

Sport sans troubles

En plus des allergènes (pollen, acariens de la poussière domestique, etc.), de nombreux facteurs non spécifiques déclenchent ou exacerbent les crises d'asthme chez les personnes souffrant d'allergies et d'asthme. En médecine, ces facteurs sont appelés «triggers». Il faut les éviter autant que possible.

Trigger: Chaleur et transpiration

Que faire contre?

- Porter des habits de sport perméables à l'air
- Faire du sport à l'ombre
- Opter pour des types de sport indoor
- Pratiquer des sports aquatiques

Trigger: CO₂, poussières fines, ozone

Que faire contre?

- Privilégier les forêts et les espaces naturels pour les activités sportives
- Choisir un sport d'intérieur lors de valeurs élevées d'ozone ou de poussières fines.

Trigger: Parfums et substances aromatiques

Que faire contre?

Éviter les lieux où la concentration en parfum est élevée.

Trigger: Poussières

Que faire contre?

Si vous souffrez d'asthme, inhaler et/ou prendre des antihistaminiques.

Trigger: Fumée de cigarette

Que faire contre ?

L'irritation des muqueuses des voies respiratoires peut être encore renforcée par la fumée de cigarette. C'est pourquoi, la fumée, ainsi que la fumée passive doivent être évitées.

Trigger: Froid

Que faire contre?

En cas de températures en dessous de 0 °C

- Ne pas pratiquer de sport de haute performance
- Porter des vêtements de sport fonctionnels
- Ralentir l'effort progressivement après le sport, bien refroidir avant la douche
- Ne pas consommer de boissons froides ou de nourriture directement après le sport
- Mettre un tissu devant la bouche, afin de préchauffer l'air inspiré

Trigger: Colorants

Que faire contre?

Laver les vêtements avant de les porter pour la première fois, porter des matières bien tolérées (standard éco).

Trigger: Médicaments

Que faire contre?

Ne pas prendre de d'autres médicaments que l'inhalateur en cas d'asthme, les antihistaminiques ou la cortisone peu de temps avant l'activité sportive.