

Rhinite allergique et sports

Quels environnements sont à éviter quand je fais du sport ?

Si l'effort physique peut améliorer la rhinite, certains environnements peuvent avoir un effet néfaste ⁽¹⁾ :



L'air froid

La pratique de certaines activités, imposant la respiration d'air froid, peut induire une augmentation de la rhinite ⁽¹⁾.

La muqueuse bronchique est modifiée par l'exposition à l'air froid ⁽²⁾.

Sont à éviter : le ski, le patinage, le hockey, etc... ⁽¹⁾



La pollution

L'exposition à la pollution atmosphérique estivale (ozone) favorise la rhinite. En cas de niveau élevé de pollution, il faut s'abstenir d'effort à l'extérieur ⁽¹⁾.



L'eau

Le risque de rhinite peut être accentué au cours des sports aquatiques, nage et plongée ⁽¹⁾.

Pour les piscines fermées, préférer celles désinfectées avec des produits non chlorés, car le chlore peut être responsable de symptômes respiratoires, dont la rhinite ⁽²⁾.

⁽¹⁾ G. Dutau. Les vacances de l'enfant allergique ORL. La Lettre d'Oto-rhino-laryngologie et de chirurgie cervico-faciale. 2005 : 298

⁽²⁾ G. Dutau. Sport, asthme et allergie. Rev Fr Allergol. 2016 <http://dx.doi.org/10.1016/j.reval.2016.10.012>
21/04/66248181/PM/014 - 08762