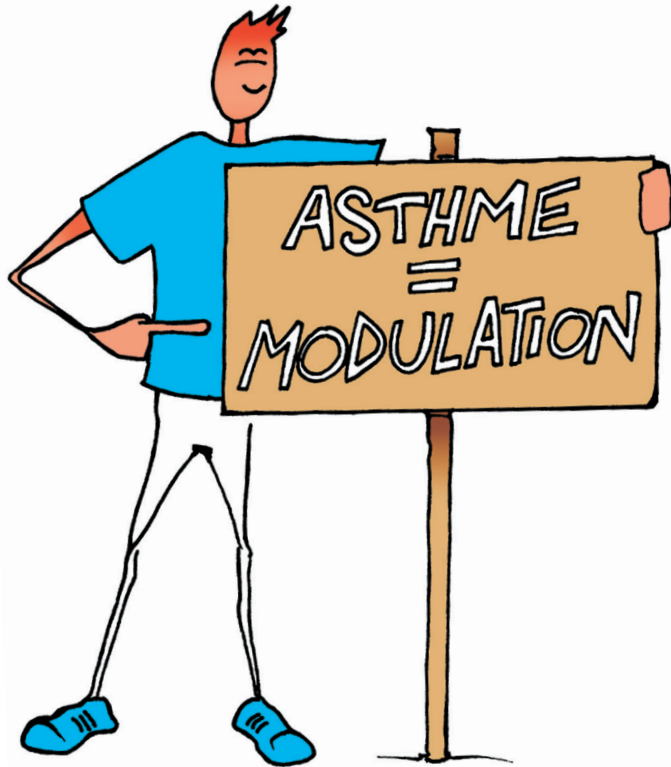


## Asthme



- C'est une difficulté à l'expiration, due à une constriction des bronches créant une obstruction et évoluant sous forme de crises pouvant être déclenchées par l'effort, surtout intense, par temps sec et froid.  
Tous les niveaux de gravité sont possibles.
- L'asthme n'est habituellement pas une contre-indication à la pratique de la course à pied, bien au contraire.  
Quelques précautions doivent cependant être prises : attention à l'air sec et froid, aux pollens si vous y êtes allergique.
- Parfois la course à pied peut provoquer une crise d'asthme.  
Il faut alors ralentir l'effort et faire un bilan médical.  
Il importe d'éviter les situations favorisant l'asthme, d'augmenter progressivement l'allure et d'emporter un traitement pour prévenir toute crise, sans oublier que tout médicament doit être pris sous stricte surveillance médicale.

