



CONSEILS POUR LES COUREURS

Isabelle PAUCOT

MEDICAMENTS A EVITER :

1. L'aspirine, ou « Acide acétysalicylique » n'est pas un médicament anodin que l'on peut prendre à la légère. Il est utilisé dans la prévention de l'infarctus. L'aspirine inhibe l'agrégation des plaquettes, donc empêche la formation de caillots sanguins dans les vaisseaux. Cette action bénéfique ne concerne que les personnes exposées à des maladies cardio-vasculaires.

L'aspirine a une action anti inflammatoire, ce qui va davantage faire travailler votre rein, qui travaille déjà beaucoup de par la course !

2. Ne prenez pas d'anti-inflammatoires.

Pendant la course, le rein est déjà énormément sollicité.

Avec des anti-inflammatoires, le rein va devoir doublement travailler, et cela peut être néfaste.

Pour les douleurs du coureur (mal de tête, courbatures, etc....)

→ **PARACETAMOL**

PAS D'ANTI-INFLAMMATOIRES, sans prescription médicale. Pas d'auto médication.

LES PIEDS EN PREVENTION : « Envie de prévenir plutôt que de soigner »

Une ampoule se développe suite à des frottements répétés, souvent dans un environnement humide.

IL N'EXISTE PAS DE RECETTE MIRACLE

Voici différents moyens pour améliorer le confort :

- 1) Se rendre chez un podologue du sport, pour éventuellement, besoin de semelles,
- 2) Se rendre chez un pédicure pour vérification de l'état des pieds (ongles incarnés, corne, callosités..).
- 3) L'hyperhidrose (*excès de transpiration*) est un facteur prédisposant aux ampoules car fragilise la peau, Le podologue peut réguler la transpiration à l'aide d'un traitement adapté.
- 4) Avoir de bonnes chaussures, marque en fonction de son pied (large, fin ...) Avec une demi ou une pointure de plus, voire deux pointures sur un ultra long, ou dans des endroits très chauds.
- 5) Nouez vos lacets ni trop lâches ni trop serrés afin d'éviter des frottements inutiles.
- 6) Avoir de bonnes chaussettes, ni épaisses, ni fines, et sans couture. Le débat peut être ouvert sur chaussettes à doigts, ou pas, doubles chaussettes, etc.... Mais surtout, il faut qu'il n'y ait aucun pli.

S'occuper de ses pieds AVANT la course :

- ongles coupés courts, mais pas trop,
- ongles limés en arrondi,
- **pas de vernis à ongle** (pour mieux surveiller les hématomes),
- les hydrater, les masser. Crème anti-frottement (Nok, citron, talc, feuilles de plantain, beurre de karité, recette de grand-mère ...)
- Attention aux crèmes sur une course avec du sable (risque d'effet de papier de verre)
- Attention au sparadrap mis en préventif sur les zones les plus exposées aux ampoules, qui risque de se décoller, et de faire des plis et des boulettes ...
- Eviter de se mouiller les pieds, lorsque l'on s'arrose pendant la course

Une ampoule peut dégénérer. L'équipe médicale est présente pour vous aider dans ce soin. Ne laissez pas une ampoule s'aggraver.

LA PETITE PLAIE :

Une petite plaie se nettoie **AVEC DU SAVON**. Et un bon lavage.

Puis, on peut mettre un désinfectant. **On ne met pas de désinfectant sur une plaie non nettoyée** (sauf si vraiment on ne peut pas laver la plaie à ce moment là)

L'alcool N EST PAS UN ANTI SEPTIQUE pour la peau, mais un fixateur. Je sais, vos grands-mères désinfectaient toujours à l'alcool, mais la médecine évolue.

IRRITATIONS / BRÛLURES, CUISSES-TETONS-DOS :

Cette irritation douloureuse survient en général durant un effort prolongé. Avec la sueur, votre maillot s'alourdit et vient frotter inlassablement sur vos tétons.

- Ne courez pas avec un tee shirt tout neuf qui n'a pas été lavé,
- Ne courez pas avec un tee shirt en coton,
- Si vous êtes extrêmement sensible, mettez un sous vêtement très près du corps, ce qui va permettre d'éliminer mieux la transpiration,
- Mettez du sparadrap (type élasto) avec un fort pouvoir collant, en n'oubliant pas d'arrondir les angles pour ne pas qu'il se détache. Les pansements protecteurs pour les cors, sont très efficaces car ils ont une petite épaisseur de mousse,
- Badigeonnez-vous de crème anti-frottement.

Pour les brûlures de cuisse, d'aisselles :

- La solution est de se badigeonner de crème anti-frottement. N'hésitez pas de mettre une bonne couche.
- Ne mettez pas, au moins trois jours avant la course, de déodorant.
- Au niveau des plis inguinaux, portez un sous-vêtement pas trop ajusté mais correctement adapté à l'anatomie.

LA DESHYDRATATION EN COURSE :

On vous rabâche en course, buvez buvez ...

Mais quand on court, on transpire, et quand on transpire, on perd de l'eau, mais aussi beaucoup d'électrolytes: du potassium, du magnésium, et surtout, surtout, du sodium.

Et si on boit beaucoup d'eau, on dilue le sodium, d'où l'état d'hyponatrémie, qui se définit comme une baisse de la concentration de sel dans le sang .

« Buvez à votre soif ». Ecoutez votre corps, c'est le meilleur guide. Ainsi, il n'est pas nécessaire de vous forcer à boire au-delà de ce signal physiologique.

Pour ce qui est des suppléments d'électrolytes (comme les capsules de sel), ils sont à utiliser avec modération. Bien qu'ils fournissent une grande quantité de sodium, cet apport soudain et important a de fortes chances d'altérer votre sensation normale de soif, vous incitant à boire bien plus que ce que votre corps vous aurait normalement dicté. De plus, chez certains coureurs, les risques de troubles digestifs augmentent considérablement avec la prise de ces produits.

- ❖ Attention, attention, la bière est un liquide agréable, bon au goût, mais en aucun cas un liquide de réhydratation.

**« Faites-vous plaisir, repoussez vos limites,
mais ne les dépassez jamais »**