

Sport sans troubles

En plus des allergènes (pollen, acariens de la poussière domestique, etc.), des substances complémentaires ou irritantes (par ex. parfums) ou des facteurs climatiques peuvent aussi déclencher ou renforcer les troubles chez les personnes souffrant d'allergies et d'asthme. En médecine, ces facteurs sont appelés « triggers ». Il faut les éviter autant que possible.

Trigger : Fumée de cigarette

Que faire contre ?

L'irritation des muqueuses des voies respiratoires peut être encore renforcée par la fumée de cigarette => ne pas fumer et éviter les locaux fermés dans lesquels on fume.

Trigger : Chaleur et transpiration

Que faire contre ?

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

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 : CO₂

Que faire contre ?

Préférer les zones boisées et la pleine nature pour les activités sportives.

Trigger : Colorants

Que faire contre ?

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

Trigger : Parfums et substances aromatiques

Que faire contre ?

L'irritation des muqueuses des voies respiratoires peut être encore renforcée par les parfums et les substances aromatiques => éviter les locaux avec concentration élevée de parfums et de substances aromatiques.

Trigger : Ozone

Que faire contre ?

Opter pour des sports indoor en cas de concentration d'ozone élevée.

Trigger : poussières fines

Que faire contre ?

Opter pour des sports indoor en cas de concentration élevée de poussières fines.