



## DOCTEUR PATRICK BACQUAERT

Médecin-chef de l'Institut de Recherche du Bien-être,  
de la Médecine et du Sport-Santé (IRBMS)  
Conseiller médical pour START'R

[WWW.IRBMS.COM](http://WWW.IRBMS.COM)

Bonjour,

Vous nous avez déclaré que vous aviez des difficultés respiratoires au repos ou à l'effort ou que vous souffriez d'un asthme qui est surveillé et soigné.

L'asthme est une maladie caractérisée par une inflammation chronique plus ou moins importante des voies respiratoires et par une hyperréactivité bronchique. Elle se traduit par un essoufflement, une respiration sifflante ou une sensation d'oppression respiratoire et thoracique et, plus globalement une difficulté à respirer.

On estime que plus de 10% des enfants peuvent souffrir d'asthme et que 5 à 10% des adultes sont encore plus ou moins impactés par un asthme.

La BPCO ou bronchopneumopathie chronique obstructive est une maladie chronique inflammatoire lentement évolutive qui limite la respiration, le tabac est en cause dans 80% des cas.

La prévention de ces deux maladies respiratoires repose sur :

- L'arrêt du tabac ou ne pas fumer.
- Un réentraînement à l'effort en pratiquant une activité physique surtout en endurance (marche, vélo, course...) mais pas par temps froid et sec.
- Utiliser son inhalateur en cas de crise ou son oxygénateur pour la BPCO.
- Ne pas être exposé aux allergènes.
- La réalisation d'un bilan de suivi respiratoire avec exploration des capacités respiratoires.

**Nous vous recommandons de consulter votre médecin référent qui réalisera ou demandera un bilan approprié.**

En attendant de réaliser ce bilan vous pouvez commencer un programme d'activité physique adaptée sans essoufflement en évitant les jours de pollution atmosphérique et les temps froid et sec. Pour en savoir plus vous pouvez consulter le site de notre partenaire IRBMS.

Je reste à votre disposition pour vous aider dans votre démarche qui n'est pas faite pour vous inquiéter mais pour vous permettre, si besoin, de recevoir les conseils médicaux en lien avec une pratique d'activité physique adaptée et sécurisée.

