



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

Allergie, asthme et sport



Auteur



Prof. Dr méd. Arthur Helbling,
Chef du service d'allergologie Ziegler, Hôpital
Netz Bern-Ziegler, Médecin chef de la
polyclinique d'allergologie et immunologie
Inselspital, Hôpital Universitaire de Berne

Préface

L'idée que les personnes allergiques ou asthmatiques doivent éviter tout effort est largement dépassée. Aujourd'hui, le mot d'ordre est : « J'ai une allergie ou de l'asthme et je vis avec. » Les deux maladies ne doivent pas déterminer la vie, mais être contrôlées. Plusieurs études ont montré que les allergies comme le rhume des foins (allergie au pollen), les allergies alimentaires ou encore l'asthme sont tout aussi répandues chez les sportifs, y compris les athlètes de compétition, que dans le reste de la population. Cela montre bien que les allergies et l'asthme n'excluent pas l'activité sportive. L'allergie et l'asthme n'empêchent pas de réaliser des performances de haut niveau. Mais ces succès ne sont possibles qu'avec la mise en place des mesures de prévention réalisables et d'un traitement approprié de la maladie.

Il est donc important que les médecins et autres professionnels informent correctement les personnes concernées sur l'allergie et les traitements spécifiques. Autant que possible, il devrait s'établir une collaboration entre médecins, parents, partenaires, enseignants, entraîneurs et la personne concernée. Ainsi, le succès ou l'échec n'est pas laissé au hasard.

Nous remercions vivement le Professeur Arthur Helbling pour l'élaboration de cette brochure.

Table des matières

4	Qu'est ce qu'une allergie ?
4	Quel est le nombre d'enfants allergiques ?
4	Les personnes allergiques peuvent-elles faire du sport ?
5	Sport et asthme
7	Sport et eczéma atopique
8	Sport et allergie au pollen
9	Comportement en cas d'urgence
11	Allergie aux venins d'insectes
11	Un mot sur le sport de compétition
11	Thérapie
12	Les enfants souffrant d'allergies et de l'asthme
12	Produits certifiés pour les personnes souffrant d'allergies
13	Informations complémentaires

Qu'est ce qu'une allergie ?

L'allergie est une réaction de défense à des substances étrangères à l'organisme, mais généralement inoffensives. Ces substances étrangères sont le plus souvent des protéines, que l'on appelle allergènes. L'organisme produit contre certaines parties de ces protéines des anticorps spécifiques (anticorps IgE), qui peuvent provoquer une allergie, toute réaction allergique étant précédée d'une phase de sensibilisation.

Les allergènes pénètrent dans l'organisme par les voies respiratoires, le tube digestif ou la peau et entrent ainsi en contact avec les cellules du système immunitaire. Selon le degré de sensibilisation, les symptômes peuvent apparaître déjà dans les minutes qui suivent le contact avec l'allergène. Ils s'expriment dans les voies respiratoires, la peau, le tube digestif et parfois par une sévère réaction de choc. Le « rhume des foins » est une réaction allergique typique. Comme pour d'autres allergies d'inhalation, les troubles se manifestent au niveau des yeux et du nez, parfois associés à de l'asthme. La forme la plus grave de réaction allergique est le choc anaphylactique qui peut provoquer un collapsus des fonctions vitales. Le diagnostic d'allergie peut être confirmé par le médecin grâce à une analyse sanguine ou un test cutané. Toutefois, la réponse positive à un allergène n'est pas toujours synonyme d'allergie. Par exemple, même lorsque le test sanguin ou cutané est positif pour la banane ou une céréale, une personne n'est pas réputée allergique à cet aliment s'il peut être consommé sans déclencher de troubles.

L'eczéma atopique, la rhinite allergique, la conjonctivite allergique et l'asthme allergique sont des manifestations d'une atopie, qui entraîne une production accrue des anticorps IgE par le système immunitaire.

Quel est le nombre d'enfants allergiques ?

Depuis les dernières cinq décennies, on observe dans le monde entier un accroissement des maladies atopiques. Plus d'un tiers de la population suisse a une prédisposition génétique à développer des maladies atopiques. Des études montrent qu'aujourd'hui environ 17 % des jeunes de 15 ans souffrent de « rhume des foins », avec une plus forte proportion de garçons que de filles. Les allergies les plus fréquentes sont provoquées par le pollen des graminées et des arbres, notamment du bouleau. Mais les acariens de la poussière de maison peuvent également être la cause des troubles. Environ un enfant sur dix souffre d'eczéma atopique. Les allergies alimentaires vraiment graves sont en revanche plus rares qu'on ne le pense.

Les personnes allergiques peuvent-elles faire du sport ?

Oui, sans aucun doute, car une activité physique régulière comme le sport est saine et très bénéfique pour le bien-être général de toute personne. Le mouvement apporte du plaisir, c'est un besoin naturel, surtout chez les enfants. Le choix du sport, ainsi que la fréquence d'entraîne-

ment, dépendent des goûts et des possibilités de chacun. Les allergies se manifestent souvent dès l'école maternelle ou primaire et sont par conséquent très fréquentes à cet âge. Si au cours d'une activité sportive, on remarque un symptôme qui fait suspecter une allergie, il faut consulter un médecin dès que le symptôme paraît menaçant ou qu'il se reproduit et qu'il est gênant. Il s'agit souvent d'un signe respiratoire ou cutané : respiration difficile, toux chronique, rhume, rougeur, urticaire ou tuméfaction de la peau.

Il n'existe aucune allergie qui interdise toute activité sportive ! Mais pour que le sport reste un plaisir, il faut adopter certaines mesures. Lorsqu'on sait qu'on peut déclencher une réaction allergique dans certaines conditions, il faut essayer d'éviter l'élément déclencheur qui est souvent un aliment. Il n'y a pas de recommandations générales pour le ménagement des personnes allergiques ! Chaque cas est différent et les modifications de comportement doivent être insérées individuellement dans un programme sportif. Une randonnée à vélo dans la campagne en période de floraison des graminées est certainement déconseillée à une personne allergique au pollen des graminées, mais non à une personne allergique au pollen de bouleau. Mais avec un bon traitement et un suivi médical approprié, il est possible de faire du sport toute l'année quasiment sans être gêné.

Sport et asthme

Moins on bouge, moins on est en forme et moins on peut solliciter son corps. C'est pourquoi les personnes qui souffrent d'asthme ne devraient pas

renoncer à une activité sportive régulière. Grâce aux possibilités de traitement préventif et médicamenteux, l'époque où les personnes asthmatiques étaient dispensées de gymnastique à l'école et empêchées de pratiquer des sports de loisirs devrait être révolue. Si l'asthme est sous contrôle et bien traité, la personne peut pratiquer, après un échauffement adapté, tout type de sport dans lequel elle se sent bien. Mais il est important que l'effort physique débute lentement, avec une augmentation d'intensité progressive, avant de passer à l'action. Ainsi, les sports d'endurance d'intensité moyenne se sont avérés particulièrement adaptés. (p. ex. natation, cyclisme, course à pied).

En général, une personne souffrant d'asthme se sent mieux dans l'air humide et chaud. Dans des piscines couvertes ou après une averse en été, l'activité physique cause normalement moins de problèmes que par temps froid et sec. Puisque les bronches se contractent par temps froid, il peut être utile de recouvrir la bouche et le nez d'un foulard pour que l'air inspiré puisse se réchauffer.

En été, le risque d'une forte concentration d'ozone est de plus en plus élevé. Ce gaz inodore ne pose problème aux personnes asthmatiques que si leur traitement est suffisant. Il est toutefois raisonnable de prévoir les entraînements intensifs en début ou en fin de journée par temps chaud et ensoleillé. Des informations sur la concentration d'ozone et de particules dans l'air peuvent être trouvées dans les médias. Dans les villes et les zones à fort trafic, la pollution de l'air peut être forte. Les particules fines peuvent pénétrer profondément dans les poumons, provoquer des inflammations locales et déclencher une suffocation.

A vélo, les personnes allergiques aux piqûres d'insectes doivent porter un vêtement bien fermé au niveau du cou pour éviter qu'une guêpe ou une abeille ne s'introduise dans le décolleté.



Tous les asthmatiques devraient pouvoir faire du sport sans problème. L'important est d'avoir sous la main des médicaments d'urgence.

Après un fort effort physique, il faut prévoir un temps de décompression (cool down). En cas d'asthme chronique, l'évolution se fait parfois par vagues, c'est-à-dire qu'il y a des bons jours et des mauvais jours. La personne asthmatique, mais aussi ses collègues, enseignants et entraîneurs, doivent en tenir compte. La personne devra adapter son entraînement à sa forme du jour. En cas de troubles récurrents pendant un effort physique, l'origine devrait être clarifiée par un médecin et le traitement adapté en fonction. Un automonitorage à l'aide d'un appareil de mesure du peak flow peut être utile.

Asthme d'effort

Il existe une autre forme d'asthme qui est déclenchée par l'effort physique : c'est l'asthme d'effort, appelé aussi asthme post-exercice. Il se traduit généralement par une sensation d'oppression dans la poitrine, accompagnée de toux, au bout de quelques minutes de sport. On ne sait pas précisément ce qui déclenche ce type d'asthme. Souvent, la température ambiante et l'humidité de l'air jouent un rôle, ainsi que vraisemblablement la fréquence respiratoire (hyperventilation) et l'intensité de l'effort. Cet asthme est soumis aux mêmes recommandations que les autres formes d'asthme.

Les personnes asthmatiques, particulièrement celles où un effort déclenche une détresse respiratoire, doivent toujours avoir leurs médicaments avec eux. Généralement, les personnes concernées ont reçu comme instruction d'inhaler un médicament bronchodilatatoire à effet rapide avant l'activité sportive. Si une détresse respiratoire est néanmoins ressentie, elles peuvent inhaler une

nouvelle fois. Après une pause, lorsque la personne se sent bien et ne souffre plus de détresse respiratoire, elle peut continuer à s'entraîner ou à jouer. Il faut consulter le médecin pour un contrôle en cas d'apparition fréquente d'une détresse respiratoire pendant le sport.

Sport et eczéma atopique

Les personnes qui souffrent d'eczéma atopique ont la peau sèche et des démangeaisons. L'eczéma peut apparaître de manière plus ou moins prononcée sur différentes parties du corps. En cas d'inflammation cutanée aiguë, il est généralement conseillé d'interrompre le sport, car la peau a besoin de repos et de soins. Tant que l'eczéma ne provoque pas de gêne, la pratique du sport est possible. Même si la transpiration provoque des démangeaisons, il est possible de poursuivre l'activité physique. Il est alors important de trouver le soin de peau adéquat et de continuer à l'appliquer régulièrement, même en l'absence d'eczéma. Si l'on souffre de poussées d'eczéma, il est conseillé de porter des vêtements de sport en textiles perméables à l'air pour recouvrir la peau sans l'irriter.

Les personnes souffrant d'eczéma atopique peuvent également pratiquer des sports aquatiques. L'eau assèche toutefois la peau, c'est pourquoi il est important de planifier suffisamment de temps pour les soins de la peau après le sport aquatique, afin de maintenir la fonction barrière de la peau. Après avoir transpiré, la personne peut prendre une

douche rapide à l'eau tiède et se sécher soigneusement ensuite. Il faut veiller à ne pas frotter la peau pour la sécher, uniquement la tamponner, avant de la soigner soigneusement ensuite.

Les enfants qui ont de l'eczéma souffrent souvent d'être mis à l'écart. Il est important qu'ils puissent participer aux cours d'éducation physique, tant qu'ils s'y sentent bien. Certains enfants préfèrent porter des pantalons plutôt que des shorts et des T-shirts à manches longues plutôt que des manches courtes. Après le cours, ces enfants doivent avoir suffisamment de temps pour prendre soin de leur corps.

Sport et allergie au pollen

Ce que l'on appelle « rhume des foins » en langage populaire se limite souvent à des yeux rouges et irrités et un nez qui coule au printemps. Mais le « rhume des foins » peut aussi provoquer une toux et une dyspnée voire de l'asthme.

Les personnes allergiques au pollen souffrent surtout durant la saison chaude, lorsque le pollen des arbres et des graminées atteint une forte concentration dans l'air. Il est donc préférable pour elles de pratiquer un sport en salle plutôt qu'une course dans les prairies en fleurs. Le choix d'activités en salle est vaste : sports aquatiques, squash, yoga, aérobic, etc. Un sportif allergique au pollen peut bien sûr pratiquer tous les sports d'hiver, mais son entraînement d'été peut être perturbé par la période de floraison. Environ la moitié

des personnes souffrant d'allergie au pollen présentent une intolérance alimentaire d'origine allergique.

Le plus souvent, c'est en mangeant un fruit (pomme, pêche, kiwi, carotte, cerise, poire, noix ou noisette) que l'on ressent une démangeaison (brûlure, sensation pâteuse) et une irritation (semblable à des « aphtes » ou des boutons) dans la bouche et le pharynx, sur le palais et les lèvres avec la possibilité d'un enrouement.

Il s'agit d'une réaction croisée des anticorps IgE qui ne font pas la distinction entre la structure des protéines du pollen et des aliments et les identifient comme analogues. Souvent, lorsqu'il s'agit d'allergies alimentaires, les réactions sont assez faibles, limitées à la sphère bucco-pharyngée. Ce sont surtout des fruits, y compris exotiques, des légumes et des noix qui sont impliqués. Mais parfois, de graves réactions peuvent survenir et déboucher sur une crise d'asthme aiguë ou un collapsus circulatoire. Les démangeaisons et enflures de la bouche doivent donc être prises au sérieux, comme un signe d'alerte. Lorsqu'un aliment provoque une réaction allergique dans la bouche, il faut arrêter de manger et recracher l'aliment en question. En général, les troubles diminuent en quelques minutes. En cas d'urticaire, toutefois, il faut utiliser les médicaments d'urgence (antihistaminiques, cortisone, éventuellement auto-injecteur d'adrénaline), et, en cas de dyspnée, les produits en spray. En général, les personnes allergiques connaissent ces phénomènes et évitent de manger les fruits, noix ou légumes en question.

Les petits enfants peuvent manifester un rejet de certains aliments et éviter naturellement de les absorber sous une forme non cuisinée. Les parents doivent prendre le temps d'observer si ces réactions de rejet sont une question de goût ou une répulsion « instinctive » à l'égard de certains aliments.

Comportement en cas d'urgence

Les urgences liées à une allergie ne sont pas rares, quel que soit l'élément déclencheur. Ce peut être un aliment ou parfois une piqûre d'insecte voire simplement le fait qu'un état allergique ou un asthme n'a pas été suffisamment bien traité. On a parfois affaire à une interaction dangereuse entre effort et absorption d'aliments ou de médicaments. Par exemple, des urticaires induites par l'effort, qui entraînent une sensation de chaleur généralisée ou des démangeaisons sur le corps et une urticaire soudaine. Si un gonflement du visage, des problèmes respiratoires ou des vertiges jusqu'au collapsus s'y ajoutent, on parle plutôt d'une anaphylaxie induite par l'effort. L'origine de cette forte réaction allergique n'est pas toujours évidente, mais un effort physique important y est toujours lié. Les aliments comme les noix, les produits à base de soja ou de blé peuvent déclencher une telle attaque, des boissons alcoolisées ou des antidouleurs, par exemple l'acide acétylsalicylique (Aspirine®), peuvent aussi entraîner des réactions. Les symptômes décrits se produisent typiquement 30 à 45 minutes après le début de l'activité

physique. L'un des signes les plus caractéristiques de cette forme d'allergie est le caractère irrégulier et imprévisible des crises.

La réaction suit presque toujours le même schéma. Dans certains cas, on peut empêcher que ces crises surviennent, en évitant toute absorption d'aliment dans les deux heures qui précèdent une activité sportive. Les enseignants et les entraîneurs, ainsi que les collègues doivent être informés de ces réactions. Ils doivent également être instruits des secours à apporter en cas de crise. Il est important de cesser l'activité sportive et de prendre tout de suite des médicaments d'urgence (anti-histaminiques, cortisone). Si malgré une brusque sensation de chaleur, souvent accompagnée de démangeaisons dans la paume des mains, la plante des pieds ou les zones pileuses (cuir chevelu, aisselles, parties génitales), on continue l'entraînement ou le match, cela peut avoir des conséquences désagréables, voire dangereuses. En cas d'apparition de vertiges, de sensation de faiblesse, de détresse respiratoire ou de gonflements massifs, il faut administrer de l'adrénaline à l'aide d'un auto-injecteur. Les enseignants, les entraîneurs ou les collègues devraient être informés à ce sujet aussi. D'une manière générale, en cas d'urgence, toutes les réactions allergiques sont traitées avec le même médicament, indépendamment de leur origine.

Lorsque la concentration de pollens dans l'air est élevée, les personnes allergiques au pollen devraient plutôt pratiquer le sport en salle.



Tous les sports ou presque peuvent être pratiqués moyennant un traitement et un suivi appropriés.

Allergie aux venins d'insectes

Les piqûres d'abeilles, de guêpes et d'autres insectes peuvent déclencher des réactions allergiques. Une enflure locale n'est pas une allergie ! Il est normal qu'une tumescence se produise à l'emplacement d'une piqûre d'insecte, avec démangeaison, et que la zone enflée atteigne jusqu'à 5 cm de diamètre. Mais si l'on constate des troubles loin de la piqûre, tels qu'urticaire, sensation de faiblesse, dyspnée, enflure du visage ou asthénie brusque, il s'agit bel et bien d'une réaction allergique qui requiert un traitement d'urgence. Si l'on est hypersensible aux piqûres d'abeille, on devra éviter de marcher pieds nus dans les champs et choisir des vêtements de sport moulants. A vélo, il est conseillé de mettre un vêtement fermé au niveau du cou, pour éviter qu'une guêpe ou une abeille s'introduise dans le décolleté.

Un mot sur le sport de compétition

Quelques études ont montré qu'un nombre surprenant de sportifs de haut niveau souffrent d'allergie. En effet, la proportion est la même que celle de l'ensemble de la population suisse. Malgré leur allergie, ces personnes n'ont pas abandonné leur activité de prédilection ; elles atteignent même un haut niveau de performance, à condition d'être bien suivies par leur médecin et de savoir gérer leur hypersensibilité à certains stimuli.

Thérapie

Dans certains cas, il suffit de traiter les allergies par des médicaments. Dans d'autres cas, d'autres mesures sont nécessaires, comme par exemple l'immunothérapie spécifique (désensibilisation). Tous les enfants et adultes dont on sait qu'ils présentent de fortes réactions allergiques, par exemple après une piqure d'abeille ou de guêpe ou la consommation de certains aliments, devraient être équipés de médicaments d'urgence reçus avec les instructions nécessaires après une clarification allergologique.

Les enfants souffrant d'allergies et d'asthme

Encouragez votre enfant, quel que soit son âge, à faire du sport ! Cela favorise son développement et renforce sa confiance en lui. Il est très important que les personnes proches, enseignants ou entraîneurs, soient informés le mieux possible des symptômes allergiques de votre enfant et des mesures à prendre en cas de réaction. Demandez éventuellement à votre médecin si l'activité sportive choisie est favorable pour votre enfant et dans quelle mesure.

Prenez votre enfant au sérieux et soyez attentif aux signes d'alerte tels que quintes de toux ou peur avant certains exercices de gymnastique. Dans l'intérêt des enfants, les enseignants doivent chercher le dialogue avec les parents. Idéalement, ils intègrent l'enfant concerné dans les activités scolaires, sont attentifs à son état de santé et expliquent la situation aux camarades de classe. Il est primordial que l'allergie ait été investiguée par un spécialiste.

Produits certifiés pour les personnes souffrant d'allergies

Les produits convenant pour les personnes avec allergies et intolérances portent le label allergie suisse. Ils sont contrôlés selon les directives les plus strictes et certifiés par un institut indépendant. Sur le site web Service Allergie Suisse, vous trouverez non seulement des aliments et des cosmétiques certifiés, mais aussi différentes housses imperméables aux allergènes d'acariens pour les matelas, les duvets et les coussins (encasings), des appareils de nettoyage et des produits de nettoyage.



www.service-allergie-suisse.ch

Informations complémentaires

Brochures

- Allergie, asthme et école
- Allergie, asthme et sport
- Cortisone
- Immunothérapie spécifique
- Allergie au pollen
- Allergie et intolérance alimentaires
- Allergie aux acariens de la poussière de maison

Fiches d'information (en téléchargement)

- Premiers secours en cas de réaction anaphylactique
- Réactions croisées à des aliments
- Produits de nettoyage et de soins de la peau
- Conseils pour la pharmacie familiale des personnes asthmatiques

Les brochures et plus d'information peuvent être commandées ou téléchargées sur le site www.aha.ch

Adresses utiles :

Ligue pulmonaire suisse

Chutzenstrasse 10, 3007 Berne

Tél. 031 378 20 50

Fax 031 378 20 51

info@lung.ch

www.liguepulmonaire.ch

Société Suisse de Pneumologie

Chutzenstrasse 10, case postale, 3000 Berne 14

Tél. 031 378 20 30

Fax 031 378 20 31

www.pneumo.ch

Camps de vacances pour enfants

Le camp d'enfants aha! offre une semaine de vacances avec du sport, des jeux et des divertissements aux enfants entre 8 et 12 ans souffrant d'allergies, d'asthme, d'eczéma atopique ou d'intolérances alimentaires.

Vous trouverez plus d'information sur le site

www.camp-enfants-aha.ch

Impressum

Editeur : Fondation aha! Centre d'Allergie Suisse

2^e édition : 5000 exemplaires

Impression : Egger AG, Frutigen

En collaboration avec la Commission de spécialité de la Société Suisse d'Allergologie et d'Immunologie (SSAI)

© by Fondation aha! Centre d'Allergie Suisse, janvier 2014

Cette brochure a été produite avec le soutien de :



Novartis est un leader mondial dans l'offre de produits pour la santé. Novartis s'engage également avec conviction pour la recherche et le développement de médicaments innovants dans le domaine des affections des voies respiratoires telles que l'asthme. Au sein d'un des instituts de recherche de Novartis, en Grande-Bretagne, (NIBR – Novartis Institutes for Biomedical Research), une équipe de scientifiques s'est spécialisée dans le domaine des affections des voies respiratoires. Un de leur principal objectif est de trouver un traitement efficace contre l'asthme, afin d'améliorer la qualité de vie des patients sur le long terme.

Vous trouverez plus d'information sur www.novartis.ch

Un grand merci à notre sponsor !

Pour une meilleure qualité de vie

aha! Centre d'Allergie Suisse est une organisation indépendante, certifiée par le ZEW0, qui répond aux besoins et défend les intérêts des personnes atteintes de maladies allergiques et les aide à améliorer leur qualité de vie grâce à des mesures de prévention active.

Ses principales prestations sont :

- un service de conseil personnel par aha!infoline : 031 359 90 50
- des brochures gratuites traitant des divers types d'allergie
- une vaste offre d'informations disponible sur www.aha.ch
- des camps de vacances et des cours pour enfants atteints d'allergie et d'asthme
- des cours sur l'eczéma atopique pour parents et enfants
- des cours sur l'allergie et l'asthme pour adultes
- des cours pour professionnels de différentes disciplines
- des campagnes d'information et de prévention spécifiques

Vos dons nous aident à développer d'importantes prestations de service et à concrétiser de nouvelles offres pour les personnes allergiques.

Merci de votre soutien.

Faire un don en ligne sur www.aha.ch

Faire un don par bulletin de versement

Compte postal 30-11220-0

aha! Centre d'Allergie Suisse, Scheibenstrasse 20, 3014 Berne

Les bulletins de versement peuvent aussi être commandés par téléphone ou par e-mail (031 359 90 00, info@aha.ch)

Envoyez un SMS au **488**

avec comme mot-clé **aha allergie**

aha! Centre d'Allergie Suisse

Scheibenstrasse 20

3014 Berne

aha!infoline 031 359 90 50

info@aha.ch

www.aha.ch

