

L'exercice physique et le développement des capacités respiratoires

L'exercice physique est un facteur essentiel de bonne santé respiratoire. Durant l'enfance, il contribue à la formation de l'appareil respiratoire qui se poursuit jusqu'à l'âge de 8 ans. Il favorise, également, le développement de la cage thoracique, augmente la capacité respiratoire et diminue le risque d'essoufflement en accroissant la ventilation et la circulation dans les bronches et les poumons.

Par ailleurs, l'exercice aide à contrôler la respiration et participe, ainsi, à la gestion des émotions, au combat contre la timidité ou le développement de l'assurance et à la confiance en soi.

L'enfant asthmatique et les activités physiques

Environ 10 % des enfants d'âge scolaire sont concernés par l'asthme. Provoquée par diverses agressions des bronches (allergènes, agents infectieux, virus, polluants de l'air, émotions intenses, efforts physiques...). La crise d'asthme se caractérise par une difficulté brutale à respirer due à une diminution du calibre des bronches (bronchospasme).

L'enfant asthmatique peut avoir tendance à réduire son niveau d'activité, ce qui augmente son déconditionnement physique. L'exercice régulier permet, au contraire, de conserver une bonne fonction et participe, ainsi, au développement pulmonaire jusqu'à l'âge de 8 ans.

L'activité physique, pratiquée de façon adaptée, est donc recommandée aux enfants souffrant d'asthme : elle améliore, de surcroît, leur intégration, leur confiance, ainsi que leur bien-être physique et psychologique.

Toutefois, certaines crises d'asthme sont parfois provoquées par l'exercice physique (asthme d'effort). Les recommandations concernant les activités sportives ne peuvent donc être formulées que par le médecin traitant car elles doivent être adaptées à chaque enfant en fonction du type d'asthme et de sa tolérance.

