



Oyez, amis traileurs, expérimenté(e)s et novices !

Quelque soit le choix du format que vous aurez choisi, le trail impose une solide préparation physique musculaire et cardiovasculaire, mentale, nutritionnelle, alimentaire, hydrique, matérielle ...notamment à La Réunion où interviennent des facteurs particuliers de terrain (reliefs très variés , dénivelés importants, altitude, présence de précipices, sentiers vertigineux , à flanc de falaise...) , de technicité de sentiers (sentiers caillouteux, boueux, rocaillieux, pavés, abruptes,...) , de températures (pouvant aller de très chaudes à très froides), de forts ensoleillement et rayonnement , d'hygrométrie...

A cet effet, un plan de préparation souvent minimisé ou mal connu est la santé (et la sécurité) avant, pendant et après les courses ! Au-delà des articulations, des tissus musculaires etc., les épreuves longues d'endurance impactent de façon particulière les systèmes d'adaptation et de régulation de notre corps.

C'est pourquoi nous vous invitons à vous rapprocher de votre médecin traitant et/ou d'un médecin du sport pour bénéficier de leurs avis, leurs conseils et de bilans de santé personnalisés, le but étant de se dépasser avec le minimum de risque pour que cela reste du plaisir, une fête et un bon souvenir!

Très humblement, à l'UTOI, nous allons vous proposer quelques points d'informations et/ou de rappels sur ce thème et invitons aussi les personnes et instances compétentes et intéressées à proposer leurs conseils de prévention que nous publierons volontiers ici.

Principe général : « Ne pas commencer une course si une lésion est objectivée, douloureuse et/ou gênante aux entraînements. Toute lésion présente au moment du départ ne pourra que s'aggraver avec la distance et le dénivelé ».

Aujourd'hui, nous attirons votre attention sur les dangers de l'automédication (dont font partie les tisanes diurétiques, anti hypertension, etc., eh oui !), en particulier sur l'usage des Anti-inflammatoires Non Stéroïdiens, dits AINS.

Ils sont utilisés fréquemment par les traileurs, avant, pendant et après l'effort dans le but de calmer les douleurs, prévenir la fatigue ou récupérer. Or les AINS sont fortement contre indiqués dans les 48/72h avant, 48/72h après ET pendant un trail car ils présentent des effets secondaires largement méconnus des traileurs et des (majorations de) complications pouvant même s'avérer graves voir létales. Exemples : troubles digestifs, saignements intestinaux, risque cardio-vasculaires, majoration de la déshydratation, de l'hyponatrémie, l'insuffisance rénale, la rhabdomyolyse ... en outre, en masquant les douleurs pendant l'effort, le sportif pourrait forcer sur ses capacités et indirectement aggraver la blessure.

Notons que par son action anti-inflammatoire, les AINS retardent la guérison des blessures également.

Pour rappel voici quelques noms d'AINS : ibuprofène (Nurofène ; Advil ; Upfen ; Spifen...) ; Naproxène (Aleve ; Motrimax ; ...) ; Flurbiprofène (Antadys ...) Diclofénac (Voltarène ...) ; Kétoprofène (Profenid ; Ketum ; Toprec...) ; Acide acétylsalicylique (Aspirine ; Kardégic ; Aspégic ; Aspro).

A noter que les corticoïdes sont aussi à proscrire !

Exemples : Prednisone ; Prednisolone ; Cortancyl ; Solupred ; Solumédrol ; Celestene ; ...

Conseils généraux concernant les médicaments :

01. Discuter avec son médecin traitant de ses traitements habituels
02. Consulter un médecin avant de modifier vous-même votre traitement habituel
03. Signaler à son médecin toute prise médicamenteuse au cours d'une course
04. Ne jamais consommer de substance dopante et éviter l'automédication en générale
05. Source d'information concernant les produits dopants (lien d'accès liste produits dopant)
06. Demander une AUT pour traitements considérés comme dopants
07. Privilégier les compléments alimentaires et diététiques de l'effort ayant le logo AFNOR/sport protect (attention aux compléments alimentaires sur internet)
08. Demander conseil à son médecin avant de prendre des compléments alimentaires
09. Pas d'automédication pendant et après la course
10. Pas d'AINS avant, pendant et dans les 48-72 heures après la course
11. Pas de substance augmentant les capacités notamment les corticoïdes
12. Ne pas consommer de boissons énergétiques

En espérant que cette lecture vous sera profitable, nous vous disons :

A bientôt !