

Une journée en mouvement

L'activité physique n'est pas seulement importante pour le bien-être et un poids corporel sain, mais aussi pour la prévention des allergies. Ou inversement: rester en mouvement malgré les allergies permet de vivre mieux. Un tour d'horizon.



65'000 km:
la longueur du réseau de sentiers de randonnées et de montagne en Suisse.

Des abeilles
sur les fleurs et des nids de guêpes dans le sol: mieux vaut ne pas jouer pieds nus au frisbee ou au football.

2½ heures:
la durée minimale d'activité physique d'intensité moyenne recommandée pour les adultes.

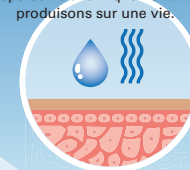
Attention aux randonnées à cheval:
une personne allergique aux poils de chiens et de chat présente un risque accru d'avoir également une réaction allergique aux poils de chevaux.

15-20 %
de la population souffrent d'un eczéma de contact. L'association de couleurs textiles sombres et de la transpiration ou d'un frottement représente un déclencheur possible.

12'000 litres d'air:
la quantité moyenne pompée par jour dans les poumons d'un adulte.



26'000 litres de sueur:
la quantité extrapolée de sueur que nous produisons sur une vie.



Les parfums
dans les déodorants et les crèmes solaires attirent les insectes, préférez donc les variantes sans parfum.



Portez des vêtements perméables à l'air
si vous souffrez d'eczéma atopique, car la transpiration peut irriter la peau.



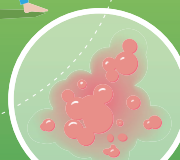
Traitement de l'asthme:
un traitement médicamenteux ne suffit généralement pas et faire du sport est indispensable — à condition que l'asthme soit bien contrôlé.



15 minutes d'échauffement:
la durée recommandée aux asthmatiques avant le sport. L'activité physique devrait également être suivie de 10 minutes de récupération pour éviter des réactions tardives.



Une personne sur 5
souffre d'urticaire au moins une fois dans sa vie. L'effort physique peut en être un déclencheur.



10 jours plus tôt:
les graminées fleurissent plus tôt qu'il y a trente ans à cause du changement climatique. Les personnes allergiques passionnées par les sports en plein air doivent donc souffrir plus longtemps.



5-15 %
des personnes touchées par une anaphylaxie souffrent d'une anaphylaxie au blé induite par l'effort. Ce qui pourrait être dangereux pour vous si vous faites du sport 0,5 à 2 heures après avoir mangé des pâtes.

