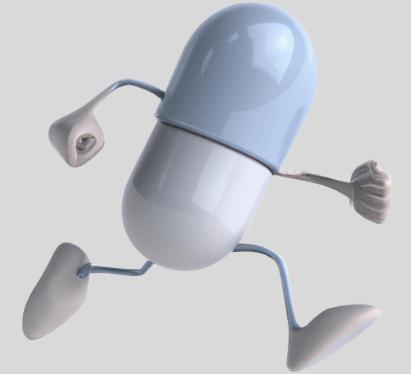




Ultra trail et santé

Les dangers de certaines pratiques



AUTOMÉDICATION

De nombreux athlètes ont recours à l'utilisation de médicaments en course.
ATTENTION à leur mauvais usage.

Si l'usage d'un anti douleur est nécessaire

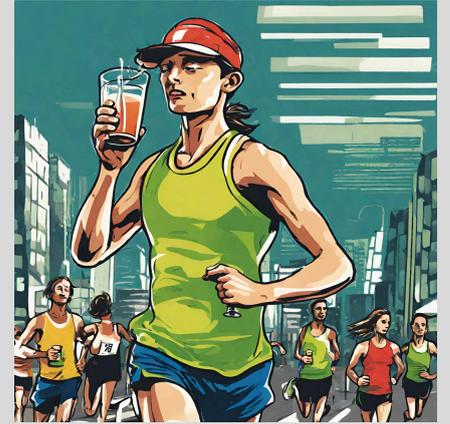
En cas de **maladie(s)**
chronique(s) votre traitement
devra être maintenu en course **en**
accord avec votre médecin qui
connait vos objectifs en toute
transparence et saura vous
proposer des solutions adaptées.
Au besoin, demander une AUT.
<https://sportifs.afld.fr/effectuer-une-demande-daut/>

1. Envisager de ne pas participer à la course?
2. Préférer le paracétamol en ayant conscience de sa toxicité au niveau du foie (pas plus de 4g/24h).
3. Les AINS (ibuprofène, kétoprofène , diclofenac) peuvent occasionner des insuffisances rénales, des surinfections en cas de plaies cutanées ou même des saignements (aspirine)
4. Les corticoïdes sont des produits dopants.
TOUS LES ANTI INFLAMMATOIRES PEUVENT OCCASIONNER DES TROUBLES GASTRIQUES , dont le risque est déjà augmenté pendant une course.

Ultra trail et santé

Les dangers de certaines pratiques

HYPONATRÉMIE



L'hydratation est d'une importance capitale à l'effort mais attention de ne pas trop boire ou "mal" boire.

L'hyponatrémie (baisse du taux de sodium) d'effort est une pathologie liée à l'excès d'hydratation durant un exercice d'intensité inhabituelle. Cette baisse de sodium peut provoquer des troubles de la conscience et des crises convulsives parfois mortelles.

QUE FAIRE?

- **Boire à sa soif** une boisson d'effort correctement dosée
- Ne pas utiliser de capsules de sel pour compenser les pertes
- Ne pas hésiter à profiter des bouillons (qui contiennent du sel) aux ravitaillements
- Rompre avec la croyance de "il faut se forcer à boire".

LES BONS INDICES

- Avoir envie d'uriner normalement pendant une course est positif
- La couleur des urines est un bon indicateur de notre hydratation, plus elle est claire et mieux c'est





TROUBLES DIGESTIFS

Conseils pratiques

L'effort de longue durée provoque des contraintes sur le système digestif, du fait

- d'une moindre irrigation sanguine de l'intestin
- d'une atteinte mécanique à cause des multiples chocs liés à la course

Il peut en découler

1. Un inconfort digestif (remontées acides, diarrhées)
2. Une moins bonne absorption intestinale des nutriments
3. Une porosité de la muqueuse (porte ouverte aux agents pathogènes)

Avant la course

- Mettre en place une stratégie nutritive adaptée et éprouvée durant vos entraînement . (variété de goûts, textures, quantités)
- Planifier une routine alimentaire en fonction des contraintes de la course (distance/durée, météo, altitude)
- Éviter les aliments riches en fibres 72h avant la course
- Ne pas modifier drastiquement ses habitudes alimentaires.

Pendant la course

- Éviter de tester de nouveaux produits produits
- Prendre soin de son hydratation +++ (boisson isotonique)
- Être prudent et raisonnable en cas d'utilisation de médicaments à visée digestive (®Spasfon/®Motilium/®Smecta)
- De manière générale : ne pas prendre de médicaments sans avis médical.

Ultra trail et santé

Les dangers de certaines pratiques



RHABDOMYOLYSE

CONSTAT

Le travail musculaire extrême détruit la cellule musculaire qui libère alors ses déchets dans le sang. Le rein sursollicité cesse ensuite de fonctionner sans que le coureur ne ressente parfois aucun symptôme

FACTEURS FAVORISANTS

- Un **entraînement** insuffisant ou de mauvaise qualité
- La prise **d'AINS** (notamment pendant la course)
- Hyperthermie et **déshydratation**

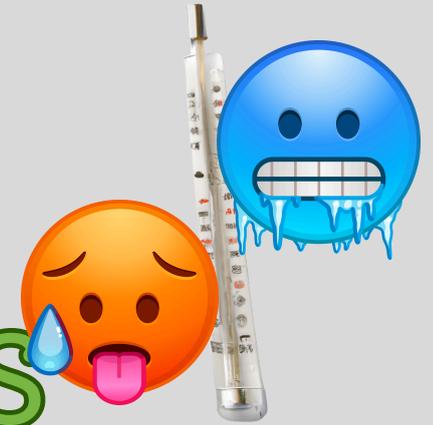
BONNES PRATIQUES pendant la course

- Proscrire absolument la prise d'AINS
- Être attentif aux douleurs musculaires excessives (notamment à la palpation)
- Surveiller vos urines! leur couleur doit vous alerter (comme pour l'hyponatrémie) tout comme l'incapacité à uriner (ou débit très faible)

EN CAS DE DOUTE DEMANDER UN AVIS MEDICAL

Ultra trail et santé

Les dangers de certaines pratiques



TEMPERATURES EXTRÊMES

L'activité trail est une activité outdoor, la météo a un impact important sur la performance, notamment la température ambiante .

Hyperthermie

Pour éviter l'hyperthermie:

- Porter une tenue adaptée (choix des couleurs important, certaines retiennent la chaleur)
- Boire à "sa soif" régulièrement
- S'asperger d'eau régulièrement
- Porter un foulard froid (ou glaçons) sur la nuque

En cas d'hyperthermie (température centrale supérieure à 39°C)

Refroidir absolument l'athlète par un bain froid ou à défaut l'asperger d'eau abondamment

Surveillance médicale impérative.

Demander une aide médicale au PC course.

Les signes inquiétants

HYPERTHERMIE

- Maux de tête
- Confusion
- Irritabilité

HYPOTHERMIE

- Frissons, chair de poule
- Envie d'uriner
- **Difficultés respiratoires**
- **Bradycardie.**
- **Tremblements**
- **Fatigue et somnolence**



Hypothermie

Pour éviter l'hypothermie

- Porter une tenue adaptée (attention à la transpiration excessive)
- Protéger les extrémités (gants)
- Se méfier du vent, de la pluie, des orages (qui font varier subitement les T°)
- Connaitre la solution d'urgence du "point chaud" (couverture de survie/bougie)
- Lutter absolument contre la déshydratation

En cas d'hypothermie (température centrale inférieure à 36°C)

S'abriter, se couvrir, se réchauffer

d'urgence.

Ultra trail et santé

Les dangers de certaines pratiques

GOOD
IDEA

GOOD
ACTION

GOOD
RESULT

EN RÉSUMÉ

Avant la course

- Se **préparer** physiquement
- Programmer une **stratégie nutritionnelle** adaptée et éprouvée
- Choisir sa **tenue** en fonction de la **météo**
- Adapter son régime alimentaire avant la course
- Ne pas courir **blessé ou malade**

Pendant la course

- **S'hydrater** à la soif avec une boisson d'effort de qualité
- Ajouter/enlever un **vêtement** si besoin
- Respecter la liste de **matériel obligatoire**
- Ne pas hésiter à consommer les **bouillons** salés aux ravitaillements
- Être attentifs aux **signes** cliniques, ne pas hésiter à demander un **avis médical**
- **Accepter** de ne pas terminer la course en cas de nécessité

Après la course

- Être **attentif** aux signes cliniques
- **Consulter** un médecin si besoin
- Adapter son régime alimentaire post effort (attention à l'alcool qui déshydrate)