

L'activité physique réduit les symptômes de l'asthme

Zitouni IMOUNACHEN - 2015-10-19 03:20:57 - Vu sur pharmacie.ma

Pour évaluer l'impact de l'exercice physique sur les symptômes de l'asthme, les chercheurs de l'Université Concordia, à Montréal, ont analysé les habitudes en matière d'exercice physique de 643 personnes souffrant d'asthme et ont établi un lien avec la gravité des symptômes et le contrôle de l'activité de la maladie. 245 participants ont déclaré ne pratiquer aucune activité physique. Seuls 100 participants ont affirmé atteindre la durée optimale de 30 minutes d'activité physique par jour.

Selon les scientifiques, les résultats étaient sans ambiguïté. Ceux qui parvenaient au niveau optimal d'activité physique étaient 2,5 fois plus susceptibles de maîtriser leur asthme, par rapport à ceux qui n'avaient aucune activité physique. « Nous ne parlons pas ici de courir le marathon. Il suffit de 30 minutes par jour de marche, de vélo ou de yoga, toute activité physique permet de réduire de manière significative les symptômes de l'asthme » explique l'auteur de l'étude, Simon Bacon.

Ceux qui pratiquent une activité physique toute l'année sont ceux qui en retirent le plus de bénéfices, ont souligné les auteurs. Pendant les mois d'hiver, il est donc important de trouver un environnement où le froid ne devient pas un problème. Les médecins devraient recommander à leurs patients de faire régulièrement de l'exercice, de la même manière qu'ils leur prescrivent des traitements pharmacologiques, a exhorté M. Bacon.