

HYDRATATION

ET ULTRA ENDURANCE

Dr Jean-Luc LE MASLE



POURQUOI EST-CE INTERESSANT ?

Les coureurs entendent de nombreux conseils divergents, souvent centrés sur les risques de la déshydratation. Mais il existe aussi un risque réel lié à l'**hyperhydratation** en ultra endurance, qui peut conduire à l'hyponatrémie liée à l'effort (baisse de la concentration du sel dans le sang), potentiellement grave. **Le bon contrôle de l'hydratation est un des éléments majeurs pour réussir sa course.**



CE QUE L'ON EN SAIT

Il est actuellement recommandé de boire à sa soif, c'est-à-dire en restant à l'écoute de sa sensation de soif, plutôt que de suivre des protocoles d'hydratation prédéterminés. Boire « à la soif » permet de diminuer les risques d'hyponatrémie liée à l'effort. Boire « à la soif » n'augmente pas les risques de troubles musculo-squelettiques (tendinites, crampes, lésions articulaires). Boire « à la soif » diminue les troubles digestifs. Boire « à la soif » ne diminue pas la performance de course.



3 CONSEILS IMPORTANTS POUR VOTRE COURSE

- **Utiliser principalement votre sensation de soif pour boire pendant les courses d'ultra-endurance**
- **Ne pas confondre soif et sécheresse buccale** (et utiliser si nécessaire de petits moyens pour vous réhydrater la bouche)
- **Consommer régulièrement, et en fonction de vos envies, les aliments salés proposés sur les ravitaillements.** La consommation de capsules de sel, dont l'absorption est nettement moins bonne qu'avec de « vrais aliments » est déconseillée (inutile en prévention et potentiellement dangereuse).



**F
A
U
X**

LES INFOX

Boire le plus possible avant, pendant, après

Boire selon la couleur de ses urines

Utiliser un chronomètre afin de se rappeler de boire régulièrement

Boire des boissons hypo, iso ou hypertoniques de grandes marques diminue les risques d'hyponatrémie liée à l'effort