

Taches rouges pendant le sport – Peut-être de l'urticaire ?

L'urticaire est une rougeur de la peau associée à des démangeaisons et à la formation de papules. Elle peut être aiguë (transitoire) ou chronique (permanente ou récurrente).



D'où vient le nom « urticaire » ?



Après un contact avec des orties, on observe des réactions du même type. Le nom latin des orties est « urtica ».

Est-ce que le sport peut provoquer de l'urticaire ?

L'effort ou l'élévation de la température du corps pendant le sport peuvent provoquer une urticaire. La consommation de certains aliments peut occasionnellement aussi jouer un rôle dans l'urticaire déclenchée par l'effort. Les symptômes d'une urticaire sont:

- Sensation de chaleur dans le corps
- Sensation Démangeaisons dérangeantes aux endroits poilus du corps, la paume des mains et la plante des pieds
- Sensation Gonflements du visage et des mains
- Sensation Collapsus circulatoire dans le pire des cas



Urticaire

Que faire contre ?

- Normalement, les symptômes d'urticaire disparaissent d'eux-mêmes à la fin de l'activité physique
- Respecter une pause d'au moins 2 heures entre le repas et le sport
- Des médicaments peuvent aider aussi. Veuillez vous adresser à votre médecin.

... En hiver

Que puis-je faire ?

- Porter des vêtements de sport fonctionnels, chauds et perméables à l'air
- Ralentir l'effort progressivement après le sport et refroidir à la maison, avant la douche
- Ne pas consommer de boissons froides ou de nourriture directement après le sport
- Des médicaments peuvent aider aussi. Veuillez vous adresser à votre médecin.

Urticaire en hiver seulement ?

Si l'urticaire apparaît surtout après la pratique du sport en hiver, il s'agit peut-être d'une urticaire au froid. Elle peut aussi apparaître toute l'année: en cas de séjour dans un environnement froid ou de changement rapide de température du chaud au froid.

- Lorsque la peau est directement en contact avec un objet froid, par ex. un glaçon
- Lorsqu'un membre est maintenu dans l'eau froide
- Lorsque des boissons froides sont consommées

Important: En cas d'urticaire au froid, ne pas nager en eau ouverte comme les fleuves et les lacs. L'impact soudain et massif du froid peut entraîner une chute de tension mettant la vie en danger.

