

UNIVERSITE TOULOUSE III PAUL SABATIER  
FACULTE DES SCIENCES PHARMACEUTIQUES

ANNEE : 2015

2015 / TOU3 / 2061

**THESE**

POUR LE DIPLOME D'ETAT DE DOCTEUR EN PHARMACIE

Présentée et soutenue publiquement le 30 octobre 2015  
par

POUGET MATHIEU

**NUTRITION ET PATHOLOGIES DU SPORTIF MARATHONIEN : ROLE DU  
PHARMACIEN**

Directeur de thèse : Professeur CAMPISTRON Gérard

JURY

Président :  
1<sup>er</sup> assesseur :  
2<sup>ème</sup> assesseur :

Professeur CAMPISTRON Gérard  
Docteur PIQUEMAL Anne-Marie  
Docteur ALQUIER Vincent

---

3<sup>ème</sup> assesseur : Docteur DE BONNECAZE Gautier

**NOM : POUGET**

**PRENOM : MATHIEU**

**NUTRITION ET PATHOLOGIES DU SPORTIF MARATHONIEN : ROLE DU PHARMACIEN**

**Toulouse, le 30 octobre 2015**

---

**Résumé en français :**

Le marathon est une épreuve mythique de plus en plus plébiscité par le sportif amateur.

Or celui-ci n'a pas toujours la préparation adéquate pour cette longue épreuve d'endurance, ce qui peut conduire à l'apparition de nombreuses pathologies. Le pharmacien d'officine de par sa grande accessibilité est aux premières loges et a un rôle primordial à jouer. En effet, grâce à ses connaissances il est en mesure de fournir au sportif marathonien les différentes mesures préventives et les conseils nutritionnels à respecter afin d'augmenter ses performances et limiter l'apparition de ces pathologies. Il est également capable de réaliser les soins de premiers secours et de proposer un traitement pour les petites blessures. Néanmoins, dans certaines situations le pharmacien peut être limité et de ce fait, il doit savoir orienter son patient vers une consultation médicale quand cela est nécessaire.

---

**Titre en anglais : NUTRITION AND PATHOLOGIES OF THE MARATHON RUNNER : THE ROLE OF THE PHARMACIST**

---

**Résumé en anglais :**

The marathon is a mythical event increasingly practiced by amateur sportsman. But he does not always have the adequate training for this long endurance race, which can lead to the emergence of many diseases. Because of his availability, the pharmacist is on the front row and has a key role to play. Indeed, thanks to his knowledge he is able to provide the sports marathon runner with various preventive measures and nutritional tips to follow in order to improve performance and reduce the appearance of these pathologies. He is also able to give first aid care and offer treatment for minor injuries. However, in some situations the pharmacist may be limited and therefore he must be able to send his patient towards a medical consultation when necessary.

---

**Discipline administrative :** Pharmacie

---

**Mots-clés :** marathon – nutrition – pathologies – pharmacien – prévention – prise en charge

---

Université Paul Sabatier – Toulouse 3

Faculté des Sciences Pharmaceutiques

35, chemin des Maraîchers

31062 Toulouse Cedex 04

---

**Directeur de thèse :** Professeur CAMPISTRON Gérard