



## COURSE DU CŒUR 2019 PETITS CONSEILS POUR LES COUREURS

Sachez que sur la course, nous sommes 12 médicaux, soit 6 équipes.

Nous sommes tous habillés avec **un anorak rouge**.

La journée sur la course, il y a toujours une voiture sur le début de la course, une au milieu, et une vers la fin, ainsi que sur la ligne d'arrivée.

Une ambulance médicalisée ferme la course la journée.

Tous les soirs, pendant les soins de kiné, vous trouverez une équipe médicale pour vous aider.



### ANTI INFLAMMATOIRES

Pendant la course, le rein est déjà énormément sollicité.

Si vous rajoutez des anti inflammatoires, le rein va devoir doublement travailler, et cela peut être bien néfaste.

Pour le coureur, qui a des douleurs (mal de tête, courbatures, etc...), prenez un Paracétamol. Mais le Paracétamol n'est pas anodin non plus (toxicité du foie). Demandez conseil aux médicaux sur le parcours, si vous avez encore mal après 30 minutes de prise d'un Doliprane.

**L'aspirine**, que l'on appelle « Acide acétylsalicylique » n'est pas un médicament anodin, que l'on peut prendre à la légère. Il est utilisé dans la protection d'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 ces maladies cardio vasculaires.

L'aspirine va modifier vos plaquettes ; L'aspirine a une action anti inflammatoire, ce qui va faire plus travailler votre rein, qui travaille déjà beaucoup avec l'action de la course.

**Ne prenez pas d'anti inflammatoires, sans prescription médicale.**

### **Les PIEDS EN PREVENTION « Envie de prévenir plutôt que de soigner »**

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

#### **IL N'EXISTE PAS DE RECETTE MIRACLE**

Donc voici, différents moyens pour améliorer le confort.

- 1) Se rendre chez un podologue du sport, pour étude de besoins de semelles,
- 2) Se rendre chez un pédicure pour vérification de l'état des pieds (ongles incarnés, corne, callosités...). 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.
- 3) Avoir de bonnes chaussures, marque en fonction de son pied (large, fin,...) Avec une demi ou une pointure de plus, voir deux pointures sur un ultra long, ou dans des endroits très chauds.
- 4) Nouez vos lacets, ni trop, ni pas assez, afin de ne pas être trop lâches ou trop serrés et de provoquer des frottements inutiles.
- 5) Avoir de bonnes chaussettes, ni épaisses, ni fines, et sans couture. Le débat peut être ouvert sur chaussettes à doigts, ou pas, double 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. Hydratation et 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 risquent 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.

## **IRRITATIONS / BRULURES, CUISSE TETONS DOS**

Les frottements et autres irritations font partie des petits désagréments qui peuvent vite vous gâcher le plaisir de courir. Pour les tétions, cela s'adresse plus aux hommes, car en général, les femmes sont préservées par les brassières.

La réponse la plus courante est : badigeonnez vous de crème NOK, vaseline, etc.... Oui, mais il y a aussi d'autres moyens. Cette irritation douloureuse survient en général durant un effort prolongé. Avec la sueur, votre maillot s'alourdit et vient frotter inlassablement sur vos tétions. Heureusement, il reste tout à fait possible de se prémunir de ce genre de désagrément.

- 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 elasto) 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,
- Le vernis à ongles mis en plusieurs couches, est paraît il très efficace, mais je n'ai jamais utilisé,
- Badigeonnez vous de crème anti frottement.  
Attention, si vous prenez la méthode « pansement », ne mettez pas de crème, car cela ne va pas coller. Evitez de vous mouiller la poitrine.

### **Pour les brulures 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.

### **Pour les brulures de bas de dos, et d'épaules**

Ces douleurs sont dues souvent au poids du sac (dans des courses un peu longues).

La seule solution est de mettre de l'élasto large (10 cm) au bas du dos, et de l'élasto (8 cm) sur les épaules. Surtout, j'insiste, arrondissez les angles de l'élasto, afin que cela ne roule pas.

En course, penser à relâcher les épaules et à garder les bras parallèles à l'axe de la course, coudes pliés à 90°.

## **LA DESHYDRATATION**

L'évolution dans ce domaine est très importante.

S'il fait chaud, on déclenche le plan « déshydratation », Buvez buvez et après on parle d'hyponatrémie (on a trop bu), c'est dilué..... La consigne « Buvez avant d'avoir soif, est maintenant obsolète ».

### **Les recommandations actuelles sont maintenant, « 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 est un liquide de réhydratation.

## LE POINT DE COTE

### **Le point de côté peut être très douloureux.**

Vous courez et soudain une brusque pointe douloureuse apparaît dans votre abdomen, impossible de continuer votre effort, vous êtes victime **d'un point de côté**. Cette douleur est en fait tout simplement la manifestation d'une crampe du diaphragme, appelé « point de côté », Lorsque la douleur apparaît, il est difficile de la faire disparaître et bien souvent vous en avez le souffle coupé.

Le diaphragme est un muscle qui se situe en dessous de la cage thoracique. Sa contraction assure une entrée d'air dans les poumons qui permet ainsi de respirer. Quand vous commencez un effort, si vous respirez mal et surtout si vous expirez mal, le diaphragme se contracte très vite et une crampe peut survenir, comme pour n'importe quel muscle du corps. C'est cela qui provoque la douleur.

Le point de côté entraîne une **gêne respiratoire** qui oblige bien souvent le sportif à diminuer l'intensité de son effort, voire à s'arrêter complètement dans certains cas.

Cette douleur est généralement **localisée au niveau de l'abdomen, juste sous les côtes**, plus rarement sous les clavicules, à **droite ou à gauche**, ou encore au niveau du plexus solaire.

Le diaphragme est un muscle important. Il permet par son action de concourir à l'inspiration et à l'expiration il s'agit d'un **manque d'oxygénation** qui provoque la contraction des muscles du diaphragme, abdominaux ou intercostaux.

Le diaphragme est fortement sollicité lors de l'accélération du rythme respiratoire (directement lié à l'intensité de la course). Il est possible d'anticiper l'apparition d'un point de côté et de se débarrasser de ce phénomène très gênant.

### **Comment éviter le point de côté ?**

Gérez votre rythme

Peut-être avez-vous déjà remarqué que point de côté va souvent de paire avec essoufflement.

En effet, **la cause d'une mauvaise oxygénation** semble la plus probable pour provoquer ce fameux point.

- 1) Avant l'activité sportive, il est très important de **s'étirer**. Le corps ne doit pas être brutalisé. Vous devez donc le préparer à l'effort. Un point de côté est une crampe musculaire. Si vous vous échauffez avant de courir, vous réduirez donc les risques d'en avoir car vous oxygénerez vos muscles.
- 2) Démarrez lentement et augmentez votre rythme progressivement. Un point de côté est le signal qui indique que votre corps subit trop de pression.
- 3) **Ralentissez** ou arrêtez un peu l'allure.
- 4) Forcez-vous à **expirer longuement et en profondeur**. Inspirez par le nez, gonflez votre ventre et expirez par la bouche comme si vous deviez souffler sur une bougie. **Plus votre respiration sera profonde, plus vos muscles seront oxygénés.** La douleur du point de côté arrive quand le sang n'arrive pas à atteindre le diaphragme car il n'y a pas assez d'oxygène. Une respiration lente sera donc le meilleur moyen de se débarrasser.
- 5) Pour apaiser la douleur, **appuyer doucement et progressivement avec vos mains** sur le point de côté. Et relâchez la pression en expirant.
- 6) **Prenez un caillou dans votre main**, du côté de la douleur, et serrez fortement. Serrer la main, permet de faire fonctionner les muscles inspirateurs accessoires, les scalènes. La main fermée travaille en chaîne et permet de pallier une fatigue du diaphragme.
- 7) **Soignez votre alimentation**  
Même si tous les médecins du sport ne reconnaissent pas de causes digestives au point de côté, tous sont unanimes pour conseiller **d'éviter de faire du sport juste après un repas**. La plupart conseillent d'attendre trois heures.
- 8) Une musculature abdominale bien développée aide à prévenir le point de côté. 10 minutes d'**abdos** par jour, et oui....

Dans l'immense majorité des cas, le point de côté est une manifestation tout à fait bénigne et sans aucune conséquence. Si après l'arrêt de l'effort de plusieurs minutes, cette douleur ne disparaît pas, il faut absolument consulter un médecin car point de côté peut, dans certaines situations, être **le symptôme d'une pathologie beaucoup plus sérieuse**, (appendicectomie, péritonite ou infarctus du myocarde.) **En cas de doute, consultez un médecin**

Et ma devise préférée

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



