



## **Faire du sport quand on est asthmatique**

Un échauffement de quinze minutes environ est conseillé avant l'exercice afin de permettre aux bronches de s'ouvrir. Débutez le sport progressivement.

Utilisez, après avis du médecin, un broncho-dilatateur inhalé de courte durée d'action 10 à 15 minutes avant de débiter l'activité sportive. En cas de gêne, une ou deux bouffées supplémentaires sont parfois nécessaires.

Le port d'écharpes, de bonnets et passe-montagnes quand il fait froid permet de diminuer l'inhalation d'air froid et sec. Ne jamais démarrer un sport violemment sans faire d'échauffement.