Le journal de la communauté universitaire
Volume 45, numéro 33
ÉDITION DU 3 JUIN 2010

L'air froid et sec dans lequel est souvent pratiqué le ski de fond favoriserait le développement de l'asthme induit par l'effort.

Des athlètes à bout de souffle?

L'asthme induit par l'effort touche un pourcentage élevé d'athlètes d'élite qui pratiquent des sports d'endurance

Par Jean Hamann

Le sport, c'est la santé? Peut-être bien, mais lorsque l'exercice physique est servi à dose de cheval, les poumons semblent en payer le prix. C'est ce que suggère une étude menée par une équipe de la Faculté de médecine qui s'est penchée sur la santé cardiorespiratoire de 162 athlètes d'élite de la grande région de Québec. Les résultats de tests menés en laboratoire indiquent que 41 % de ces sportifs souffrent d'asthme induit par l'effort et, fait étonnant, la plupart d'entre eux l'ignorent, a révélé l'étudiante-chercheuse Julie Turmel, à l'occasion de la 20e Journée scientifique du Centre de recherche de l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec, qui se déroulait les 25 et 26 mai sur le campus.

L'étudiante au doctorat en pneumologie et les coauteurs de l'étude, Valérie Bougault, Évelyne Blouin, Paul Poirier, Louis-Philippe Boulet, ont recruté des athlètes d'élite — 75 femmes et 87 hommes, âgés de 20 ans en moyenne — qui pratiquaient des sports d'endurance à raison de 10 heures ou plus par semaine. Trente-sept d'entre eux avaient déjà reçu un diagnostic d'asthme et ils utilisaient des bronchodilatateurs ou des corticostéroïdes pour traiter ce problème. Toutefois, les évaluations objectives effectuées par les chercheurs ont révélé que 10 d'entre eux n'étaient pas asthmatiques. À l'opposé, 40 autres athlètes souffraient, sans le savoir, d'asthme induit par l'exercice. Bilan final au terme de la batterie de tests: 41 % des athlètes souffraient d'asthme induit par l'effort, 71 % affichaient une prédisposition aux allergies respiratoires et 71 % avaient un déficit en fer, révélé par un faible taux sanguin de ferritine.

La prévalence de l'asthme dans la population se situe à environ 10 %, mais Julie Turmel ne s'étonne pas que le problème soit plus courant chez les athlètes qui pratiquent des sports d'endurance. «Pendant les entraînements, ces sportifs respirent jusqu'à 200 litres d'air à la minute. Comme leurs poumons sont exposés à beaucoup d'allergènes et de polluants, on s'attendait à diagnostiquer davantage de cas d'asthme chez nos sujets que dans la population en général», explique-t-elle. La qualité de l'air que respirent les athlètes semble avoir un impact sur les

poumons. Ainsi, les skieurs de fond, qui inspirent de l'air froid et sec, et les nageurs, qui inspirent de l'air chaud et humide, semblent plus touchés que les athlètes des autres disciplines.

Comme le suggère cette étude, on ne peut se fier au diagnostic établi par les médecins à partir des renseignements que leur fournissent les athlètes pour déterminer la prévalence de l'asthme induit par l'exercice chez les sportifs de haut niveau. «Les athlètes méconnaissent les symptômes de l'asthme et c'est pourquoi il faut recourir à des méthodes objectives pour évaluer leurs fonctions pulmonaires», souligne l'étudiante-chercheuse. Contrairement à plusieurs pays, le Canada n'a pas de programme standardisé d'évaluation pré-entraînement ni de suivi de la santé respiratoire de ses athlètes d'élite. «Nous voulons poursuivre l'étude de notre groupe de sujets afin de déterminer si le traitement de l'asthme influence leurs performances et si leur condition pulmonaire redevient normale lorsqu'ils cessent la compétition de haut niveau.»