignements sur l'asthme déclenché par l'exercice, veuillez visiter le poumon.ca.

Ce que vous pouvez faire : Créer des milieux plus accueillants pour les enfants souffrant d'asthme

Les enfants souffrant d'asthme ont un besoin d'un soutien additionnel pour pouvoir participer pleinement à tous les aspects de l'expérience d'apprentissage. Les stratégies suivantes vont dans ce sens :

- ✚ Connaître les politiques de votre conseil scolaire/école/organisme/club relatives à l'asthme;
- ✚ Savoir quels enfants souffrent d'asthme et de quelle façon leur asthme est géré;
 - Rencontrez les parents/tuteurs pour connaître les déclencheurs d'asthme de l'enfant et pour obtenir un plan d'action contre l'asthme pour l'enfant (offert au poumon.ca) pour gérer et prévenir les symptômes et déclencheurs et pour gérer les médicaments.
- ✚ S'assurer que les médicaments contre l'asthme sont facilement accessibles;
- ✚ Être prêt à reconnaître et gérer un cas d'asthme qui s'aggrave ou une crise d'asthme (téléchargez le « Guide de l'asthme » de l'Association pulmonaire au poumon.ca ou commandez les affiches « Prise en charge des crises d'asthme » ainsi que les feuilles de référence à ce sujet [en anglais] de l'Ontario Lung Association au on.lung.ca);
- ✚ Être prêt à aider à administrer le médicament contre l'asthme;
- ✚ Être conscient de la possibilité d'avoir à adapter une activité pour les enfants souffrant d'asthme;
- ✚ Encourager les enfants à laisser savoir que leur asthme les ennuie et les éloigner des déclencheurs potentiels;
- ✚ Ne pas surprotéger et ne pas isoler les enfants souffrant d'asthme;
- ✚ Discuter de l'asthme avec votre groupe.
 - Enseignez aux enfants à reconnaître les symptômes d'asthme qui s'aggrave et les mesures à prendre pour aider leurs pairs. Les enfants de 7 à 11 ans peuvent visiter le AsthmaKids.ca/fr.
- ✚ S'assurer de pouvoir communiquer avec les services médicaux d'urgence (911) si nécessaire.



Ressources utiles

Ophea
ophea.net/fr

Les Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique de l'Ontario
safety.ophea.net/fr

Projet de santé publique sur l'asthme dans les écoles (en anglais seulement)
asthmainchools.com

La Société canadienne de l'asthme : 1-866-787-4050 (sans frais — en anglais seulement) ou sur le Web aux asthma.ca (certains éléments offerts en français) et asthmaKids.ca/fr (en français et anglais)

L'Association pulmonaire :
1-888-566-5864 (sans frais) ou sur le Web au poumon.ca

