

Allergies et asthme chez les athlètes

Version révisée (2026)

Environ 1,7 million de personnes en Suisse souffrent d'allergie aux pollens, aussi appelée rhume des foins. Les traitements locaux, comme les gouttes pour les yeux ou les sprays nasaux, soulagent souvent les symptômes, peuvent être utilisés de manière ciblée et présentent peu d'effets secondaires.

Pour bloquer les réactions allergiques sur l'ensemble du corps, les antihistaminiques restent la solution de choix. Les nouvelles générations de ces médicaments provoquent désormais très peu de somnolence. Certains remèdes à base de plantes ou l'acupuncture peuvent être envisagés en complément, mais les preuves scientifiques restent limitées.

Une allergie au pollen peut évoluer vers un asthme allergique. Cette transition est également appelée «marche allergique». Les athlètes peuvent développer une toux importante, connaître des crises d'essoufflement et présenter des sifflements respiratoires (sibilances).

Un diagnostic précoce, incluant une consultation chez une ou un médecin du sport et un test de la fonction pulmonaire, aide les personnes concernées à mieux gérer la maladie et à réduire le nombre de jours où leur capacité d'entraînement est limitée.

En cas de symptômes persistants malgré la prise de médicaments, comme des antihistaminiques, des sprays nasaux ou les inhalateurs pour l'asthme, des examens pneumologiques complémentaires sont nécessaires. Ils permettent également d'écarter d'autres diagnostics, notamment une dysfonction des cordes vocales (Exercise-Induced Laryngeal Obstruction, EILO) ou une bronchoconstriction induite par l'effort (voir aussi l'infographie [«Quelles peuvent être les causes de mes problèmes respiratoires lors du sport?»](#)).

Exercise-Induced Bronchoconstriction = EIB

Chez les athlètes d'élite, en particulier dans les sports d'endurance, les disciplines hivernales et la natation, l'asthme et l'hyperréactivité bronchique sont beaucoup plus fréquents que dans la population générale.

ALLERGIES

Comment se manifeste une allergie au pollen?

Les symptômes classiques se manifestent par des éternuements, un écoulement nasal (rhinite), un nez bouché ou des yeux qui démangent, brûlent ou larmoient. Il est aussi souvent question de démangeaisons ou d'une sensation de brûlure dans la gorge, ainsi que d'une fatigue générale.

Qu'est-ce qui déclenche ces symptômes?

Lorsque des personnes allergiques au pollen entrent en contact avec celui-ci, leur système immunitaire réagit en libérant de l'histamine. Cette hormone tissulaire est responsable de nombreux symptômes allergiques.

Quels pollens provoquent le plus souvent des allergies?

Parmi les arbres, le noisetier, l'aulne, le frêne, le bouleau, le charme et le chêne sont les principaux responsables d'allergies. Chez les graminées, le pâturin des prés, le dactyle pelotonné et l'ivraie vivace provoquent le plus souvent des symptômes. L'armoise et l'ambrosie (herbe à poux) sont des déclencheurs fréquents des allergies aux pollens d'herbes.

Comment se fait le diagnostic du rhume des foins?

En règle générale, plusieurs étapes sont nécessaires. Une ou un allergologue identifie les allergènes responsables à l'aide de tests cutanés réalisés sur le bras ou le dos. Des analyses sanguines peuvent compléter le diagnostic afin de détecter les anticorps IgE, caractéristiques d'une allergie.

TRAITEMENTS MÉDICAUX

Hyposensibilisation

Cette méthode, également appelée désensibilisation, peut être considérée comme une sorte de «vaccin contre l'allergie». Elle consiste à administrer sur trois à cinq ans des doses croissantes de l'allergène. Chez les athlètes victimes de nombreuses absences, une désensibilisation avant la saison est souvent privilégiée: sept à neuf séances espacées d'environ une semaine, la dernière devant se dérouler avant le début de la saison pollinique.

Médicaments

Les traitements locaux, comme les gouttes pour les yeux ou les sprays nasaux, soulagent souvent les symptômes. Les antihistaminiques peuvent réduire les problèmes systémiques.

ASTHME

L'asthme allergique est une réaction immunitaire excessive à certains allergènes. Les voies respiratoires inférieures sont chroniquement enflammées et les bronches deviennent particulièrement sensibles. Lors d'une crise d'asthme, les muscles de ces dernières se contractent, provoquant essoufflement, toux ou difficultés respiratoires. De plus, les muqueuses peuvent enfler et un mucus épais se former.

Pollens, poils d'animaux, acariens ou spores de moisissures font partie des allergènes classiques. Les allergies alimentaires peuvent également entraîner des troubles respiratoires dans le cadre d'une réaction allergique, mais un asthme isolé dû à l'alimentation est rare. L'hypersensibilité des voies respiratoires peut avoir une composante génétique: si un parent souffre d'allergies, le risque pour les enfants est d'environ 30 à 40%; si les deux parents sont concernés, il passe à 60–80%.

ÉVALUATION DE L'ASTHME

Le diagnostic comprend:

- Anamnèse
- Examen clinique
- Spirométrie avec test bronchodilatateur (réversibilité)
- Mesure du FeNO (indication d'une inflammation éosinophilique)
- Tests d'allergie
- Provocation à la méthacholine
- Test d'hyperventilation eucapnique (EHV)
- Test d'effort en cas de suspicion de bronchoconstriction induite par l'effort (EIB)
- Ergospirométrie

TRAITEMENT DE L'ASTHME

L'asthme est généralement bien contrôlable. L'objectif est de maintenir une capacité physique normale, y compris pour le sport. Les stratégies thérapeutiques modernes reposent souvent sur des combinaisons inhalées corticoïdes-formotérol, utilisables au besoin ou de façon régulière (conformément aux recommandations actuelles).

AVIS DE L'AMA

De nombreux médicaments contre l'asthme sont autorisés dans des limites de dosage définies. Toutefois, certains traitements ou des doses plus élevées peuvent être soumis à déclaration. En cas de doute, il est recommandé de consulter [l'application Swiss Sport Integrity](#) ou de demander conseil à une ou un médecin du sport.

MESURES NON MÉDICAMENTEUSES (PERTINENTES POUR LES ATHLÈTES)

- Bien s'échauffer avant l'effort (profiter de la phase réfractaire)
- Respirer par le nez par temps froid, éventuellement avec un tour de cou ou un masque
- Tenir compte des prévisions polliniques (applications)
- Éviter le tabac
- S'hydrater suffisamment
- Réduire autant que possible l'exposition aux allergènes

Main National Partners



SWISSLOS

Premium Partners

OCHSNER
SPORT

SWISS

