

L'IMPORTANCE DE L'HYDRATATION SUR LES COURSES DE FOND

Pour une bonne préparation et réalisation de sa course il est prudent de réfléchir à sa réhydratation et à son alimentation dès la phase d'entraînement. Cela évite de se retrouver confronté à un abandon alors que l'on s'est investi plusieurs mois dans une préparation.

L'effort de course produit de l'énergie dont 20% est utilisée pour le fonctionnement musculaire et 80% doit être évacué pour éviter la surchauffe (comme un moteur de voiture). L'évacuation de cette chaleur se fait par l'évaporation de la transpiration sur la peau.

L'hydratation doit compenser les pertes d'eau pour maintenir une température centrale du corps stable, et l'évaporation doit être facilitée au niveau de la peau.

L'étude sur la température du coureur pendant l'édition a montré l'augmentation de la température centrale des non finishers, alors qu'elle est restée stable pour les finishers. Cela s'explique probablement par un défaut d'hydratation et/ou une course trop rapide par rapport à la préparation (attention aux départs trop rapides, relire le lièvre et la tortue !).

5 REGLES D'OR

- 1/. Toujours tester son alimentation et son hydratation avant la course, pendant les entraînements de préparation. Se rappeler qu'une déshydratation de 2 à 3% (1,5 litre d'eau et 1,5 kg sur la balance) diminue de 20% vos performances.
- 2/. Boire avant d'avoir soif, car la sensation de soif est tardive, et donc un mauvais indicateur d'hydratation.
- 3/. Porter des tenues vestimentaires respirantes ou même légères pour ne pas entraver la transpiration (attention aux bœufs, manchons, casquettes et tee shorts non respirants...).
- 4/. Adapter son hydratation et son alimentation à la durée de sa course (34 km n'est pas 175 km), à la température extérieure (on peut passer de 35° à 10° sur une course, le froid de la nuit, le cagnard de la journée, parfois la pluie en Bretagne !), à la difficulté du parcours (terrain plat versus dénivelé, les relances...).
- 5/. Choisir des produits que l'on aime, qui font plaisir, que l'on tolère bien sur le plan digestif (le produit coup de fouet qui se transforme en coup de bambou).

QUELQUES CONSEILS :

Ce sont des conseils généraux que bien sûr chaque coureur adaptera selon ses habitudes, son morphotype.

-AVANT LE DÉPART :

Maintenir un bon niveau d'hydratation, sans aller jusqu'à une envie pressante qui obligera à s'arrêter au premier bosquet (si possible !).

-PENDANT LA COURSE :

- Boire régulièrement ; à peu près 500 cl par heure de course, à augmenter ou diminuer selon la température.
- L'usage du camelbak ou autre système de portage, permet de prendre une gorgée régulièrement (une tous les 1-2 km ou toutes les 5-8 minutes).
- Toutes les 20-30 mn, boire 150 cl en une fois (soit un grand verre d'eau ou 5 à 6 gorgées) qui va permettre de vidanger son estomac. (Le poids du volume absorbé ouvre le sphincter inférieur de l'estomac par action réflexe).

- Une eau à 10-15°C améliore également la vidange gastrique, mais attention aux boissons froides à moins de 5°C qui déclencheront des douleurs abdominales.

-Des urines claires tout au long de la course témoignent de votre bonne hydratation.

-Adapter sa boisson à sa course, à la température et à sa transpiration (forte transpiration – déperdition en sel) :

-Apport en sel et en sucre :

- On peut utiliser des boissons vendues dans les magasins de sports, isotoniques (iso- osmotiques) équilibrées en sel (chlorure de sodium = Na Cl) et sucres (hydrates de carbone) si on les tolère bien au niveau digestif. Un écœurement ne doit pas freiner la prise des 500cl d'eau par heure recommandée. Ils doivent contenir en général 60g/litre de sucres (50% glucose/50% fructose ou maltose) et 1,2 à 1,5g/litre de NaCl (Attention tous les produits n'ont pas les mêmes dosages).
- S'il fait froid (la nuit, la pluie...), privilégier les hydrates de carbone (sucres) par rapport à l'eau et le sel. Par contre s'il fait chaud augmenter l'eau et le sel et diminuer les hydrates de carbone.

-Si on ne tolère pas les boissons isotoniques :

- Boire de l'eau pure et compléter par des apports alimentaires pour les hydrates de carbone (sucres) : utiliser des barres et/ou gels énergétiques ou des aliments plus classiques (fruits secs, pain d'épice...),
- Saler son eau (une pincée de sel par 500cl et par 10° de température soit pour 30° 4 pincées de sel. On peut également utiliser les comprimés de sel gastro résistants pelliculés (vendus en pharmacie) à raison de 2 à 3 comprimés par litre d'eau bu (un comprimé toute les heures) à adapter selon la température. (Un comprimé contient 0,5g de sel, attention aux surdosages).
- Pour les distances longues l'usage d'aliments salés est intéressant (gâteaux apéritif, TUC, chips..., choisir des aliments salés aux ravitaillements). Intérêt des barres énergétiques salées/sucrées.
- Attention aux gels hypertoniques qui vont entraîner un apport osmotique brutal avec diminution de la vidange gastrique voire une paralysie de l'estomac avec vomissements qui ne permettront plus de s'alimenter. Il faut prendre 2 à 3 gorgées d'eau pour le diluer voire le prendre en deux temps.

EN CAS DE TROUBLES DIGESTIFS

Essayer de rechercher la cause pour ne pas aggraver les symptômes :

- S'il s'agit d'une prise trop importante de sucres (ce qui est souvent le cas), utiliser des produits salés, après quoi vous pourrez vous réhydrater,
- Si vous avez trop salé, surtout ne plus en prendre (danger+++) et augmenter l'eau sans hydrates de carbone.

Toujours se rappeler qu'une bonne préparation physique et l'usage de produits que l'on connaît bien prévient l'apparition des troubles digestifs en course.

Sur une longue distance, en cas d'épuisement s'arrêter pour se reposer (voir dormir sur le Grand Raid 175km) permettra de mieux répartir et...terminer !

Il est conseillé de dormir 8 à 20mn surtout la nuit et dès la première nuit (pour ceux qui seront 2 nuits dehors). Cela permet de diminuer les hallucinations (52% des coureurs finishers de l'étude sur le sommeil faite sur le raid 2018 en ont présenté) et limiter le risque d'abandon sur épuisement.

Bonne course à vous toutes et tous,

PASCAL TUAL, médecin du sport.