



## L'HYDRATATION EN ULTRA

Dr Jean-Luc Le MASLE

### 1. Pourquoi cela m'intéresse-t-il ?

Les coureurs entendent de nombreux conseils divergents, issus des marques d'hydratation, des forums ou autres coureurs, souvent centrés sur les risques de la déshydratation. Mais il existe aussi un **risque réel lié à l'hyperhydratation en ultra-trail**, 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.**

### 2. 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. Les infox (*commentaires ci-dessous*)

- Il faut boire le plus possible avant, pendant et après la course.
- Il faut boire selon la couleur de ses urines.
- Il faut utiliser un chronomètre afin de se rappeler de boire régulièrement.

- Boire des boissons commerciales hypo, iso ou hypertoniques diminue les risques d'hyponatrémie liée à l'effort.

#### **4. 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.** A défaut d'aliments salés disponibles, il est possible d'utiliser des capsules de sel, mais l'absorption de ces capsules est moins bonne qu'avec de « vrais aliments ».

#### **Liens :**

Liens bibliographiques : Plus de 100 publications internationales basée sur la conférence de consensus de Carlsbad. Hew-Butler T, Rosner MH, Fowkes-Godek S, et al Statement of the 3rd International Exercise-Associated Hyponatremia Consensus Development Conference, Carlsbad, California, 2015 Br J Sports Med 2015;49:1432-1446.

#### **Commentaires infox :**

**Il faut boire le plus possible avant, pendant et après la course :**

Aucun intérêt sur les troubles musculosquelettiques (tendinites, déchirures musculaires, crampes...) d'une pré-hydratation avant la course ou d'une hyperhydratation pendant la course. Il est statistiquement prouvé qu'une déshydratation inférieure à 3% de la masse corporelle n'accroît pas les risques de ces troubles musculosquelettiques.

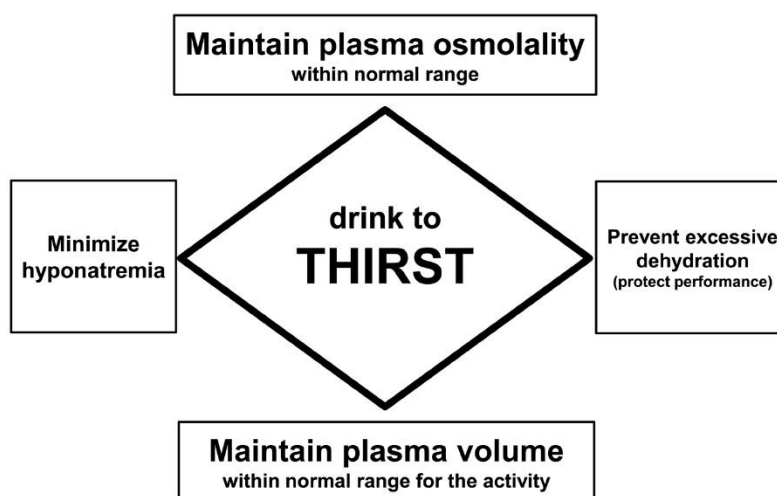


FIGURE. Primary recommended fluid intake strategy to prevent symptomatic EAH.

### **Il faut boire selon la couleur de ses urines.**

Aucune preuve dans la littérature à ce sujet, pratique potentiellement dangereuse en raison du risque d'hyponatrémie liée à l'effort.

### **Il faut utiliser un chronomètre afin de se rappeler de boire régulièrement.**

Risque d'hyperhydratation ou de déshydratation si chronomètre non corrélé au besoin physiologique lié aux caractéristiques de la course (température, hygrométrie, vent...)

### **Boire des boissons commerciales hypo, iso ou hypertoniques diminue les risques d'hyponatrémie liée à l'effort.**

Aucune preuve à ce sujet, la natrémie (concentration en sel) étant toujours beaucoup plus faible dans ces boissons que dans le sang (135 à 145 mol/L ; sinon ce serait imbuvable), l'osmolarité fait en sorte que l'eau pure de ces boissons passe beaucoup plus dans le sang que le sel, ce qui dilue un peu plus...