

Asthme et stress, piège à éviter

Les personnes souffrant d'un asthme d'origine allergique ont tout intérêt à éviter le stress. En effet, lors d'une crise d'asthme, les émotions tendent à aggraver les symptômes. Parallèlement, la télé et les jeux vidéo sont également à limiter. Certes ces loisirs peuvent engendrer une certaine tension, mais surtout, ils participent à la sédentarité, alors que l'activité physique est bénéfique aux asthmatiques. Et puis, n'oubliez pas que le sport est un excellent anti-stress...

Des chercheurs viennent de confirmer la relation négative entre crises d'asthme et émotions. Grâce à l'imagerie cérébrale (IRM), le lien entre les émotions et les réactions inflammatoires a été analysé. Lors de crises d'asthme, l'activité du cerveau de volontaires a été enregistrée, alors qu'ils entendaient différents mots. Certains étaient choisis pour leur connotation stressante, comme le terme, " sifflement ", " crise " ou " solitude ", tandis que d'autres étaient totalement neutres.

On constate ainsi que les mots à teneur négative stimulent davantage certaines zones cérébrales impliquées dans le relais des informations. Or l'activation de ces régions a pour conséquence d'accroître les réactions inflammatoires et ainsi d'influencer la sévérité des symptômes d'une crise d'asthme. Plusieurs zones du cerveau semblent impliquées dans cette relation entre émotions et inflammation.

En conclusion, mieux vaut éviter le stress afin de ne pas aggraver les symptômes d'une crise d'asthme.

L'activité physique est recommandée aux asthmatiques

Le sport possède de bonnes vertus anti-stress. De plus, la pratique d'une activité physique peut améliorer l'hyperréactivité bronchique.

A côté de la théorie hygiéniste de l'allergie et de l'asthme qui attribue l'accroissement de la fréquence de ces maladies à l'amélioration de l'hygiène dans les pays développés, d'autres facteurs interviennent certainement. Notre mode de vie est de plus en plus sédentaire et confiné. Une publication récente signale que les enfants qui regardent souvent la télévision ou s'adonnent régulièrement à des jeux vidéo, présentent une expansion respiratoire moindre.

Ce résultat souligne une fois de plus les effets délétères de la sédentarité. L'activité physique pourrait représenter un des principaux moyens de prévention de l'asthme. Elle permettrait également d'atténuer la sévérité de cette maladie, au même titre que la thérapeutique médicamenteuse...