

Les dangers de l'automédication



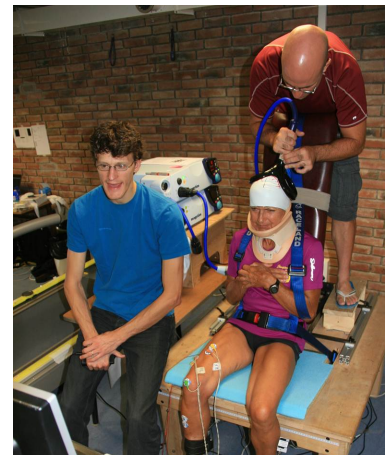
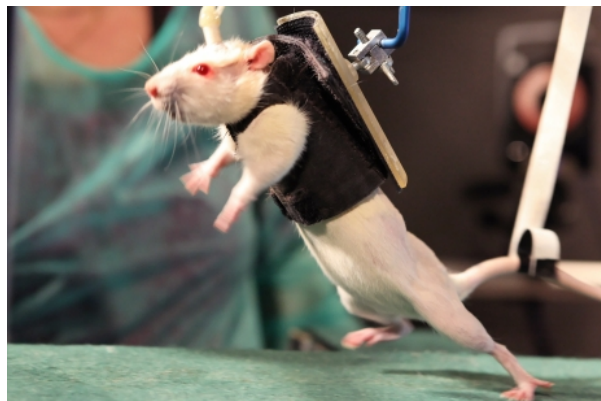
UTMB = un magnifique laboratoire

100-Mile Western States Endurance Run: A Physiologic Stress Laboratory

JACC Vol. 9, No. 1
January 1987:247-8

HENRY D. McINTOSH, MD, FACC (Dist.)
Cardiology Division
Watson Clinic
1600 Lakeland Hills Blvd.
Lakeland, Florida 33802

attempt this most difficult race. He has seen serum creatine kinase levels in the 20,000 range, white blood cell counts in the 17,000 to 22,000 range. He has been a very compulsive director and has set high standards for preparation for entrants. Fewer than five runners, he believes three, have required hospitalization. One had renal shutdown. Dr. Lind pointed out that “there is no greater laboratory on physical stress in the world” than the Western States



Automédication

- Définition = « *l'utilisation, hors prescription médicale, par des personnes pour elles mêmes ou pour leurs proches et de leur propre initiative, de médicaments considérés comme tels* »

Conseil de l'ordre des médecins.

Quelle motivation en course = Lutte contre les troubles qui gênent le coureur pour terminer la course

Mais la douleur est importante



Ce n' était pas "sage" mais on est à la "Diagonale des Fous".
Je n'aime pas les médicaments, je n' ai pas voulu prendre un ibuprofène ou antidouleur car cela cache les douleurs. Or celles-ci nous indiquent si on est en train de se blesser ou non.
Donc comme ça j' ai pu courir tranquillement juste en dessous de la douleur.

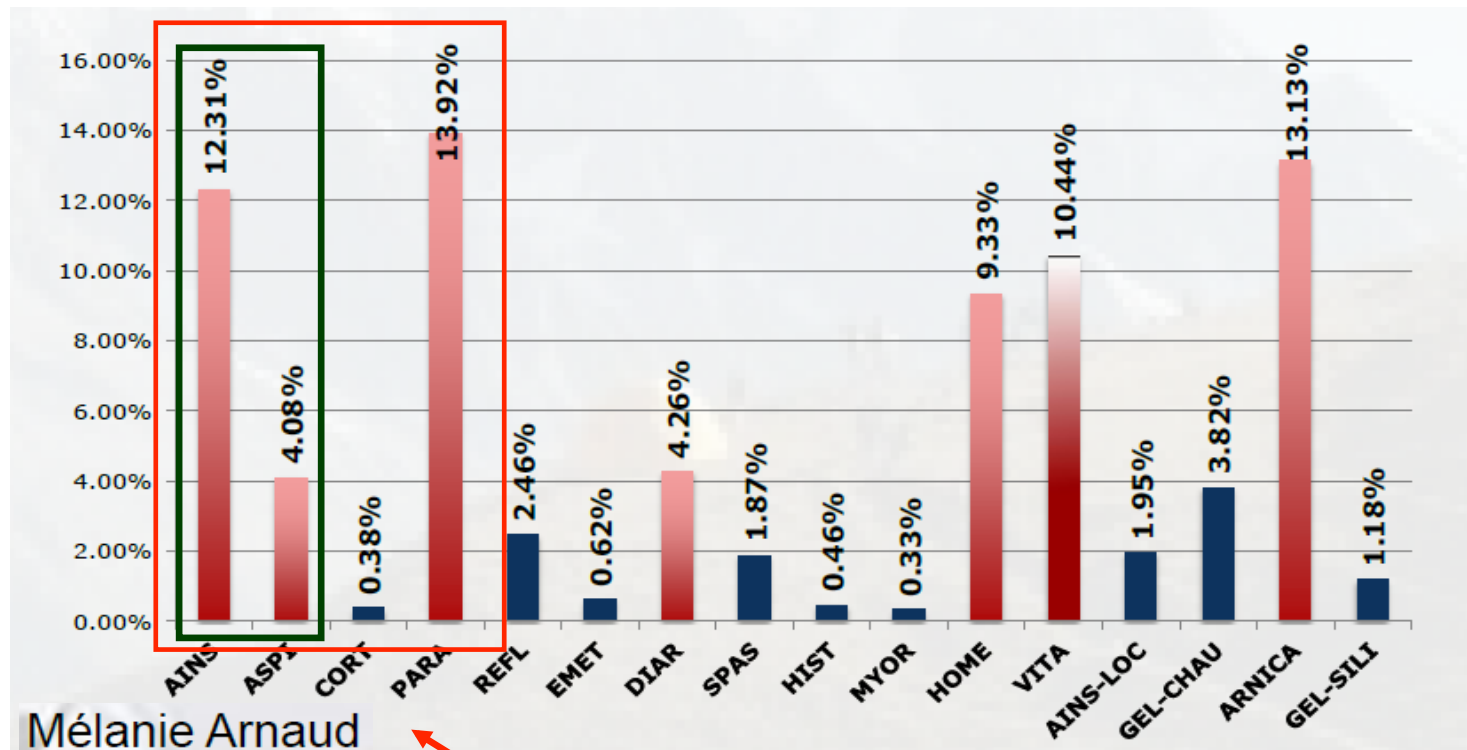
Automédication

→ Lutte contre la douleur +++

→ Prise d'antalgiques

La douleur = signal d'alarme

→ Prévenir des complications plus graves



Mélanie Arnaud

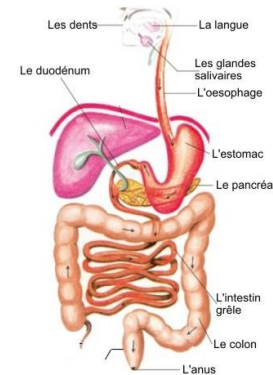
Antalgiques

Dont 17% d'anti inflammatoires

Troubles rencontrés en ultra-trail

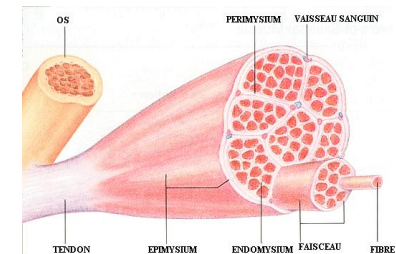
Appareil digestif

- Reflux Gastro-Oesophagien (RGO)
- Nausées, vomissements
- Douleurs abdominales, diarrhées



Appareil locomoteur

- Troubles ostéo-articulaires • Troubles tendineux
- Troubles musculaires: élongation, contracture, déchirure...
- Problèmes cutanés : ampoules, échauffements, fatigue...



Troubles graves

- Rhabdomyolyse
- Déshydratation et hyponatrémie
- Hyperthermie maligne d'effort
- Insuffisance rénale aigue

**Souffrance
rénale**



Lamarle E. Les blessés, comptez-vous. Ultrafondus magazine. 2009 HS n°3.

Gergelé L. Du sport extrême à la réanimation. Réanimation, Sept 2010, 416-422

Les Reins ...victime N°1



Urines d'un coureur de l'UTMB 2009

...

Ultraendurance → Plusieurs patients tous les ans victime des AINS



+



+



=



*Canu P, Poletti L, Herry JP, Durand M, Duthil E, Lataillade D.
La rhabdomyolyse d'effort du sportif. Cardiol Sport 2009;20: 5—7.*

Anti inflammatoires non stéroïdiens AINS

AINS = excellent antalgique. Un des meilleurs pour les douleurs ostéo articulaires et musculaires

Ils diminuent la fabrication de **prostaglandines** qui stimulent la réaction inflammatoire

En vente libre !!! Sans ordonnance !!!

Comment ça marche et pourquoi c'est dangereux ?



Advil, Anadvil, Rhinadvil, Antarène, Brufen, Cliptol, Dolgit et Ergix, Expanfen, Gélufène, Hémagène, Ibutop, Intralgis, Nureflex et Nurofen, Solufen, Spedifen, Tiburon, Upfen, Vicks Rhume, Profénid, Kétum, Toprec, Feldène et Geldène, Inflaced, Zofora, Brexin

Comment ça marche

→ L'inflammation = mécanisme de défense et de réparation de l'organisme

→ L'inflammation = source de douleur



Ex: entorse de cheville



→ Traitement anti inflammatoire = limite l'inflammation et la douleur

Pourquoi c' est dangereux pendant un Ultra ?

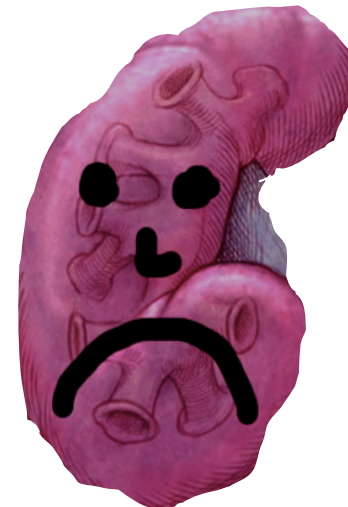
→ Ultra trail = réaction inflammatoire généralisée (normale)



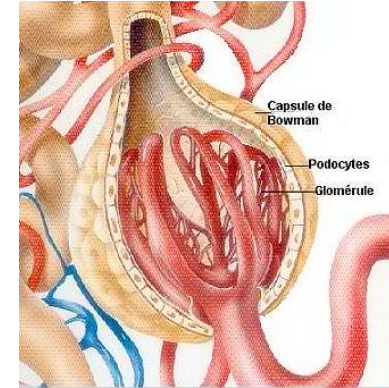
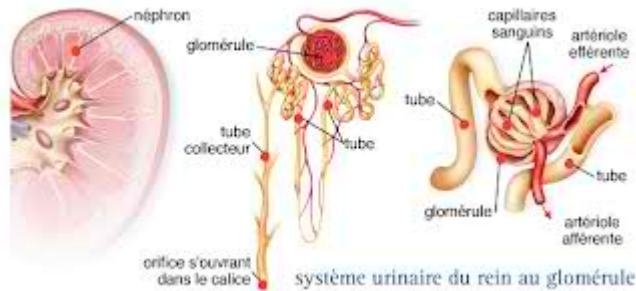
Prendre un anti inflammatoire par voie générale = modifie cette réaction et les mécanismes de défenses que l' organisme met en place

→ Les mécanismes d' adaptation du rein à un tel effort sont régulés par les même **prostaglandines**.

La prise d' AINS → diminution des capacités de défense du rein



Le rein comment ça marche ?



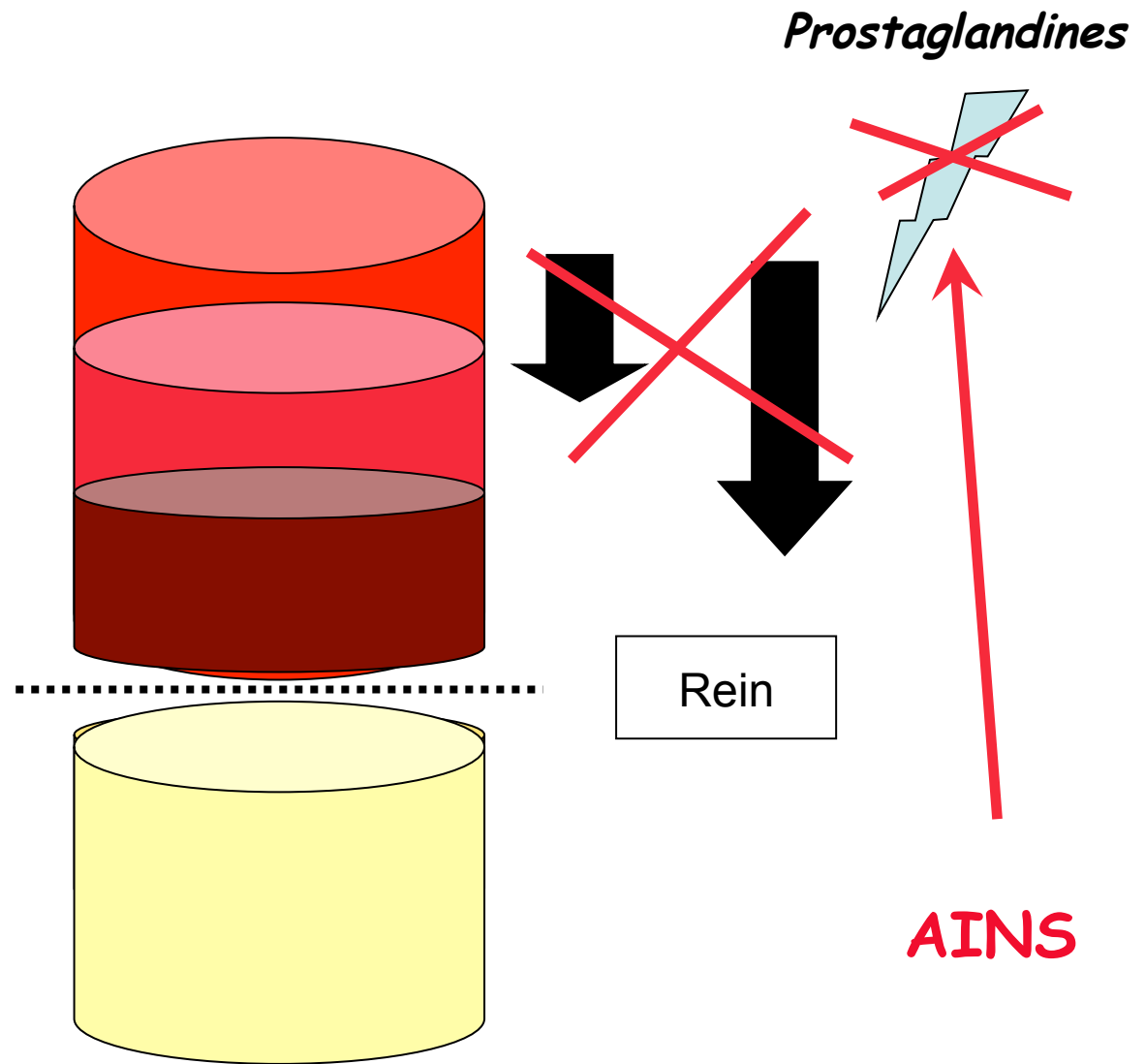
Chaque rein compte environ **un million de néphrons**.

Chaque néphron est une « mini cafetière à piston »

En fonction de la pression appliquée sur le piston, on fabrique +/- urine

Lorsqu' il fait chaud que l' on transpire, il faut garder l' eau, on diminue la pression, pour diminuer la fabrication d' urine et inversement lorsque l' on est en excès d' eau





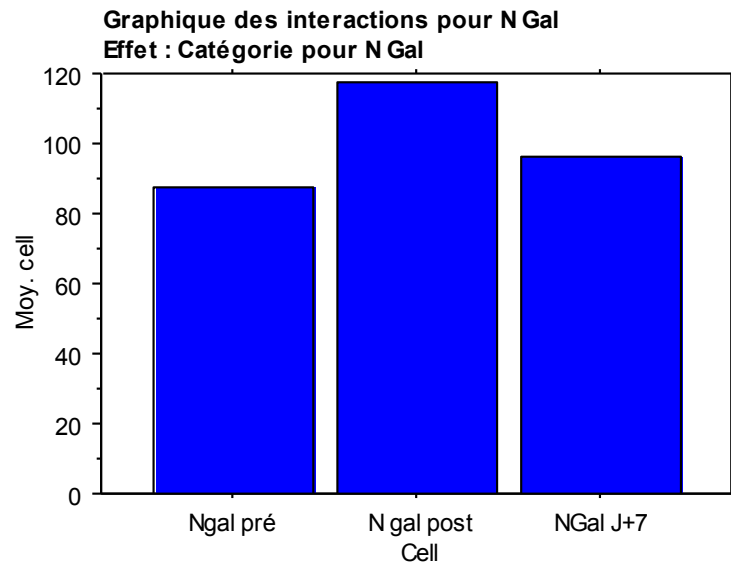
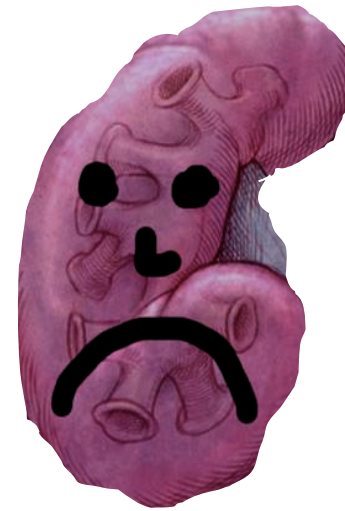
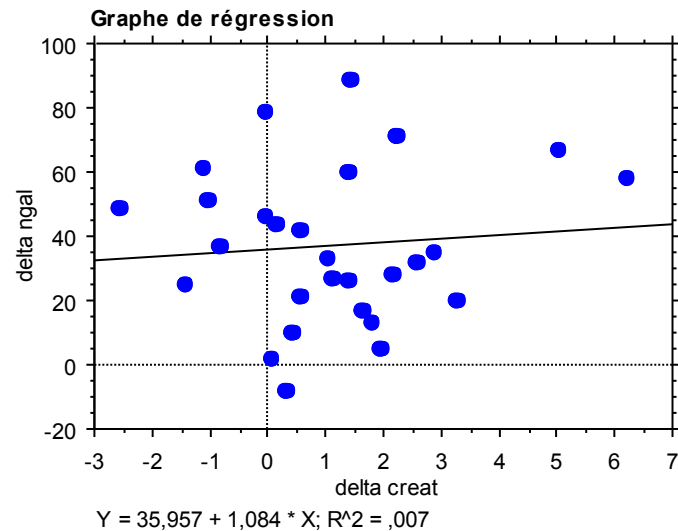
Rein = organe responsable des complications les plus graves dans le contexte de l'ultraendurance.

Le rein est très sollicité pendant un ultratrail, il ne faut pas diminuer ses capacités à s'adapter

Quel est le niveau réel de la souffrance rénal en dehors de toute automédication ????

→ Etude UTMB 2012 - Université et CHU St Etienne





- Augmentation significative de NGal = signe une souffrance rénale
- 5 sujets sur 28 NGal >145
- Pas de corrélation NGal et Créatinine

Ultra = stress pour le rein qui peut avoir des conséquences graves si mal géré

Conclusion

NE JAMAIS PRENDRE D'ANTI INFLAMMATOIRE PENDANT ET JUSTE APRES UN ULTRA

Aspirine et AINS = mêmes effets secondaires

Ne pas confondre le paracétamol et les AINS en ultra comme dans la vie de tous les jours



La prise d'un anti inflammatoire doit toujours être bien réfléchi et jamais dans un contexte d'automédication

Merci

