



L'hydratation du coureur à pied (2)

A l'instar de la déshydratation, l'hyper-hydratation est relativement fréquente et tout aussi dangereuse. Du fait de l'apparition tardive des symptômes, elle est difficile à corriger et devient rapidement menaçante.

Le coureur peut se «noyer» aussi!

Pour ceux qui ne connaissent pas les subtilités des phénomènes osmotiques, vous pouvez trouver quelques éclaircissements à la page 2 de l'antiblog de course à pied publiée le 07.09.16

A l'inverse de la déshydratation, il arrive que le coureur s'hydrate trop. Il s'agit quasi exclusivement d'un apport excessif d'eau ou d'une solution aqueuse **hypotonique**.

En cas d'ingestion d'une trop grande quantité d'eau, celle-ci, après être passée dans le tube digestif, va être transportée par le sang vers les différents organes.

Rappelez-vous, le plasma sanguin comme le liquide interstitiel, représente le compartiment extra-cellulaire. Si l'eau arrive en

Pour ceux qui ne connaissent pas les subtilités des phénomènes osmotiques, vous pouvez trouver quelques éclaircissements à la page 2 de l'antiblog de course à pied publiée le 07.09.16



Lors de l'exercice physique intense et/ou de longue durée, le rein voit s'altérer sa capacité à réguler l'excès d'eau. Ceci du fait d'une diminution de sa capacité à la filtration du sang. En effet, il se produit « un vol de sang » par les territoires les plus demandeurs (les muscles) au détriment d'autres organes (en particulier le tube digestif, le rein, etc) qui voient leur débit sanguin diminuer. Par contre le coeur et le cerveau échappent, bien sûr, à ce détournement.

quantité trop importante, la concentration en sodium diminue dans le compartiment extra-cellulaire. On appelle cela une hyponatrémie de dilution (pour l'instant extra-cellulaire).

Mais les choses ne vont pas s'arrêter là!

En effet, par rapport au compartiment intra-cellulaire, il y a une différence de concentration du sodium. En vertu des propriétés osmotiques des organismes vivants, l'eau va passer vers la solution la plus concentrée en sodium pour ré-équilibrer les concentrations de sodium dans et hors des cellules. Il va donc y avoir au final une hyper-hydratation intra-cellulaire avec une baisse de concentration de sodium que l'on appelle une hyponatrémie de dilution intra-cellulaire.

Selon son importance, elle sera asymptomatique (pas de symptômes) ou symptomatique. Sa gravité sera variable mais son aggravation rapide sera toujours à craindre. Elle peut parfois conduire au décès!

A quoi ça ressemble une hyper-hydratation?

La symptomatologie de l'hyperhydratation est souvent très discrète tout au moins au début. Elle survient surtout sur les longues distances depuis les marathons jusqu'aux ultra-trails les plus longs.

On distingue les symptômes digestifs (signes de début peu spécifiques) de type nausées, vomissements, dégoût de l'eau et les signes neurologiques plus graves à type de confusion, convulsions, encéphalopathie, coma voire décès par hypertension intracrânienne.

La cause en est toujours une hyper-hydratation volontaire par méconnaissance des besoins hydriques. La consommation peut être excessive avant la course et les causes sont réunies pour faire un accident d'hyper-hydratation en début de course.

L'hyper-hydratation sera plutôt le fait de courses longues avec un ravitaillement fréquent, trop important en volume et constitué d'eau ou de boissons hypotoniques.

Enfin, l'hyper-hydratation lors de la récupération repose sur l'ingestion de grandes quantités de liquide peu salé en un temps très bref après la course.

Certaines situations particulières peuvent favoriser ces hyponatrémies.

Le sexe: Les femmes de poids corporel en moyenne plus faible que celui des hommes ainsi que la mode qui est à l'hydratation permanente favorise ces accidents graves .

Le faible niveau physique associé à la longueur des courses entraînant des durées de course importantes effectuées à des vitesses réduites avec de ce fait moins de dépenses hydriques.

La prise abusive de médicaments en particulier les anti-inflammatoires qui diminuent la filtration rénale et de ce fait empêchent l'élimination adaptée de l'eau en excès.

Dans le but d'être bien hydraté, certains coureurs ingèrent de très grandes quantités de liquide dans les heures précédant une course d'endurance favorisant ainsi une hyperhydratation dès le départ de la course.

En conclusion, la déshydratation et l'hyperhydratation font sûrement partie des plus grands dangers qui menacent les coureurs à pied.

Ces accidents peuvent parfois engager le pronostic vital.

C'est pourquoi une attention toute particulière doit être accordée d'une part à l'évaluation des pertes hydriques à l'effort pour chaque coureur et d'autre part au volume et à la composition des liquides ingérés pour compenser au mieux les pertes hydriques de chaque coureur sans risquer de tomber dans l'hyper-hydratation.



Cet enjeu fera l'objet d'une prochaine publication qui viendra en point d'orgue compléter les aspects théoriques que nous avons évoqués sur ces deux premiers volets de l'hydratation du coureur à pied.

Elle sera essentiellement consacrée à des considérations pratiques qui vous permettront d'affiner votre hydratation lors des entraînements et à fortiori lors des courses afin d'optimiser vos performances respectives.