

Exercice

Qu'est-ce que l'anaphylaxie induite par l'exercice?

Lors d'un effort physique, ce type de réaction se caractérise par une sensation de chaleur et de démangeaison, par des rougeurs, de l'urticaire généralisée (plaques rouges et blanches enflées) avec picotement, puis d'autres manifestations plus graves si l'exercice n'est pas cessée (blocage des voies respiratoires, défaillance cardiovasculaire,...). Ce type d'anaphylaxie est toujours lié à l'exercice, mais des facteurs environnementaux peuvent contribuer à son déclenchement. Souvent, la réaction se produira durant un exercice pratiqué dans les minutes ou les premières heures suivant l'ingestion d'aliments qui sont normalement inoffensifs. Elle peut être associée à un aliment spécifique ou non.

Même une personne qui ne manifeste pas d'allergie alimentaire peut avoir ce type de réaction.

Quels sont les aliments coupables?

Les aliments les plus souvent associés à l'anaphylaxie induite par l'exercice sont le céleri, le blé, les fruits de mer et les noix. Souvent, la consommation des aliments spécifiques en cause qui n'est pas suivie de la pratique d'exercice ne provoque aucune réaction.

Quels peuvent être les autres facteurs déclencheurs?

Des facteurs environnementaux peuvent favoriser le déclenchement de la réaction tels que des conditions chaudes, l'exposition à des pollens et la prise de médicaments comme par exemple l'aspirine et les anti-inflammatoires. Quant aux activités physiques, ce sont les activités d'aérobic exigeant un effort cardiovasculaire qui sont plus susceptibles de déclencher une réaction allergique (ex. : jogging, tennis, hockey, racketball, danse, etc.).