

«...Les médicaments anti-inflammatoires,
les AINS,
c'est vraiment pas obligatoire!
c'est même pas recommandé avant le vélo!»

...

Mardi 21 janvier 2020. Une des salles de l'OMEPS d'Albi. Quatrième grand rendez vous annuel du CRA avec Doc Francis.

Rappel des épisodes précédents.

Ce moment demeure toujours attendu pour la forme et pour le fond des exposés tant notre expert sait manier compétence technique et humour cyclo-citoyen ou cyclo-carabin. Il a du métier et de la tchatche, ce grand gaillard à la barbe blanche et à la crinière tout autant affranchie!

Le Chevalier Blanc du cyclotourisme albigeois sait et adore faire passer quelques messages. Ses trois premiers rendez vous avaient concerné l'alimentation des cyclos (2017), les filières d'énergie musculaire et la gestion de l'effort (2018), les bobos des cyclos (2019) tels le mal de selle, le feu aux pieds, les tendinites, la sexualité, le mal de dos.

Cette fois-ci, il est question de certains médicaments, parfois vendus sans ordonnance, et leurs effets secondaires non désirés pour la pratique sportive, de signes d'alerte de malaises, de coups de chaleur et autres incidents parfois plus graves.

Sus aux anti-inflammatoires, les AINS!

Rapidement, on en prend gentiment plein les esgourdes, les nôtres et, par procuration, celles des absents: «...Prendre un anti-inflammatoire non stéroïdien (AINS) avant une sortie en vélo pour atténuer une douleur existante ou supposée grandissante peut friser l'aberration, nous dit en souriant Francis... Question effets secondaires... Et pourtant, j'en entends beaucoup parmi les cyclos qui croient bien faire en piochant ainsi dans leur pharmacie. Attention, les amis, un seul mot d'ordre: bien lire la notice avant et oser s'abstenir !».

Et pan sur l'ibuprofène, le kétoprofène, le voltarène et bien d'autres!...

S'en suit après argumentation plasmatisée une forte énumération d'effets secondaires possibles: rétention d'eau et de sel, déshydratation, possibilités de crampes, de tendinites, maux de tête, vertiges, insuffisance rénale et réduction ou impossibilité du rein à filtrer le sang pour éliminer les déchets de l'organisme, augmentation de la pression artérielle et risque d'accident

Vasculaire Cérébral (AVC) et d'infarctus du Myocarde.

Il évoque aussi des possibilités de coup de chaleur, de malaise vagal immédiatement après l'effort, de syncope... Explique, détaille, préconise la conduite à tenir comme accompagnant. Avec un conseil final dans bien des cas «... rester sur place, appeler le 15, ou le 18, ou le 112... Surtout ne pas laisser remonter sur le vélo un gars mal en point!».

La pause vélo, le coup de chaleur!

Doc Francis parle d'osmolarité qui reflète l'état d'hydratation et le capital de sodium puis de déshydratation. Il nous incite, lors des pauses vélo, à boire en petites quantités et à manger des fruits ou des pâtes de fruits, plutôt que n'importe quelles barres céréales (c'est permis!) ou, pire, ces fameux gels énergétiques concentrés. L'important est de boire et manger en même temps afin de diluer les éléments énergétiques.

On termine sur les coups de chaleur ou hyperthermie maligne. Reins et cerveau sont concernés. Essoufflement, absence de transpiration, fatigue, crampes, baisse de concentration, agressivité ou état de choc possible...

Que faire? Verser de l'eau sur la tête, se mettre à l'ombre, ventiler si possible, calmer les inquiétudes, éloigner les curieux du genre «je sais tout», alerter les secours.

Voilà. Fin de la conférence-consultation. Doc Francis, médecin à l'Etablissement Français du Sang d'Albi et cyclo pratiquant du CRA, sera-t-il entendu de ses congénères à deux roues? Je nous le souhaite.

Michel DOUMERC

Quels sont donc les risques ?

1. sur la Tension Arterielle

Les AINS ayant un effet de rétention de l'eau et du sel, ils vont avoir tendance à faire augmenter la Pression Arterielle (ou Tension arterielle). Or, La pratique sportive augmente déjà physiologiquement cette pression.

Qui dit augmentation de la Tension dit augmentation du risque d'AVC (accident vasculaire cérébral), et d'Infarctus du myocarde (« crise cardiaque »). on comprendra aisément que l'association sport-AINS peut être dangereuse..

2. risque cardiaque

- En plus du risque évoqué ci-dessus, le dérèglement de la fonction des plaquettes par les AINS va parfois favoriser la survenue de « thrombus », c'est-à-dire de caillots dans le système artériel, donc risque d'infarctus !.
- les « troubles du rythme », à savoir la désorganisation du rythme cardiaque, avec pour conséquences syncopes, malaises à l'effort, voire mort subite, sont favorisés par une augmentation du taux de potassium dans le sang : l'« hyperkaliémie », consécutive à la prise d'AINS.
- les risques d'insuffisance cardiaque sont très faibles à l'effort, car il y a une perte d'eau et de sodium par la transpiration, mais peuvent exister chez des personnes prenant d'autres médicaments, notamment contre l'hypertension artérielle.

3. Risque rénal

La circulation artérielle au niveau du rein est diminuée par ces médicaments, mais aussi diminuée physiologiquement par l'effort physique. Cela peut conduire à une insuffisance rénale aigüe, pouvant être grave, et dont une des conséquences possibles sera également l'hyperkaliémie citée plus haut, donc potentiellement des troubles du rythme cardiaque.

4. Risque digestif

Plus connu car souvent ressenti par les patients qui prennent des anti inflammatoires, l'altération de la muqueuse gastrique va entraîner une « gastrite » voire une « enterite », à savoir une inflammation de la paroi de l'estomac ou de l'intestin. Au mieux on peut ressentir des brûlures d'estomac pendant l'effort, d'autant que là aussi il existe une gastrite physiologique liée à l'effort qui va donc être majorée.

Au pire peut se constituer un ulcère à l'estomac ou une détérioration des intestins qui pourra conduire à long terme à des diarrhées d'effort notamment.

5. L'effet « masquant »

Moins grave bien entendu, mais il est évident que la prise de tels médicaments avant un effort physique va masquer les sensations que vous apportent votre corps.

Savoir s'écouter, ressentir le mal ou le bien-être corporel, sans aucun artifice, est idéal pour mieux gérer son effort..

tenter de casser la douleur est finalement une sorte de triche avec soi-même, et de toute façon, sur le long terme, c'est votre corps qui gagnera..

6. Risque à long terme

Il est évident que la prise répétée et systématique de ce type de médicaments avant la pratique sportive aura un effet délétère plus marqué que la prise ponctuelle.

Les reins vont s'abîmer, le cœur va s'affaiblir et moins bien s'adapter à l'effort, le système digestif finira par poser le problème d'inflammation chronique, et faire le lit de problèmes tendineux, de fatigue ou autres lésions musculaires à répétition...Autrement dit : l'arroseur arrosé !

Ainsi, dans l'idéal, il vaut mieux prendre le temps de bien se soigner (repos sportif relatif, kinésithérapie, ostéopathie, mésothérapie, etc..) avant de se lancer dans une épreuve, mais si l'envie est trop forte, que c'est votre métier, que la pression de l'entourage (club,entraîneur,dirigeants..)est trop forte ou si simplement ce sont vos « vieilles articulations » qui vous font souffrir , il existe des alternatives à la prise très risquée des anti-inflammatoires..

, voici quelques pistes possibles pour éviter la prise d'AINS :

- S'hydrater suffisamment avant, pendant et après l'effort
- Utiliser des boissons d'effort et de récupération (cf rubrique hydratation sur le site)
- L'homéopathie : une dose d'arnica montana 15CH avant , pendant ou après l'effort, pourra réduire la sensation de courbatures ou autres douleurs musculaires
- Le paracétamol : si la dose ne dépasse pas 1g toutes les 6 heures, le risque est faible, et l'effet antalgique peut être tout aussi efficace qu'un anti-inflammatoire .
(en pratique on peut le prendre si on ressent une douleur pendant l'effort, voire en préventif avant le match, mais pas plus de 3h avant la durée d'action du médicament est de 6 heures))

- **Mais surtout et en conclusion:**

S'écouter et respecter son corps : s'il a mal c'est que vous devez en prendre soin, et ce n'est pas en masquant ce mal que vous y parviendrez, bien au contraire.

La prise d'anti-inflammatoires pour faire du sport ne résoudra rien, vous fera courir un risque potentiellement grave, et pourra même, à long terme, favoriser la survenue d'autres blessures tendineuses ou musculaires..

Alors ?..Prendrez-vous des anti-inflammatoires pour les soigner ?;-)