

Usage des anti-inflammatoires et ultra trail

Docteur Laurent GERGELE

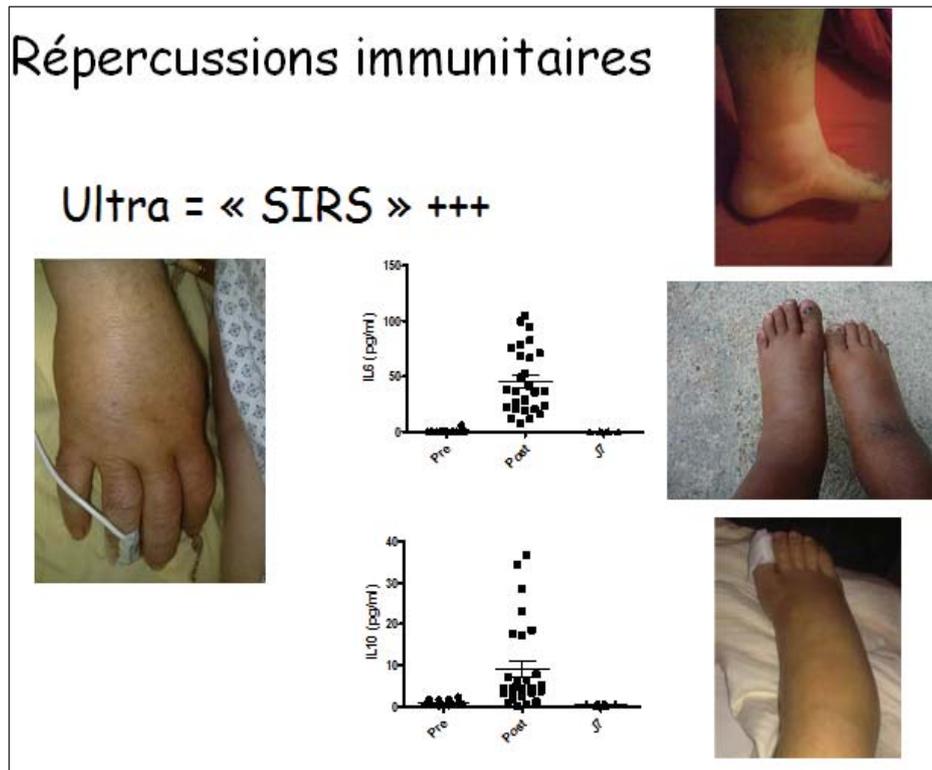
Bonjour à tous. Mon métier de médecin réanimateur et ma passion de l'ultra trail m'ont amené à réaliser plusieurs études en collaboration avec Guillaume MILLET, dont je vais vous présenter ici quelques résultats.

Si les anti-inflammatoires constituent un antalgique efficace, leur usage sur des patients multitarés ou multiagressés est toutefois déconseillé. Or, dans la mesure où le coureur d'ultra trail à l'arrivée d'une course s'apparente plus à un patient entrant en réanimation qu'à un patient parfaitement sain, il est possible de s'interroger sur les risques que recouvre la prise d'anti-inflammatoires pour sa santé des ultra-trailers.



Avant – juste après le "Tor des Géants" (330 km-24000 m de dénivelé)

En effet, les répercussions immunitaires d'une course d'ultra trail peuvent être comparées à un Syndrome de réponse inflammatoire systémique (SIRS), qui accompagne un choc septique par exemple.



Or, après chaque grande course, un certain nombre de patients se retrouvent en réanimation dialysée ou dans des états sévères à cause de la déshydratation et de la prise d'AINS. Malgré un effort de prévention important, 20 % des coureurs déclarent encore prendre des AINS, dont je rappelle qu'ils peuvent être achetés sans ordonnance.

1) AINS = vente libre = pas dangereux ds l'inconscient collectif



2) Méconnaissance des répercussions de l'effort extrême



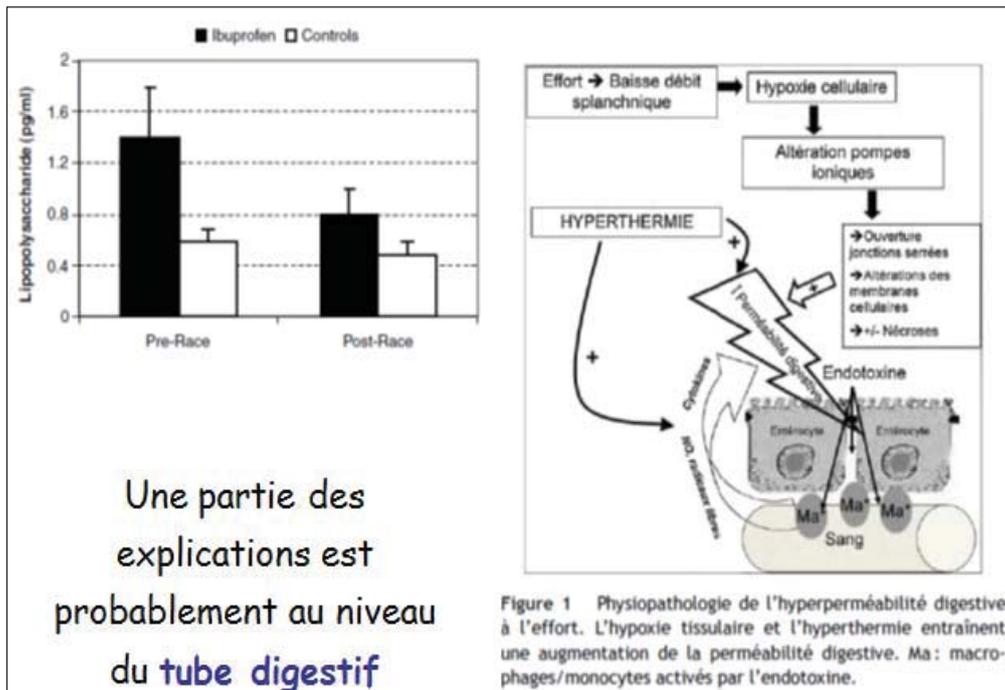
3) Complications souvent retardées = prévalence inconnue

Dangers +++ et potentiels problèmes de santé publique

Ce chiffre apparaît inquiétant, dans la mesure où une étude menée en marge du *Western States Endurance Run* sur 29 coureurs sous AINS et 25 coureurs n'ayant pas pris d'anti-inflammatoires a établi un effet paradoxal des AINS sur la réaction inflammatoire systémique, de même qu'une augmentation du stress oxydatif liée à leur prise.

Par ailleurs, il ressort de cette étude une toxicité au niveau du tube digestif accompagnée d'une augmentation de la perméabilité digestive chez les patients sous

AINS, ce qui pourrait expliquer qu'un tiers des abandons observés lors de ces courses relève de problèmes digestifs.



En outre, dans le cadre de travaux réalisés en 2009, nous avons démontré la présence d'un stress rénal chez les coureurs d'ultra trail sous tout venant très probablement aggravé par la prise d'AINS.

Pour conclure, le nombre de cas cliniques observés au quotidien doit inciter à la plus grande prudence vis-à-vis de la prise d'anti-inflammatoires en marge des courses d'ultra trail. Au nom du principe de précaution, leur usage devrait être proscrit dans ce contexte particulier.

Questions-réponses avec l'amphithéâtre

Docteur Jean-Loup BOUCHARD

A partir de combien de temps les œdèmes des jambes que vous avez évoqués apparaissent-ils ?

Docteur Laurent GERGELE

Dans le cadre des épreuves d'ultra trail, la réaction inflammatoire perdure après l'effort. Le pic d'inflammation clinique des œdèmes est généralement observé au cours du troisième jour.

Docteur Marc ROZENBLAT

Une de mes patientes utilise l'hypoxie de manière chronique. Savez-vous si une telle pratique est susceptible d'entraîner des effets délétères ?

Professeur Jean-Claude RICHALET

A quel équivalent d'altitude votre patiente est-elle soumise ?

Docteur Marc ROZENBLAT

L'altitude s'élève à 2 000 mètres environ.

Professeur Jean-Claude RICHALET

Dans ce cas, les effets physiologiques sont identiques à ceux observés chez les personnes résidant en montagne.



Clôture des débats

Alain CALMAT

Président de la Commission médicale du CNOF

Je serai très bref. Tout d'abord, je tiens à vous dire que j'ai été particulièrement impressionné par la qualité des propos tenus cet après-midi. La première présentation, particulièrement importante au regard des risques possiblement encourus par les médecins en matière assurantielle, a fait montre d'une clarté limpide. S'agissant de la deuxième table ronde, il m'a semblé qu'elle témoignait de l'attention croissante portée au sport-santé. A mon sens, la promotion de la connaissance de cette notion au sein du mouvement sportif et de la population des médecins apparait essentielle. Je remercie Patrick MAGALOFF d'avoir convié cette pléiade de spécialistes, que je salue une nouvelle fois au nom de la Commission médicale du CNOF et de tous les participants à cette conférence.