

Bronchospasme induit par l'exercice (B.I.E.)

Une activité physique rigoureuse ou aérobique est un déclencheur d'asthme commun et peut rétrécir les voies respiratoires. Il résulte du refroidissement et de l'assèchement des voies respiratoires causés par une respiration rapide par la bouche (plutôt que par le nez). Pour les élèves ayant l'asthme, cette respiration accélérée contracte les muscles des voies respiratoires, lesquels causent le rétrécissement des voies respiratoires et les symptômes d'asthme. Les symptômes de bronchospasme induit par l'exercice (toux, respiration sifflante, respiration difficile) peuvent se manifester plusieurs minutes après le début de l'activité et jusqu'à 30 minutes après la fin de l'activité. Les symptômes d'asthme déclenchés par l'exercice sont souvent liés à une gestion insuffisante de l'asthme et une visite chez un fournisseur de soins de santé peut être requise. Le bronchospasme induit par l'exercice est déclenché plus communément lorsque l'activité physique a lieu :

- par temps froids ;
- en présence d'une infection des voies respiratoires supérieures (rhume) ;
- avec une course soutenue ;
- lorsque l'indice de pollen est élevé ;
- lorsque l'air est de mauvaise qualité.

La plupart des élèves ayant l'asthme n'éprouveront pas de problème avec l'activité physique si leur asthme est bien contrôlé et qu'ils débutent par un échauffement. Si l'élève éprouve des symptômes de bronchospasme induit par l'exercice, l'inhalateur de soulagement doit être utilisé pour inverser ou soulager les symptômes. Les élèves qui éprouvent des symptômes induits par l'exercice à maintes reprises doivent consulter leur médecin pour mettre en place des stratégies de traitement visant une participation sans restrictions. Pour certains élèves, leur médecin peut leur conseiller de prendre leur inhalateur de soulagement entre 10 et 15 minutes avant le début de l'activité physique. Pour les élèves ayant l'asthme identifiés, l'enseignant doit consulter le plan de soins de l'élève pour obtenir des renseignements spécifiques afin de favoriser une participation illimitée, ou discuter avec les parents/tuteurs de l'élève pour en savoir plus sur son asthme.