

# Les troubles gastro-intestinaux pendant un effort d'endurance

Publié le 07/11/2020

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



## L'exercice physique est-il néfaste pour le système gastro-intestinal ?

Oui et non, tout est une question de dose ! Plusieurs études montrent une relation inverse entre la pratique de l'activité physique et les désordres gastro-intestinaux. L'exercice physique serait donc protecteur. Cela est tout à fait vrai s'il est pratiqué régulièrement et modérément.

À l'inverse, pratiqué de façon intensive, il entraîne un « stress gastro-intestinal » important qui sera exacerbé en environnement chaud avec un entraînement et/ou une hydratation inadéquate.

## Quelles sont les causes des troubles observés en course ?

On distingue trois causes majeures. **La première est ischémique.** À l'exercice, on assiste à une redistribution du flux sanguin des viscères abdominaux vers les muscles actifs, le cerveau et les poumons. Cela entraîne une ischémie intestinale (réduction de l'apport en oxygène et en différentes molécules aux cellules, associée à une réduction des capacités d'élimination des déchets de ces dernières) pouvant induire, entre autres, des gênes abdominales de type crampes, ou encore un transit accéléré.

**La seconde cause est mécanique.** La course à pied, et notamment de type trail (lors des courses en descente), entraîne un rebond des organes et des vibrations au niveau de la paroi abdominale.

**La troisième cause** serait liée à des facteurs neuroendocriniens dont les mécanismes sont encore peu connus.

Enfin, la [perméabilité intestinale](#) peut également jouer un rôle dans les troubles gastro-intestinaux. Nous l'avons classée à part, mais les causes évoquées précédemment vont avoir une action sur elle. En plus de son rôle dans la digestion, la couche de cellules qui revêt l'intérieur de l'intestin joue un rôle de barrière sélective afin de ne pas laisser entrer dans la circulation sanguine trop d'éléments néfastes pour l'organisme.

Une augmentation de la perméabilité intestinale se traduit donc par le passage de certains composés, normalement non absorbés, dans la circulation sanguine. Il peut s'en suivre un stress oxydant et une inflammation pouvant contribuer aux désordres intestinaux rencontrés pendant l'effort. L'exercice en soi, augmente la perméabilité intestinale, en particulier dans les heures qui suivent l'arrêt de l'effort.

## Y a-t-il des comportements nutritionnels particuliers à adopter ?

Un à deux mois avant la compétition, on pourra envisager une complémentation en probiotiques (ferments lactiques) et glutamine. La glutamine est un acide aminé qui constitue la principale source d'énergie des cellules intestinales, les entérocytes. Notons que la prise de glutamine est intéressante lorsqu'elle est prise juste avant ou autour de l'effort.

Pendant une course, surtout si la durée de l'effort est longue, on veillera à alterner le sucré et le salé afin de limiter, voire d'éviter, l'écoeurement vis-à-vis du sucre. La prise de liquide pourra être associée à la prise de solide et/ou de semi-liquide (purée semi-liquide faite avec du jus de soja par exemple). La consommation d'une boisson énergétique isotonique est vivement conseillée. Enfin, la stratégie nutritionnelle en course devra avoir été testée en entraînement.

## Quelles sont les erreurs les plus importantes à éviter ?

Ne jamais prendre d'aspirine, d'anti-inflammatoires non stéroïdiens ou de boissons hypertoniques avant la course. Leur ingestion entraînerait différents troubles gastro-intestinaux. Enfin, on veillera à bien s'hydrater car la déshydratation augmente la fréquence des troubles gastro-intestinaux.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Probiotiques et microbiote ,

### **Dysbiose intestinale (microbiote), quelles sont les causes de ce déséquilibre ?**

01/11/2020

2 minutes de lecture

Le microbiote, un équilibre essentiel pour l'organisme. Quelles sont les causes d'une dysbiose et comment rétablir l'équilibre ?

[Lire la suite](#)



2. Catégorie Probiotiques et microbiote ,

# L'intestin, notre deuxième cerveau

16/08/2020

3 minutes de lecture

Nous pensions tout connaître du rôle de l'intestin : assurer l'assimilation des nutriments et micronutriments provenant des aliments. Or, de récentes recherches ont mis en lumière de nombreux éléments montrant que notre intestin ne se résume pas à cette simple fonction.

[Lire la suite](#)