

Des tâches 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 (passagère) ou chronique (permanente ou récurrente).



L'urticaire peut aussi survenir l'été lors d'efforts physiques.

Le sport peut-il déclencher de l'urticaire?

Les efforts physiques ou l'élévation de la température du corps, enregistrés lors d'une activité sportive, peuvent provoquer de l'urticaire. Par ailleurs, certains aliments peuvent aggraver les crises d'urticaire (sous forme chronique notamment). Les symptômes de l'urticaire sont les suivants:

- Bouffées de chaleur
- Démangeaisons gênantes sur les zones pileuses du corps, la paume des mains et la plante des pieds
- Inflammation des muqueuses ou des couches plus profondes de la peau
- Collapsus circulatoire dans les cas les plus graves.



Urticaire

Que faire contre?

- En principe, les symptômes d'urticaire disparaissent d'eux-mêmes une fois l'activité physique terminée
- Respecter une pause de 2 heures au moins entre le repas et l'activité sportive
- Des médicaments peuvent vous aider. Veuillez vous adresser à votre médecin.

... En hiver

Comment prévenir?

- Porter des vêtements de sport fonctionnels, chauds et respirants
- Ralentir l'effort progressivement après le sport et attendre que la température corporelle baisse avant de se doucher
- Ne pas ingérer de boissons ou d'aliments froids directement après le sport
- Des médicaments peuvent vous aider. Veuillez vous adresser à votre médecin.

De l'urticaire uniquement en hiver?

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 survenir tout au long de l'année: en cas de séjour dans un environnement froids ou d'un brusque écart de température du chaud au froid.

- Lorsque la peau est directement en contact avec un objet froid, par exemple un glaçon
- Lorsqu'une partie du corps est maintenue dans l'eau froide
- Lorsque des boissons froides sont ingérées

Important: En cas d'urticaire au froid, ne pas nager en eaux libres, comme les fleuves ou les lacs. L'effet brusque et massif du froid peut générer une chute de tension mettant la vie en danger.

