

L'activité physique réduit l'inflammation des voies respiratoires chez les asthmatiques

Source

Mendes FAR et coll. (2011) **Effects of aerobic training on airway inflammation in asthmatic patients.** *Medicine & Science in Sports & Exercise* 43(2):197-203.

Depuis plusieurs années, on conseille aux patients et aux patientes souffrant d'asthme d'augmenter leur niveau d'activité physique afin de réduire leurs symptômes. En effet, les personnes asthmatiques qui font régulièrement des activités physiques et sportives souffrent moins des désagréments liés à l'asthme (toux, râlement, difficulté respiratoire, etc.). Cependant, les mécanismes expliquant la diminution des symptômes ne sont pas très bien connus.

Dans cette étude, on a montré que la réduction de l'inflammation à la suite d'un programme d'exercice explique la diminution des symptômes liés à l'asthme. En effet, les personnes ayant suivi un programme d'entraînement aérobic durant trois mois à raison de trente minutes, deux fois par semaine, ont vu une diminution de leur niveau d'éosinophile (globule blanc granulaire jouant un rôle dans l'inflammation) et d'oxyde nitrique de fer. L'amélioration est plus marquée lorsque les symptômes sont initialement plus sévères.

En conclusion, l'activité physique est un adjuvant de choix au traitement de l'asthme.

Annabelle Dumais et Guy Thibault