

Quelle est l'efficacité des exercices respiratoires chez les adultes asthmatiques ?



L'asthme est une maladie pulmonaire, caractérisée par une inflammation des voies respiratoires inférieures. Les crises d'asthme peuvent être déclenchées par les phanères d'animaux ou le pollen (hyperréactivité bronchique).

La forte prévalence de l'asthme dans le monde est un problème de santé publique majeur en raison des importants coûts de soins de santé associés à la prise en charge hospitalière ou médicamenteuse.

Les exercices de respiration visent à contrôler les symptômes et sont largement utilisés dans le monde en tant que traitement complémentaire pour le traitement non pharmacologique des personnes atteintes d'asthme.

Cette review a repris 13 études contrôlées (RCT) (jusqu'en 2013), étudiant au total 906 patients adultes souffrant d'asthme. Elles comparent des patients avec un traitement par exercices

respiratoires et un groupe contrôle inactif ou ayant reçu une information sur l'asthme. La sévérité de l'asthme de ces patients est de légère à modérée. Ceux-ci ne sont pas hospitalisés. Les paramètres évalués sont la qualité de vie, la fonction pulmonaire, le nombre d'exacerbation et les symptômes de l'asthme.

Résultats

Globalement, on constate chez les personnes ayant réalisés des exercices respiratoires une amélioration de la qualité de vie (huit études sur treize), du nombre d'exacerbations aiguës (une seule étude a évalué ce critère),

des symptômes de l'asthme (six des sept études montrent des différences significatives). Les effets sur la fonction pulmonaire sont plus variables, aucune différence n'a été rapportée dans cinq des onze études ayant évalué ce critère, tandis que les six autres études qui favorisent les exercices de respiration ont montré une différence significative. Aucun effet indésirable lié à l'intervention n'a été décrit, ce qui indique que cette intervention est sûre et bien tolérée chez les personnes souffrant d'asthme modéré à léger.





Remarques

Le niveau de preuves trouvées dans les RCT est très faible. Celles-ci décrivent et documentent peu les méthodes utilisées (yoga, Papworth, Buteyko, etc.) et leurs administrations (fréquence, durée, etc.). La taille réduite des échantillons, la faiblesse des informations relatives à la distribution et l'évaluation dans certaines études constituent des risques de biais importants.

Conclusion

Les exercices respiratoires ont un effet limité sur la qualité de vie et les symptômes liés à l'asthme mais les preuves sont insuffisantes. D'autres études

avec une méthodologie plus explicite et de plus grands échantillons sont nécessaires.

Implications pour la pratique quotidienne

Les exercices respiratoires dans le traitement de l'asthme chez l'adulte ne démontrent aucun effet secondaire négatif et montrent une très bonne tolérance des patients à ce type de prise en charge. En pratique clinique, les exercices respiratoires peuvent être utilisés dans le traitement de kinésithérapie et dans l'apprentissage de la gestion des troubles liés à l'asthme.

Référence

Freitas DA, Holloway EA, Bruno SS, Chaves GSS, Fregonezi GAF, Mendonça KMPP. Breathing exercises for adults with asthma. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2013, Issue 10. Art. No.: CD001277. DOI: 10.1002/14651858.CD001277.pub3

En collaboration avec CEBAM, Belgian Branch of the Dutch Cochrane Collaboration (www.cebam.be) ●

