



Asthmatiques ou allergiques: Le cyclisme est mieux que de courir.

Beaucoup de gens souffrant d'allergies et de problèmes pulmonaires comme l'asthme devraient être en mesure d'exercer sur un vélo, même lorsque leur maladie peut les empêcher de participer à des sports qui requièrent de l'effort. Les chercheurs ont montré que même les personnes atteintes de maladies pulmonaires graves peuvent faire du vélo (*Medicine & Science in Sports & Exercise*, Juin 2007).

Les personnes atteintes de maladies pulmonaires obstructives telles que l'asthme et la maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) ont un gonflement des tubes qui transportent l'air vers et à partir des poumons. Cela permet à leurs poumons de se remplir, mais empêche aussi l'air de sortir de leurs poumons efficacement, de sorte que leurs poumons étant pleins d'air, ne peuvent pas évacuer et n'arrive pas à se débarrasser de l'excès de dioxyde de carbone ni d'apporter un supplément d'oxygène. Bien sûr, cela interfère avec leur capacité d'exercer intensément. Cette étude montre que pendant la pratique du vélo, vous pouvez toujours vous débarrasser de l'excès de dioxyde de carbone et de prendre de l'oxygène suffisamment, mais l'exécution interfère beaucoup plus avec vos fonctions pulmonaires.

L'exercice est bénéfique pour tout le monde et aide à prévenir les crises cardiaques, accidents vasculaires cérébraux, le diabète, la démence, le surpoids et autres problèmes de santé. Les personnes atteintes de problèmes respiratoires devraient obtenir la permission de leur médecin pour démarrer et maintenir un programme de vélo, soit sur un vélo stationnaire ou sur la route.