



Les troubles gastro intestinaux à l'effort

L'incidence des symptômes gastro-intestinaux affecterait 60 à 96% des athlètes ultra-endurants pendant la compétition. Les symptômes peuvent aller de l'inconfort léger avec des désagréments jusqu'à des symptômes extrêmement graves qui entraînent un arrêt et un abandon de la course, voire même le besoin de soins médicaux pendant et après la course. Les symptômes gastro-intestinaux à l'effort peuvent avoir de multiples causes et peuvent être d'apparition rapide avec une altération transitoire de la fonction intestinale. Ils peuvent aussi apparaître plus tardivement pendant la course et se prolonger ensuite pendant un long moment. Aussi comme il n'y a pas qu'une seule cause d'apparition des symptômes gastro intestinaux à l'effort, c'est d'autant plus difficile de les anticiper, les éviter et quelques fois même de les soigner. Voici une fiche conseil qui est une synthèse de la littérature actuelle pour mieux prévenir et éviter ces troubles gastro intestinaux à l'effort.

Pour les athlètes et les entraineurs

Avant la compétition :

- On ne le répètera jamais assez : tester la nutrition de course à l'entraînement, à la fois sur des séances longues et plus intenses que le rythme prévu le jour de la compétition. En effet, il est possible de s'entraîner avec une intensité au-delà du pan d'entraînement sur une séance longue et de tester sa nutrition pour être bien à 100% le jour de la compétition.
- Attention : il faut bien 2 semaines d'adaptation avec une bonne nutrition au quotidien, pour voir des améliorations.
- Pendant l'entraînement, expérimentez différents volumes et types d'aliments et / ou de liquides et ajustez en fonction de la tolérance.
- Pendant l'entraînement, expérimentez également différents mélanges de glucides (par exemple, glucose, fructose, maltodextrine, amidon, etc.; sous forme liquide, gels ou purées semi-solides et solides), et ajustez en fonction de la tolérance.
- Essayer de repérer un facteur d'apparition des troubles notamment s'ils apparaissent pendant l'entraînement.

Pendant la compétition, course, ultra :

- Commencez à prendre très tôt dans la compétition les liquides et aliments solides et adapter ensuite cette prise car il est montré que la tolérance alimentaire diminue au fur et à mesure que l'activité se prolonge, donc l'idée est d'apporter à l'organisme des nutriments qui vont encore être assimilés en début de course.
- Essayer d'identifier des facteurs externes qui pourraient être liés aux troubles gastro intestinaux : effets du voyage, voiture, avion etc., le stress de la compétition, les conditions météorologiques...
- Lors de l'épreuve d'ultra endurance ne consommez que ce à quoi vous êtes habitué. Évitez de consommer de nouveaux aliments et liquides fournis par l'organisateur de l'événement s'ils ne sont pas habituellement consommés lors l'entraînement.
- Dans des cas extrêmes ou des symptômes intestinaux empêchent un apport nutritionnel normal, il est possible de se rincer la bouche avec une boisson riche en glucides, ce qui permet de continuer à progresser encore sur la course.

- On se fatigue vite des différents goûts. Il est donc impératif (toujours après avoir testé) de prendre différentes formes (liquide, semi liquide, solide), différents goûts (sucré, salé, aigre, acide, amer ...) et différentes saveurs et parfums.
- Sur des courses à étapes, privilégier des aliments à hautes valeurs énergétiques qui pèsent peu lourd comme les rations lyophilisées très complète et équilibrées.

Premières lignes d'action

- Commencez l'exercice bien hydraté et maintenez cet état d'hydratation tout au long (dans la tolérance individuelle).
- Identifier la tolérance individuelle aux glucides et les taux d'oxydation en prenant des glucides avant et fréquemment pendant l'exercice.
- Faire au final un protocole d'entraînement intestinal.
- Gérez la température corporelle et évitez les épisodes d'hyperthermie.

Stratégies complémentaires

- Prendre des protéines avant et pendant l'exercice dans la tolérance individuelle pour chacun.
- Apport liquide de boissons froides.
- Régime pauvre en FODMAP à court terme après évaluation pour établir la tolérance.
- Aliments et liquides pauvres en FODMAP pendant la course.
- Voir avec un médecin si la prise de médicament antiémétique peut être bénéfique.

Vus mais peu susceptibles d'aider

- Supplémentation nutritionnelle à long ou à court terme: antioxydants, sodium, L-citrulline, L-arginine, glutamine et supplémentation en colostrum bovin
- Probiotiques: boissons et / ou capsules commerciales, simples ou multi-souches, avec et sans ajouts (par exemple, prébiotiques, antioxydants ou acides aminés)
- Régimes modifiant le microbiote intestinal ou supplémentation nutritionnelle
- Régime riche en graisses et faible en glucides ou cétogène
Pour toutes ces mesures diététiques, DES RÉSULTATS NÉGATIFS ONT ÉTÉ OBSERVÉS.
- Régime sans gluten pour les personnes non cœliaques.

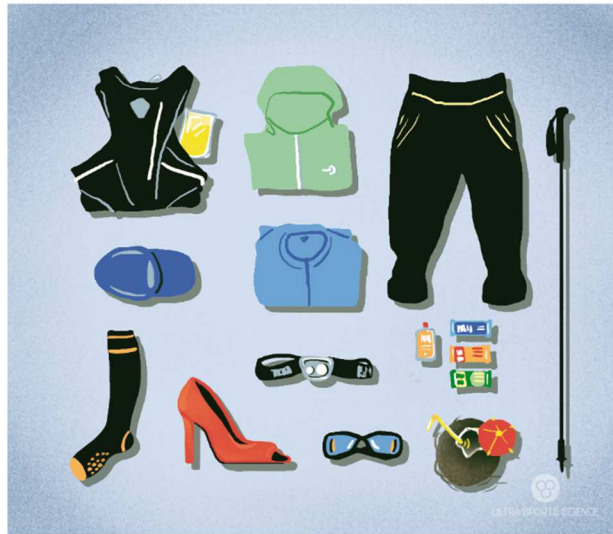
Autres recommandations bénéfiques potentielles:

- En tenant compte du réflexe gastrique et colique (c'est-à-dire si il y a rapidement une urgence de défécation), essayez d'évacuer et de vider les intestins avant le début des activités d'ultra-endurance.
- Vérifier si on est intolérant à ce qui s'appelle les FODMAP qui sont des glucides qui lors de la digestion génèrent une fermentation. Par exemple : fructose, lactose, sorbitol, mannitol et farine de lupin. Tous ces éléments sont des ingrédients communs trouvés dans les produits de nutrition sportive
- Évitez les médicaments de type AINS dans les jours qui précèdent, immédiatement avant et surtout pendant les événements d'ultra-endurance (pas d'ibuprofène, ketoprofène, piroxicam, diclofenac...)
- Choisissez des analgésiques appropriés qui n'aggravent pas le tractus gastro-intestinal (par exemple, le paracétamol).
- Les aliments et les liquides riches en fibres doivent être évités et des alternatives adoptées. Choisissez des aliments / liquides à faible teneur en résidus dans la journée lors des entraînements ou des compétitions.

Après la course :

- Pour la récupération après une course consommer des petites portions fréquemment et riches en protéines et en nutriments essentiels.
- Il est montré que les boissons lactées chocolatées peuvent être une bonne source de récupération et notamment au niveau hydratation et gastro intestinal.

TESTER L'ÉQUIPEMENT



Je teste toujours mon équipement, mon plan d'hydratation et de nutrition à l'entraînement avant de les utiliser en compétition.

FORTEMENT RECOMMANDE POUR TOUS :

Avoir une formation aux gestes de premiers secours est une recommandation essentielle
Savoir prévenir les secours

Références :

Costa RJS., Gaskell SK, McCubbin AJ, Snipe RMJ. Exertional-heat stress associated gastrointestinal perturbations-management strategies for athletes preparing for and competing in the 2020 Tokyo Olympic Games. *Temp* 2020; 7: 58–88

Costa, R.J.S., Knechtle, B., Tarnopolsky, M., Hoffman, M.D. (2019). Nutrition for ultramarathon running: trail, track, and road (IAAF statement). *Int.J.Sports.Nutr.Exerc.Metab.*, 29(2):130-140.

Costa, R.J.S., Hoffman, M.D., Stellingwerff, T., (2019). Considerations for ultra-endurance activities: part 1 - nutrition. *Res.Sports Med.*, 27(2): 166-181.

Costa, R.J.S., Snipe, R.M.J., Kitic, C., Gibson, P., (2017). Systematic review: Exercise-induced gastrointestinal syndrome-Implication for health and disease. *Alim.Therap.Pharmacol.*, 46(3):246-265.