



ULTRA SPORTS SCIENCE

L'insuffisance rénale aiguë et la destruction musculaire (rhabdomyolyse)

Pour les athlètes et les entraîneurs

Le rein est un organe vital, dont l'arrêt brutal peut dans un premier temps, ne provoquer aucun symptôme. Or une destruction des muscles (cela s'appelle une rhabdomyolyse) pendant une épreuve d'ultra endurance peut venir obstruer le rein. Il s'agit donc d'être vigilants et de respecter un certain nombre de conseils. Car les lésions rénales sont courantes et souvent inconnues.

Les points clés :

La rhabdomyolyse d'effort est une dégradation des muscles squelettiques due à la pratique excessive d'un exercice inhabituel. Ses principaux symptômes comprennent une douleur musculaire, de la faiblesse, un gonflement, la présence d'une molécule appelée la myoglobine dans les urines et une augmentation des concentrations d'enzymes musculaires et d'autres constituants musculaires dans le sang.

La présence de cette myoglobine donne une couleur plus foncée à l'urine. Il est possible que cette myoglobine se propage dans les reins et entraîne une insuffisance rénale. Ce phénomène, rare, est à l'origine du décès de certaines jeunes personnes apparemment en bonne santé.

Les cas graves de rhabdomyolyse ont tendance à se produire au début d'un programme d'entraînement, quand l'exercice est excessif et d'autant plus si il est accompagné d'un stress thermique et de déshydratation. Une acclimatation insuffisante, un régime alimentaire inadéquat et le manque de conditionnement physique peuvent aussi y contribuer.

Certaines personnes peuvent être prédisposées à la rhabdomyolyse, probablement en raison d'un trouble métabolique latent, d'où l'importance d'une consultation médicale avec des bilans avant d'envisager une épreuve d'ultra endurance.

Les facteurs de risque peuvent inclure le stress thermique, la déshydratation, une myopathie latente, l'ingestion d'anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) et la présence d'une infection. Il s'agit donc d'en être bien conscient avant toute épreuve ou entraînement intensif.

Concernant la couleur des urines il est important de savoir que la couleur foncée des urines n'est pas toujours dû à la myoglobine et donc à une rhabdomyolyse puisque cela peut être lié à la présence de globules rouges et donc avec de l'hémoglobine qui fonce la couleur des urines. C'est généralement sans danger et spontanément résolutif 2 à 3 jours après l'épreuve mais en cas d'urines foncées : il faut absolument penser à la possibilité de la présence de myoglobine

Etre vigilant en cas de douleur musculaire, faiblesse, gonflement, un changement de couleur dans les urines. La rhabdomyolyse peut survenir dans différentes activités qui mettent en place des exercices excessifs, répétitifs et inhabituels comme des extensions de bras et des sauts en position accroupie. Mais aussi lors d'activités dites récréatives comme un marathon, une longue randonnée ou encore une séance exténuante au début d'un nouveau programme d'entraînement.

Attention par temps chaud, prendre le temps d'une acclimatation et surveiller son hydratation.

Tous les programmes d'entraînements physiques devraient commencer par un exercice d'intensité légère à modérée dont l'intensité devrait augmenter graduellement par la suite.

Si la destruction de cellules musculaires peut rester inaperçue, une insuffisance rénale aigue peut apparaitre dans les cas les plus graves et qui serait liée à cette myoglobine qui va avoir différents effets sur le rein pour l'empêcher de fonctionner (obstruction mécanique, effet lésionnel direct, vasoconstriction qui diminue la pression de filtration du rein)

Attention ! La prise d'anti-inflammatoires non stéroïdiens comme l'ibuprofène (Nurofen®, Advil®, Spedifen®..) de kétoprofène, de diclofénac pour les plus courants aggrave un phénomène de rhabdomyolyse pouvant même provoquer à eux seuls cette insuffisance rénale aigue.

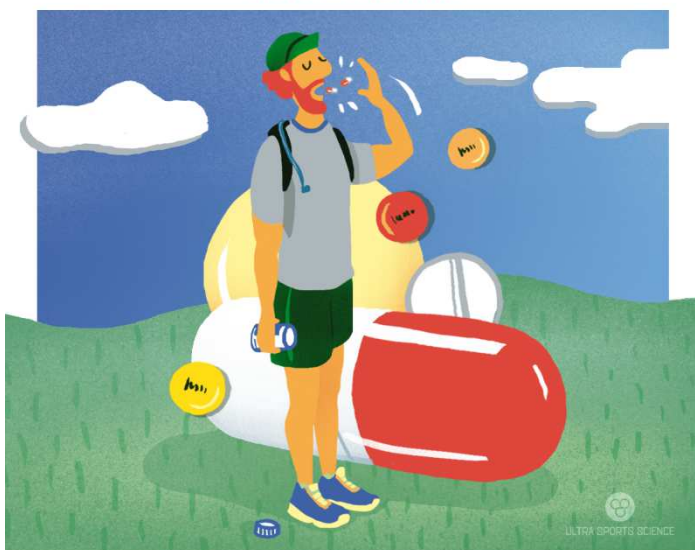
Attention à la déshydratation surtout en cas de chaleur importante lors des entraînements ou de l'épreuve mais aussi en cas de diarrhées.

Attention aux erreurs diététiques car avant une grosse échéance, il est fréquent de constater que les athlètes réalisent leur sortie à jeun dans le but de perdre un peu de poids et se tournent vers une alimentation peu riche en féculents : cela crée notamment une carence en substrats énergétiques au moment de la course.

FORTEMENT RECOMMANDE POUR TOUS :

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

L'AUTO-MÉDICATION



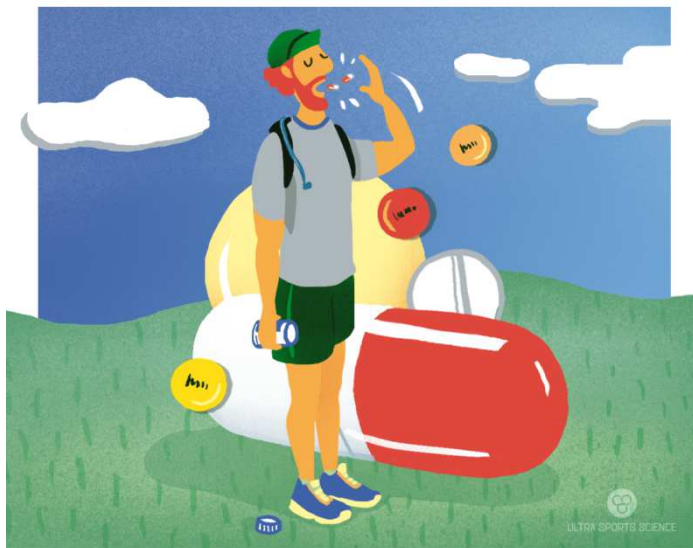
Je ne pratique pas l'auto-médication, même de produits en vente libre.

L'HYDRATATION



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

L'AUTO-MÉDICATION



Je ne pratique pas l'auto-médication, même de produits en vente libre.

LE PROGRAMME QUARTZ



Je bénéficie d'un dossier d'ultra-santé si je m'inscris dans le programme Quartz (gratuit).

CONDITIONS ENVIRONNEMENTALES



J'anticipe et me prépare aux conditions environnementales extrêmes lors de l'exercice.