



L'hydratation en ultra endurance

Pour les organisateurs de course

Diffusion de message de prévention par les organisateurs, insister sur l'hydratation et mettre en garde contre l'hyperhydratation (conseiller de boire à la soif de préférence).

L'hydratation ne refroidit pas. Elle doit être adaptée à l'environnement désert...

Expliquer le danger des comprimés de sel, afin de privilégier bouillons de légume super salés et comment les prendre.

Bonne répartition et organisation des points de ravitaillement avec un respect de l'équilibre entre l'eau et les aliments salés/sucrés

Être vigilant aux symptômes mineurs et non spécifiques : nausées, maux de tête...

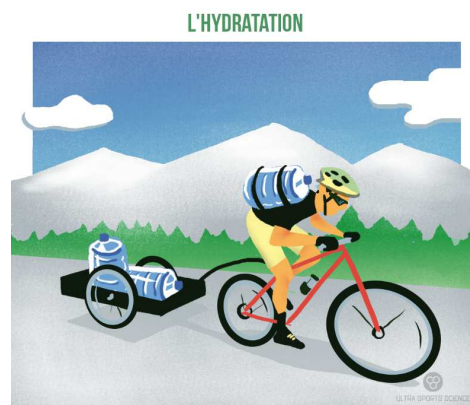
Pour cela il est nécessaire de mettre en place :

- 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 graves dont des hyponatrémies chez les sportifs dans leur couverture sanitaire globale de leur événement sportif.

FORTEMENT RECOMMANDE POUR TOUS :

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



Je bois à la sensation de soif et mange salé au goût pour éviter l'hyperhydratation et la déshydratation.