

LA DESHYDRATATION

Les pertes en eau provoquent une chute des capacités athlétiques et une altération des aptitudes en raison d'une surchauffe corporelle. Ces pertes sont variables en fonction des individus, mais dès le début de l'effort, elles ont des répercussions négatives sur l'élimination des déchets et les processus digestifs, ainsi que sur les muscles et les tendons.

Il faut boire même pour des efforts d'une demi-heure.

Une diminution du poids de 2% provoque une chute des capacités athlétiques de 20%, et une diminution de 5% du poids, une chute de 30%

Le déficit en eau ne permet plus de lutter efficacement contre la surchauffe.

La température extérieure, l'hygrométrie, l'intensité de l'effort, sa durée et les modalités de réhydratation déterminent l'ampleur des pertes en eau

Dès qu'on entreprend un effort, l'irrigation des organes se modifie au profit des muscles et de la peau, alors qu'au contraire l'appareil digestif et les reins voient leur apport en sang se réduire. Il s'ensuit une moins bonne élimination des déchets, et une altération des processus digestifs.

Le fait de ne pas boire à l'entraînement peut favoriser à la longue ces anomalies.

Au niveau des muscles et des tendons, la perte d'eau s'accompagne d'une augmentation de la rigidité et de la fragilité. Le manque d'eau est la première cause de tendinite.

Il faut boire de préférence une solution à base de glucides, car leur présence active l'entrée dans les tissus, et préserve mieux l'équilibre cellulaire.

Le risque de troubles gastriques croît avec le degré de déshydratation, ce qui fait qu'il arrive un moment où toute assimilation de glucides devient impossible. Les sucres fermentent dans l'intestin, qui se dilate sous l'effet des gaz et cela génère des douleurs. L'eau entre alors dans le tube digestif par un phénomène d'osmose. On risque la diarrhée et la déshydratation s'accroît.

La prise trop tardive de boisson suffit parfois à provoquer toute une kyrielle de réactions néfastes, et l'on a beau jeu d'accuser les boissons énergétiques alors que c'est le mode d'assimilation qui est en défaut.

Il faut boire avant d'avoir soif, c'est à dire quelques gorgées tous les quarts d'heure environ, et cela dès l'échauffement, pour maintenir le plus longtemps possible l'irrigation sanguine du tube digestif et réduire le risque de voir les endotoxines gagner notre organisme.

Lors des examens sur les concurrents des Comrades, on s'est aperçu qu'une très large majorité d'entre eux dépassaient le seuil limite d'endotoxines fixé par la médecine.

On a répété l'expérience sur un groupe de triathlètes à la fin d'un Ironman, et l'on a constaté le même phénomène d'empoisonnement progressif de l'organisme. Mais cette fois on avait pris soin de mesurer les taux sanguins d'endotoxines avant l'épreuve.

Chose curieuse, ceux-ci étaient directement proportionnels au niveau d'entraînement.

Les plus entraînés présentaient un taux supérieur à celui des concurrents moins entraînés, ce qui n'était plus le cas à l'arrivée. Les plus entraînés ne se trouvent pas plus menacés que les autres par la défaillance, au contraire !

On pense que l'organisme parvient à se prémunir des méfaits de la fatigue à la manière d'un vaccin. Une exposition chronique aux endotoxines s'accompagnerait d'une sorte d'auto-immunisation par le biais d'une plus grande production d'immunoglobulines dirigées précisément contre les endotoxines.

D'autres observations viennent confirmer cette hypothèse de protection acquise.

On constate que les coureurs régulièrement victimes de crampes présentent au repos des taux d'immunoglobulines anti-endotoxines plus faibles en moyenne que ceux qui n'ont pas ce souci.

On a remarqué aussi que les rescapés de la course des Comrades, qui participèrent, trois semaines plus tard à un semi-marathon affichaient à l'issue de l'épreuve des taux assez faibles d'endotoxines. Mais le contexte était très différent, et l'on sait que le temps de course détermine largement le risque d'invasion des endotoxines, et que la température joue également un grand rôle.

Mais il reste que les phénomènes d'adaptation aux endotoxines existent et cela bouleverse pas mal de notions d'entraînement, comme de réhabiliter les sorties longues, dont on disait jusqu'alors qu'elles n'avaient aucun intérêt sur le plan physiologique. En réalité, elles pourraient avoir pour mission d'habituer l'organisme à sa propre production d'endotoxines. Ainsi la réhabilitation de la sortie longue dans son programme d'entraînement, n'aura pas pour but d'accroître les qualités aérobies, mais plutôt d'aider l'organisme à se prémunir contre l'attaque des endotoxines.

D'autres parts, on sait que la production d'endotoxines est très dépendante de l'intensité, il faut atteindre 75 à 80% de VO² max pour observer leur passage dans le sang. Lors des séances où le but est précisément de s'accommoder à leur présence, il faudra augmenter un peu l'allure sur une période d'environ une demi-heure, comme le préconise Vincent Rousseau.

On fera également attention sur le plan alimentaire, en évitant les apports importants en sucres rapides ou le manque de fibres. La prise de «probiotiques» sous forme de cure trouve sa justification avant un effort de longue durée, et surtout s'il doit se dérouler dans des conditions climatiques difficiles. Ce sont des microorganismes qui envahissent l'intestin et nettoient les différents niveaux des villosités intestinales. On trouve ces probiotiques dans les yaourts, certaines levures, les aliments fermentés, et dans des produits spécifiquement enrichis comme des jus de fruits. Il y a également les prébiotiques, que l'on définit comme des aliments qui stimulent la croissance et l'activité des espèces bactériennes favorables du côlon. Les denrées à privilégier sont l'ail, l'échalote, l'oignon, l'asperge, la chicorée, le pissenlit, l'artichaut, le soja, la tomate, la banane, la bardane, l'orge et le froment.

Certaines plantes exercent une action antimicrobienne naturelle, origan, thym, camomille, réglisse. C'est aussi le cas des tannins naturels et de l'inévitable huile d'olive.