



ULTRA SPORTS SCIENCE

Les troubles gastro intestinaux à l'effort

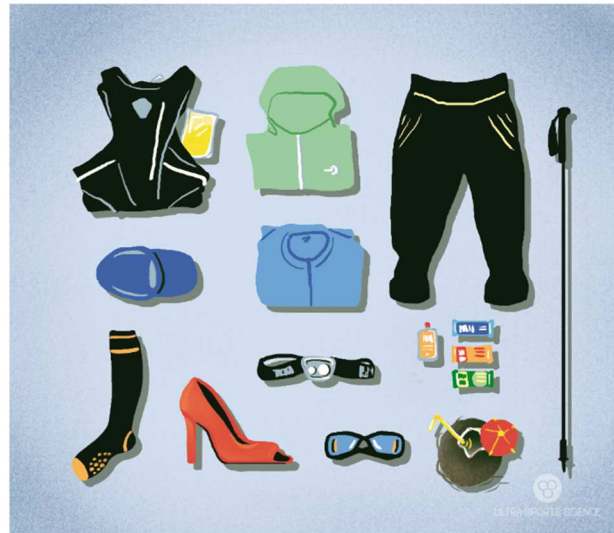
L'incidence des symptômes gastro-intestinaux affecterait 60 à 96% des athlètes ultra-endurants pendant la compétition. Les symptômes peuvent aller de l'inconfort léger avec des désagréments jusqu'à des symptômes extrêmement graves qui entraînent un arrêt et un abandon de la course, voire même le besoin 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.

Pour les organisateurs de course et professionnels de santé :

- Connaitre ou suivre une formation appropriée en hygiène alimentaire.
- Fournir aux athlètes des informations sur la nourriture et les ravitaillements liquide de la course d'ultra.
- Fournir des options d'aliments et de liquides à faible teneur en FODMAP et à faible teneur en résidus dans les postes de secours.
- Offrir aux ravitaillements une variété d'aliments et de liquides aux goûts, saveurs et textures différents.
- Si l'événement a lieu dans des conditions ambiantes chaudes, fournir des liquides frais, de la glace et / ou des douches froides ou une serviette humide froide.
- Avoir un stock de médicaments anti émétique.
- Avoir le matériel pour la surveillance de la température corporelle
- Avoir des points techniques pour faire un réchauffement ou un refroidissement du corps.
- Une bonne répartition des équipes de secouristes sur la course pour effectuer les premiers secours et informer l'équipe médicale du lieu de l'accident.
- Une très bonne mobilité de l'équipe médicale d'urgence avec des véhicules adaptés aux terrains (moto, quad, etc...) pour administrer les premiers soins vitaux sur place.
- D'avoir des véhicules de transferts médicalisés.
- D'avoir des moyens de communication adaptés pour l'organisation des secours pour les divers intervenants (organisateur, secouristes, équipes médicales, services hospitaliers...)

-Il est donc indispensable pour les organisateurs de course de prévoir la prise en charge des maladies liées aux troubles gastro intestinaux des sportifs dans leur couverture sanitaire globale de leur évènement sportif.

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 R.J.S., 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.