



Raid VTT handi-valide.

Le sport peut-il aider à faire société ?

En juin dernier, dressant le constat de la dégradation du tissu social et de la défiance des individus à l'égard des institutions, la Ligue de l'enseignement a adopté un manifeste intitulé « Faire société ! ». Un programme d'action qu'elle décline dans ses différents secteurs d'activité, dont le sport, représenté par le réseau des comités et associations Ufolep et Usep.

« Sport » et « société », quels rapports ?

Si « faire équipe » est une expression courante dans le milieu sportif, l'injonction « faire société ! » est moins fréquente. Ce qui n'empêche pas d'essayer de faire dialoguer ces deux mots, « sport » et « société ».

À l'heure où la Ligue de l'enseignement propose à l'Ufolep et à son réseau de décliner dans leur domaine son manifeste « Faire société ! », il n'est pas inutile de rappeler les rapports qu'entretient le « sport » avec une « société » dont il est souvent considéré comme le reflet mais qu'il peut aussi parfois contribuer à rendre plus solidaire. C'est en tout cas la conception – l'utopie ? – qui guide les responsables de l'Ufolep, « secteur sportif » de la Ligue de l'enseignement.

Si l'on demandait de but en blanc à un licencié Ufolep quel sens il donne à l'expression « faire société », sans doute répondrait-il « s'associer avec d'autres pour pratiquer la discipline de son choix ». Dans un second

temps, il préciserait peut-être qu'il s'agit aussi d'être ouvert à tous et non de se réfugier dans l'entre-soi, et de contribuer à faire vivre cette « microsociété » en s'y investissant bénévolement. Et il conclurait probablement en relevant que, de par sa participation à la vie de la commune ou du territoire dont elle est issue, l'association sportive répond implicitement, naturellement, à cette invitation à « faire société ».

UNE SOCIÉTÉ « SPORTIVISÉE »

Mais l'injonction lancée sur le ton du défi par la Ligue de l'enseignement s'inscrit dans un contexte social bien plus large, celui d'une société française où les liens et les solidarités s'effilochent et se délitent, alors même que

le sport y occupe une place de plus en plus importante, que ce soit sur le plan social, économique, ou encore celui de l'idéologie et des médias.

Invité à disserter sur « sport et société », un étudiant en histoire ou en Staps commencerait par rappeler que le sport moderne est né dans l'Angleterre industrialisée avant d'essaimer sur le continent, tout en se structurant autour de clubs et d'instances pyramidales gérant chacune des disciplines progressivement codifiées. Initialement réservée à l'aristocratie puis à une élite bourgeoise, la pratique sportive s'est ensuite démocratisée et massifiée après la Seconde Guerre mondiale, mouvement auquel l'Ufolep a largement contribué en France.

« SOCIÉTÉS », « AMICALES » ET « ASSOCIATIONS »

On l'a oublié, mais avant que la loi de 1901 n'installe le vocable et l'idée d'« association », le petit monde des activités physiques vivait au rythme des « sociétés sportives », écloses par centaines durant la deuxième moitié du XIX^e siècle. Ces « sociétés » regroupant des amateurs de gymnastique, de tir, de course à pied et autres disciplines athlétiques se développaient notamment sous l'égide de la Ligue de l'enseignement, elle-même fondée en 1866. Le terme de « société sportive » tomba ensuite en désuétude (en 1920, la Fédération française d'athlétisme naît ainsi des cendres de l'Union des sociétés françaises de sports athlétiques), sauf chez nos voisins suisses. Désormais, on ne parle plus de « société sportive » qu'au sens

de « société commerciale » pour la distinguer du club amateur dont généralement elle procède...

On rappellera également que les activités physiques se sont développées dans notre mouvement par le truchement des amicales laïques. Or non seulement celles-ci étaient souvent adossées à l'école publique, mais le sport n'était souvent que l'une des familles d'activités proposées au sein de l'amicale à côté du théâtre, du chant choral, de la danse, du cinéma, de la photo, etc. Dans ce dialogue entre « sections » d'une même amicale, « faire société » était peut-être plus naturel que ça ne l'est aujourd'hui dans une association se dédiant exclusivement à un seul sport, quel qu'il soit. ●



Philippe Brenot



Jeunes footballeurs de l'Usep, Paris 19^e.

Promouvoir le «sport pour tous» dans les années 1960 et 1970, n'était-ce pas déjà «faire société»? Puis, dans les années 1980, la part croissante prise par la télévision dans l'économie des grands sports professionnels a définitivement installé le sport dans le paysage culturel et social, jusqu'à ce qu'il devienne non seulement une pratique mais aussi un langage commun au plus grand nombre, dans une société doublement «sportivisée».

LE SPORT, UNE CONTRE-SOCIÉTÉ ?

Ainsi, il y a désormais ceux qui pratiquent et ceux qui profitent du spectacle depuis les tribunes d'un stade et plus encore derrière leur poste de télévision. Ce sont parfois les mêmes, mais pas toujours. Pour les premiers, le sport constitue un facteur de bonne santé physique et mentale, si l'on excepte les excès liés au surentraînement. Pour les seconds, il fournit une symbolique qui joue sur l'identification, avec les dérives du hooliganisme et du supportérisme en ce qui concerne le football.

Interrogé sur ce même sujet de «sport et société», un étudiant en sociologie ne manquerait pas non plus de souligner que le sport aime à se considérer comme une contre-société où chacun laisse les habits de son appartenance sociale au vestiaire et où seule l'excellence physique et sportive distingue les meilleurs. Le

sport se veut également apolitique, neutre et pacificateur, selon des préceptes hérités de Pierre de Coubertin mais qui fournissent encore l'essentiel de la doctrine du mouvement olympique. Telle n'est évidemment pas la thèse des tenants de la Théorie critique du sport, d'inspiration marxiste, pour qui le sport est un moyen de gouvernement, de conditionnement idéologique, et un secteur d'accumulation de capital. Sans les rejoindre dans une critique aussi radicale, beaucoup relèvent que le sport spectacle à caractère marchand est devenu le reflet d'une société où la compétition est érigée en norme et où la multiplication des images et des retransmissions télévisées accompagne le déclin du débat démocratique. La République du football contre la République des idées, en quelque sorte... D'autres sont également tentés de voir dans la part croissante de la pratique des sports individuels par rapport aux sports d'équipe – phénomène particulièrement aigu au sein de l'Ufolep – une traduction de la montée de l'individualisme face au collectif. Enfin, un élève de Sciences Po rappellerait la façon dont, depuis l'Allemagne nazie, le sport a pu être utilisé par les régimes totalitaires pour encadrer la société, et l'enjeu politique qu'il a pu représenter au temps de la guerre froide et de l'opposition des blocs, avec au passage un

recours au dopage d'État dans les «républiques populaires» d'Europe de l'Est. Aujourd'hui, on penserait plutôt à la façon dont les politiques surfent sur la vague de la passion sportive et s'efforcent de faire rejaillir sur leur nom la gloire des champions. Quant au dopage, on peut considérer qu'il fait écho aux «questions de société» liées à la sur-médication et aux manipulations génétiques...

CRÉER DU LIEN

La réunion des mots «sport et société» prend par ailleurs une dimension particulière et un sens planétaire quand, tous les quatre ans, le «village mondial» se réunit dans la célébration olympique ou devant vingt-deux joueurs se disputant un ballon. Pour autant, cette communauté qui se joue des langues, des croyances et des frontières est celle d'un instant. Rien de plus fragile et éphémère, même à l'échelon d'une nation «communiant» dans la victoire, comme la France de l'été 98.

N'allons pas jusqu'à nier qu'en ce mois de juillet il flottait quelque chose dans l'air et que les gens se sentaient plus proches les uns des autres. Mais «faire société» c'est autre chose, les innombrables «fractures sociales» constatées depuis lors en témoignent. Cela se mesure dans la durée, et non dans l'ivresse d'un moment très particulier. ►

► «Faire société», c'est par exemple utiliser le sport comme outil d'insertion à l'échelle d'un village ou d'un quartier, en particulier l'un de ceux réputés «sensibles». Les projets construits avec les différents acteurs de terrain ont dépassé depuis longtemps les «opérations anti-été chaud» où l'activité sportive était surtout utilisée pour «occuper» les jeunes désœuvrés. Avec le développement d'une économie qui n'est pas seulement celle des clubs pros, cette insertion est aussi professionnelle.

Cet enjeu de l'emploi sportif recoupe également celui du sport-santé, via la lutte contre la sédentarité et la prise en compte du public des seniors et des personnes souffrant de maladies chroniques. Autant de personnes écartées de la pratique, souvent en précarité ou marginalisées socialement, pour qui ce rendez-vous d'entretien physique et de jeu sportif représente aussi un lien avec les autres. De même, à l'heure où la césure et les inégalités entre les jeunes, les actifs et les retraités est de plus en plus patente,

encourager le sport en famille ou associatif, comme dans certaines manifestations de sport nature Ufolep, un grand-père et son petit-fils, est une façon très concrète d'entretenir le lien. Enfin, puisque l'on évoque là la dimension «sociale» du développement durable, on peut aussi considérer que s'efforcer de réduire la production de déchets ou les rejets de gaz à effet dans le cadre de sa pratique sportive et associative quotidienne (appel à des producteurs locaux, gobelets recyclables, encouragement du covoiturage, etc.) est aussi une façon de «faire société».

DU SLOGAN À LA RÉALITÉ

En somme, vu de l'Ufolep, au-delà de l'exhortation à raccommo-der un tissu social mal en point au nom des valeurs de l'éducation populaire, l'expression «faire société» et les préoccupations altruistes et philosophiques qui la sous-tendent peuvent se traduire très concrètement dans l'encouragement des initiatives déjà lan-



«Était-il plus facile de «faire société» au sein des amicales laïques d'autrefois ?

cées par plusieurs comités et associations. «Faire société» signifierait alors réunir ces bonnes pratiques sous un slogan fédérateur, pour mieux les ancrer dans une réalité de terrain. ●

PHILIPPE BRENOT

UN PROGRAMME PRIORITAIRE ET UN PROJET EN QUATRE AXES

Pour passer de la réflexion à l'action, il convenait de permettre à chaque structure fédérale de la Ligue de l'enseignement de s'appropri-er le «manifeste» et de le décliner à partir de ses problématiques spécifiques. L'outil méthodologique élaboré à cette occasion devait ensuite aboutir à la finalisation d'un «programme prioritaire» présenté le 31 mars en conseil d'administration.

Cette démarche vaut également pour les différents secteurs d'activité, chacun d'entre eux ayant à «plancher» dans son champ d'intervention, mais aussi pour les structures départementales et régionales, qui se voient confiées une double mission: intégrer à leur propre projet les quatre axes précisés par le manifeste et en faciliter l'appropriation par un accompagnement de leurs associations.

UN PROJET EN QUATRE AXES

1. Recomposer l'action publique:

- construction conjointe de l'action publique;
- appels d'offre ou partenariats?
- contribuer à garantir l'accès aux biens communs fondamentaux;
- favoriser la réduction des inégalités de niveau de vie;
- opter pour le développement durable.

2. Renouveler les pratiques démocratiques:

- faire prévaloir la stricte séparation des pouvoirs;
- faire prévaloir la légitimité des élus locaux à gouverner leurs territoires;
- associer les habitants à la gouvernance des territoires;

- garantir l'accès, la compréhension et l'utilisation des médias;
- contribuer à une démocratie du dialogue, de la délibération et de la participation;
- favoriser une pratique associative émancipatrice;
- favoriser l'appropriation collective des enjeux par l'éducation populaire tout au long de la vie.

3. Repenser les solidarités dans la société des individus:

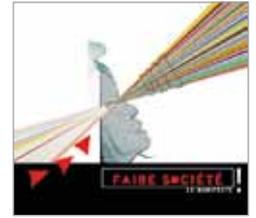
- reconstruire le système fiscal;
- conforter le système de Sécurité sociale;
- refonder les solidarités intergénérationnelles;
- revendiquer la création d'une véritable Europe sociale;
- conduire des politiques de développement territorial pour compenser les inégalités entre les territoires.

4. Développer une politique de reconnaissance:

- nouvelles demandes sociales et culturelles: nouveaux droits à conquérir;
- garantir la prise en compte politique des plus faibles;
- favoriser le travail de mémoire;
- lutter contre les discriminations et compenser par l'action positive;
- fabriquer de l'estime de soi et des autres;
- proposer à chaque jeune la possibilité d'un engagement social valorisant;
- faire prévaloir l'esprit rassembleur de la laïcité.



Un « manifeste » à traduire en actes



L'Ufolep et l'ensemble du secteur sportif de la Ligue de l'enseignement sont invités à décliner sur le terrain le manifeste adopté en juin 2010.

Le sport, en tant que fait social, ne pouvait que trouver sa place dans la réflexion menée par la Ligue de l'enseignement dans son manifeste « Faire société ». Après cinq années de travail collectif, ce manifeste a été présenté dans sa forme définitive lors de l'assemblée générale de Toulouse en juin 2010. Elaboré à partir du constat et de la critique objective d'une société française en plein déchirement, il a pour objectif implicite de proposer des pistes d'alternative aux évolutions négatives et aux dérives qu'elles entraînent : dégradation des liens de confiance, dilution des cadres collectifs, inégalités et injustice sociale, désengagement citoyen, individualisme...

Le risque de ce type de démarche serait de se cantonner à cet état des lieux pessimiste et à une simple alternative théorique. Ce document d'orientation, quelles que puissent être sa qualité et sa force, ne présente qu'un intérêt relatif s'il n'entraîne pas, en interne, des modifications significatives dans les priorités et dans le programme d'action de la Ligue de l'enseignement, certes mouvement d'idées, mais aussi acteur de la société en tant que confédération d'associations et entreprise de l'économie sociale. C'est pourquoi toutes ses composantes, tous échelons confondus, ont été invitées à décliner le manifeste dans leurs champs d'intervention respectifs. Dans le même temps, en externe, la Ligue de l'enseignement propose aux différents acteurs de la société française qui partagent son analyse et ses propositions d'agir avec elle publiquement.

LE SPORT, FAIT SOCIAL

Le sport, fait social, ne sort pas indemne du constat établi. Mêmes causes, mêmes effets ! D'un côté, son évolution n'est que la conséquence des mutations sociétales. D'un autre, il participe lui-même à ces transformations. La montée de l'individualisme, par exemple, a renforcé certaines formes de pratique sportive



en dehors de tout cadre associatif traditionnel et, en retour, ces nouvelles pratiques isolent de plus en plus le citoyen, l'éloignent des formes collectives de vie sociale et font de lui un simple consommateur d'activités ou de services.

Il en est de même de l'accessibilité du citoyen à toutes les formes de culture. Si notre société ne fait qu'aggraver les différences entre les citoyens, laissant sur le bord de la route de plus en plus de défavorisés, dans tous les domaines, le sport lui-même, dans sa conception actuelle, ne fait que renforcer ce processus : sport-performance, sport-argent, sport-spectacle, sport-média, sport-business... Les conditions de pratique aujourd'hui en vigueur dans le monde sportif sont des vecteurs de discrimination, contrairement aux idées reçues sur la question qui voudraient que le sport constitue un droit pour tous.

Le secteur sportif de la Ligue de l'enseignement tente lui aussi de proposer une alternative à ce modèle. Considérant le sport non comme une fin en soi, mais bien comme un outil au service du citoyen et de son éducation, l'Ufolep et l'Ufolep préconisent une autre approche susceptible de permettre son accessibilité

à tous. Replaçant l'enfant et le citoyen au centre du débat, celles-ci ont pour ambition, à travers leurs projets politiques respectifs, de construire avec eux une autre culture sportive. Pour l'Ufolep, elle repose ainsi sur une idéologie (l'éducation par le sport), un espace (l'école publique et sa périphérie), un champ disciplinaire (l'EPS), des pratiques (les APS) et une forme privilégiée (l'association).

UNE DÉCLINAISON UFOLEP

Comme le traduit son slogan « tous les sports autrement », l'Ufolep s'adresse quant à elle au public toujours plus nombreux des exclus du sport et prend en compte les problématiques de santé, bien-être, éducation, insertion, développement durable, lutte contre les discriminations (handicap, femmes, seniors, jeunes), sur tous les territoires, de l'urbain au rural, du local à l'international. Lors de l'élaboration de son troisième Plan national de développement (2009-2013), et comme cela avait déjà été le cas pour les PND 1 et 2, elle a décliné, dans le domaine du sport, le projet de la Ligue de l'enseignement. « Affirmer notre identité » reste un axe fondamental de ces



différents plans de développement, confirmant le fait que l'Ufolep n'est pas une fédération sportive comme les autres puisqu'elle néglige tout autant le haut niveau de compétition que la culture du résultat pour se consacrer à des pratiques sportives adaptées aux réels besoins des citoyens, au sein d'une société dont ils doivent être eux-mêmes les acteurs.

Aussi, dès la parution du manifeste « Faire société », le comité directeur national de l'Ufolep a pris en compte ce texte d'orientation et a mené, lors du rassemblement des élus nationaux en décembre à Bourges, une réflexion visant à sa concrétisation au sein du projet fédéral. Une réflexion à traduire à présent en actes sportifs et militants...

Or en dressant un bilan de l'action de l'Ufolep,

les participants aux ateliers ont exprimé leur sentiment que les orientations développées depuis plusieurs années par l'Ufolep étaient finalement peu éloignées des axes du manifeste. « Ce manifeste apparaît ainsi comme le moyen de relier les unes aux autres des actions de terrain souvent très diverses mais qui prennent tout leur sens lorsque l'on montre qu'elles s'inscrivent dans un projet mûri et cohérent. Montrer que le discours de l'Ufolep répond à une vision de la société clairement énoncée contribue à le crédibiliser et permet de réaffirmer la primauté de la finalité sociale dans les activités sportives que nous développons », a ainsi souligné Philippe Machu. C'est dans cet esprit qu'il sera proposé à l'assemblée générale



Rassemblement Ufolep de Bourges.

de Boulazac d'adopter une déclaration commune par laquelle « l'Ufolep s'engage » à se mobiliser autour de ce projet. ●

MICHEL MAZARÉ ET LAETITIA ZAPPELLA,
CHARGÉS DE MISSION À LA LIGUE ET À L'UFOLEP

« L'UFOLEP S'ENGAGE... »

Ce texte sera proposé au vote de l'assemblée générale de Boulazac des 9 et 10 avril. N'ayant pas été officiellement adopté, il est donc susceptible de connaître encore quelques retouches.

Constatant :

- l'inégal accès des publics à des pratiques sportives éducatives et culturelles de qualité,
- les inégalités sociales qui déchirent et handicapent notre société,
- les difficultés du dialogue entre les générations, les groupes culturels ou sociaux,
- la fragilisation des services publics,
- l'évolution de l'organisation territoriale de notre pays,
- les désordres insupportables de la mondialisation de l'économie,
- l'hégémonie des puissances financières sur l'organisation du monde,
- l'impact d'une activité humaine débridée sur une planète finie,

Saluant :

- les sursauts démocratiques des populations en quête de dignité et de justice,
- les ressources de l'éducation et du dialogue civil dans l'émancipation des peuples,

Considérant :

- la place que peut prendre le sport dans le renouveau de la société auquel nous invite le manifeste de la Ligue,
- le rôle qu'elle a joué dans le développement de la pratique sportive et dans l'animation des territoires,
- les bienfaits d'un sport adapté à la santé, au mieux-vivre ensemble, à l'éducation et à l'enrichissement culturel de ses publics,

- l'état de ses savoir-faire, de ses compétences, de ses ressources humaines, la reconnaissance et le rayonnement que lui confèrent ses multiples initiatives de fédération laboratoire,

L'Ufolep s'engage :

- à faire vivre et partager sa conception d'un sport au service de l'épanouissement des hommes et femmes dans une société plus ouverte, plus juste et plus solidaire,
- à mobiliser et développer ses capacités et ses moyens pour agir en faveur de tous les publics et notamment des plus fragiles et des plus éloignés d'une pratique sportive,
- à cultiver au bénéfice de toutes les générations et de tous les groupes sociaux la double dimension compétitive et sociale de ses activités sportives,
- à contribuer à l'évolution des politiques sportives par l'élaboration concertée et la mise en œuvre partagée de projets sportifs territoriaux,
- à organiser en son sein les solidarités, les mutualisations, les évolutions structurelles susceptibles de soutenir l'ambition de ses projets à tous les niveaux de son organisation,
- à encourager et accompagner les initiatives associatives, les coopérations interfédérales, les partenariats moraux, techniques ou financiers qui pourront contribuer au développement de sa mission,
- à participer par une vitalité associative et des pratiques sportives et culturelles adaptées à l'amélioration du bien-être individuel, au mieux-vivre ensemble, au dialogue entre les cultures et les populations du monde,
- à contribuer par la réflexion, le débat, les échanges à faire évoluer les formes et la place du sport dans l'école, dans notre société et dans les politiques publiques, locales, nationales voire internationales. ●

Peut-on se jouer des allergies ?

La plupart des allergies sont exacerbées par l'exercice physique. Mais ce n'est pas une raison de renoncer au sport !

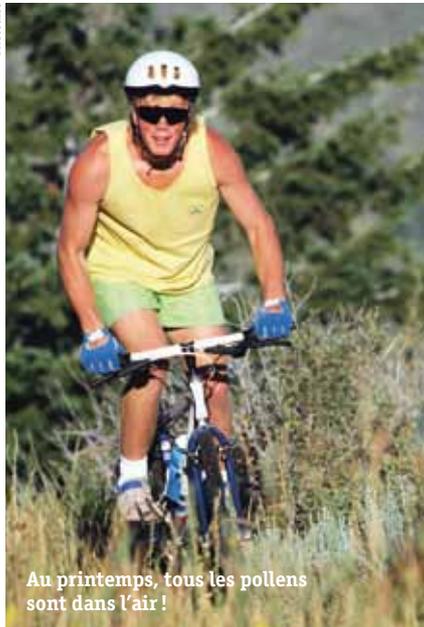
« **M**ars, avril, mai sont des mois maudits pour moi ! » confie

Laurent, 44 ans, adepte de la course à pied et allergique au pollen de bouleau. « Durant cette période, je dois vraiment mener mes entraînements au ralenti. Sinon, mon allergie explose, je passe mes journées à pleurer et me moucher et je ne dors pas la nuit ». Pas de chance en effet de souffrir d'une allergie respiratoire quand on pratique un sport de plein air comme la course ou le vélo ! « Pendant l'effort physique, la fréquence respiratoire augmente fortement. Le nombre de litres d'air ventilé peut être multiplié par 10 ou 15 par rapport aux chiffres observés au repos. Résultat, le sportif inhale 10 à 15 fois plus d'air et, s'il est allergique, il capte aussi 10 à 15 fois plus d'allergènes ! En toute logique, la réaction allergique sera plus forte que chez un sujet sédentaire » explique Jean-Jacques Menuet, médecin et nutritionniste du sport (1).

Que se passe-t-il donc chez une personne allergique quand elle est confrontée à la substance à laquelle elle est sensible, pollens, poils d'animaux ou autres ? Son système immunitaire réagit de façon disproportionnée et inappropriée : il se met à fabriquer des anticorps à haute dose. Ce phénomène entraîne alors la libération d'une substance appelée histamine, responsable de forts phénomènes inflammatoires au niveau des muqueuses. Selon la localisation de l'allergie, la personne souffrira d'asthme, de rhinite ou de conjonctivite par exemple. Inutile de préciser que les performances sportives sont plus qu'affectées en période de crise allergique... « Courir ou pédaler en ayant les bronches obstruées et le nez bouché est pénalisant car les muscles ne sont pas suffisamment ravitaillés en oxygène » poursuit le médecin.

QUELQUES CONSEILS

Quelques conseils de bon sens permettent cependant de ne pas faire une croix sur le sport ! On peut tout d'abord effectuer des tests afin de diagnostiquer très précisément la substance à l'origine de l'allergie. On choisira alors des parcours contournant tel champ de colza ou telle allée de bouleaux. En consultant les calendriers des différents pics polliniques, on pourra aussi limiter ses entraînements dans les périodes à risque pour « son » allergie. « Il est également judicieux d'éviter une pratique sportive de plein air par temps sec et/ou venteux et de préférer les temps humides car les pollens volent moins et restent "collés". Quand on le peut, mieux vaut choisir un endroit en altitude : au dessus de 1000 mètres, les allergènes sont moins présents. Ou en bord de mer, surtout si le vent vient du large » conseille encore le spécialiste.



Au printemps, tous les pollens sont dans l'air !

Et les médicaments antiallergiques, de type antihistaminiques ou corticoïdes ? Ils peuvent être indispensables, notamment pour ceux qui ne peuvent réduire leurs charges d'entraînement pour cause de compétition. Mais attention, pas dans n'importe quelles conditions... « Tout sportif licencié doit se soumettre aux exigences de la réglementation anti-dopage. Certains médicaments sont en effet soumis à une demande d'autorisation d'usage thérapeutique (AUT) auprès de l'association française de lutte contre le dopage (AFLD) » insiste le Dr. Menuet (lire aussi p. 24).

QUAND ÇA GRATOUILLE...

Les voies respiratoires ne sont pas les seules concernées par les allergies : la peau, elle aussi, en fait

souvent les frais ! « Il existe des allergies dites de contact susceptibles d'aggraver fortement un eczéma : on peut par exemple être allergique au caoutchouc d'un masque de plongée, au néoprène d'une combinaison, aux dérivés chlorés présents dans l'eau de la piscine » note Patrick Rufin, médecin allergologue. « N'oublions pas non plus toutes les urticaires physiques, qui sont en fait des réactions pseudo-allergiques mais se traitent comme des allergies. On observe par exemple l'urticaire cholinergique : la transpiration produite lors de l'effort provoque l'apparition de plaques rouges sur la peau. Ou l'urticaire liée à la pression : des lésions apparaissent dans les paumes de main des joueurs de tennis à l'endroit où la raquette appuie. Ou encore l'urticaire liée au froid, fréquente dans les sports comme le ski, le patinage ou le hockey » poursuit-il.

HISTAMINE ET TYRAMINE

Là encore, des solutions sont possibles. On peut prendre un médicament antihistaminique une heure avant son entraînement pour prévenir l'apparition des lésions d'eczéma ou d'urticaire. « Il est aussi recommandé d'éviter de consommer des aliments riches en histamine et tyramine, comme les fraises, les tomates, les crustacés, le chocolat, etc., car ces substances aggravent les réactions d'urticaire » explique le Dr. Rufin.

Si l'allergie est un adversaire parfois bien ennuyeux pour certains sportifs, autant tout faire pour diminuer son pouvoir de nuisance... ●

ISABELLE GRAVILLON

(1) Voir son site : www.medecinedusportconseils.com