

L'activité physique et les élèves ayant l'asthme

L'activité physique fait partie d'un mode de vie sain. Normalement, les élèves ayant l'asthme et n'ayant pas l'asthme peuvent participer aux activités physiques de façon similaire. Les stratégies suivantes favorisent la participation des élèves ayant l'asthme aux activités physiques :

- Les élèves ne doivent pas débuter une activité physique en présence de symptômes de l'asthme. Dans ce cas, l'élève doit utiliser son inhalateur de soulagement. Une fois les symptômes complètement disparus, l'élève peut débuter l'activité physique.
- Prévoir un échauffement lent avant les activités qui requièrent un effort soutenu (fonction aérobique).
- Reconnaître les déclencheurs d'asthme potentiels présents sur les lieux (par exemple, air de mauvaise qualité, indice de pollen élevé, odeurs fortes (par exemple, peinture, nouveaux tapis/recouvrements de sol) et en éloigner l'élève.
- Encourager l'élève à porter un foulard ou un masque par temps froid afin de réchauffer et d'humidifier l'air.
- En cas de conditions météorologiques extrêmes (froid, chaleur, humidité, vent), si l'indice de pollen est élevé ou la qualité de l'air est mauvaise, organiser les activités extérieures dans un endroit bien aéré à l'intérieur.
- Consulter l'indice de pollen de votre communauté et les prévisions de la qualité de l'air et les alertes au smog sur weather.gc.ca.
- Demander aux parents/tuteurs et aux élèves d'informer le personnel des modifications ou des mesures particulières pour permettre l'activité physique.
- Aviser les parents/tuteurs si les symptômes d'asthme de l'élève l'empêchent de participer pleinement aux activités physiques; il peut s'agir d'un signe de gestion insuffisante de l'asthme qui doit être communiqué à leur fournisseur de soins de santé.