



AUTOMÉDICATION ET ULTRA ENDURANCE

Dr Laurence POLETTI



POURQUOI EST-CE INTÉRESSANT ?

De nombreux trailers ont participé en 2010 à une grande étude sur l'automédication sur les courses de l'UTMB. Il a été mis en évidence que les 3 classes de médicaments les plus utilisés étaient le paracétamol, l'homéopathie mais aussi les anti-inflammatoires avec plus de 10% d'utilisateurs avant la course et plus de 12% pendant la course. Ainsi que l'aspirine, les corticoïdes et les médicaments à visée digestive.



CE QUE L'ON EN SAIT

Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) sont bien connus pour induire des troubles digestifs, et peuvent être également toxiques pour le rein. En médecine du sport, leur utilisation est de plus en plus controversée car ils peuvent avoir un **impact négatif sur le processus de cicatrisation musculo-squelettique** (en inhibant la réaction inflammatoire précoce nécessaire à ce processus).

L'aspirine présente les mêmes inconvénients que les AINS, augmente le risque de survenue de troubles digestifs, peut favoriser la rhabdomyolyse d'effort, et augmente le risque hémorragique en cas d'accident. Aucune étude n'a montré de bénéfice dans le traitement des troubles ligamentaires, tendineux ou musculaires.

En raison de sa bonne tolérance, le **paracétamol peut être utilisé en médecine du sport** pour traiter l'épisode douloureux. Il n'interférera pas avec le processus de cicatrisation. Mais il peut masquer certains symptômes et doit être pris en respectant bien la posologie pour éviter un surdosage (toxicité hépatique) .

De façon générale, **les médicaments anti-douleurs peuvent masquer un problème grave**, par exemple une rhabdomyolyse (destruction musculaire se compliquant d'insuffisance rénale parfois sévère)

Les corticoïdes sont classés comme agents dopants et à ce titre interdits dans les compétitions sportives.

La prévention des troubles digestifs repose avant tout sur un entraînement et une alimentation adaptée (voir fiche alimentation).

Les myorelaxants n'ont aucune indication en prévention des crampes ou des courbatures. L'homéopathie peut être essayée dans la prévention ou le traitement de troubles musculaires, articulaires, digestifs.



AUTOMÉDICATION ET ULTRA ENDURANCE

Dr Laurence POLETTI



CONSEILS IMPORTANTS POUR VOTRE COURSE

- **Ne cherchez pas à faire céder à tout prix des douleurs**, signes d'alerte de votre organisme qui doivent être respectées.
- **Ne jamais prendre d'anti-inflammatoires (dont l'ibuprofène et l'aspirine)** pour prévenir ou traiter les douleurs en course, les risques liés à cette prise sont bien plus importants que le bénéfice ponctuel sur les douleurs, et les éventuelles complications de ces médicaments peuvent avoir une incidence non négligeable sur le bon déroulement de la course. En cas de douleurs modérées, **préférez plutôt la prise de paracétamol**.

Si vous êtes amenés à consulter un poste médical pendant l'UTMB®, **n'oubliez pas de préciser au médecin ou à l'infirmier les noms et doses de médicaments que vous aurez éventuellement pris.**



LES INFOX

Dès l'instant où un médicament est en vente libre, cela veut dire que sa consommation est sans risque

Chaque médicament, même le plus banal, même à base de plantes, a été développé pour des indications précises, présente des contre-indications et peut entraîner des effets indésirables

L'ibuprofène est un anti-douleur comme les autres

C'est un anti-inflammatoire non stéroïdien, avec de nombreux effets secondaires possibles (digestifs, rénaux, musculaires, cardio-vasculaires...)

Prendre de l'aspirine ou du paracétamol c'est pareil

L'aspirine fait aussi partie de la famille des anti-inflammatoires

Les anti-inflammatoires soulagent mieux que le paracétamol

Leur pouvoir antalgique est similaire, ils appartiennent tous à la catégorie des « paliers 1 »

Seuls les produits interdits par l'agence anti-dopage sont mauvais pour la santé

Il existe beaucoup d'autres médicaments qui ne vont pas agir sur votre performance mais peuvent par un usage inadapté vous occasionner des problèmes de santé

Prendre des médicaments pendant la course, c'est normal

Prendre des médicaments pour masquer une douleur peut contribuer à aggraver une pathologie ou des blessures déjà existantes, et sur le long terme retarder leur cicatrisation ou leur guérison. D'autre part, l'automédication excessive est fréquemment contre-productive en terme de performance pendant une course.

FAUX