

**UNIVERSITE TOULOUSE III PAUL SABATIER
FACULTE DES SCIENCES PHARMACEUTIQUES**

ANNEE: 2014

THESE 2014/TOU3/2115

THESE

POUR LE DIPLOME D'ETAT DE DOCTEUR EN PHARMACIE

Présentée et soutenue publiquement

Par :

LAURES NICOLAS

NUTRITION ET PATHOLOGIE DE LA COURSE D'ENDURANCE : LE TRAIL

Date de soutenance

16/12/14

Directeur de thèse : CAMPISTRON GERARD

JURY

Président : CAMPISTRON GERARD

1^{er} assesseur : DAGRAS CORALIE

2^{ème} assesseur : ROQUE JULIE

TITRE : NUTRITION ET PATHOLOGIE DE LA COURSE D'ENDURANCE : LE TRAIL.

RESUME EN FRANÇAIS

Le Trail est une course en pleine nature qui est pratiquée par de plus en plus de sportifs, de l'amateur du dimanche à l'athlète de haut niveau. Cette activité nécessite une bonne connaissance de son corps et des limites qu'il peut atteindre tant l'effort demandé peut être important.

Ce qui m'a passionné dans cette discipline et dans son étude approfondie, c'est cette quête du dépassement de soi et cette liberté qui poussent le trailleur à courir encore et toujours plus.

Comme nous l'avons vu au cours de cette thèse, un bon programme nutritionnel doit être établi selon le calendrier de l'année (entraînement, pré-compétition, compétition, post-compétition) car il joue un rôle majeur pour optimiser au maximum les performances physiques du sportif mais pas seulement. En effet un programme nutritionnel adapté intervient dans la prévention des blessures dues à cette activité sportive. La survenue des pathologies bénignes ou graves fait donc partie du quotidien de ces « grands coureurs ». Les échauffements, et les étirements sont en général bien connus des sportifs dans la prévention des blessures, contrairement à la nutrition qui a pourtant une place prépondérante dans leur quotidien.

De ce fait, le pharmacien, en tant que professionnel de santé, peut contribuer au bon déroulement de la pratique de ce sport. Son rôle va se caractériser par les conseils qu'il va formuler à ses patients dans le domaine de la nutrition, et la délivrance de compléments alimentaires nécessaires et indispensables à son équilibre.

Le pharmacien fera également parti d'un des acteurs majeurs de l'information et de la prévention vis à vis du dopage, en énonçant les règles ainsi que les risques encourus au niveau physiologique mais aussi pénal.

TITRE NUTRITION AND PATHOLOGIE OF THE LONG-DISTANCE RACE : THE TRAIL

RESUME EN ANGLAIS :

Trail is a running(race) in the middle of nowhere which is practised by more and more sportsmen, the amateur of Sunday to the top athlete. This activity requires a good knowledge of its body and the limits that he can reach(affect) so much the wanted effort can be important.

What fascinated me in this discipline and in its in-depth study, it is this collection(quest) of the overtaking of one and this freedom which(who) urge the trailleur to run(roam) again and again more.

As we saw him(it) during this thesis(theory), a good nutritional program must be established according to the calendar(timetable) of the year (training, meadow - competition, competition, post-competition) because it plays a major role to optimize at the most the physical performances of the sportsman but not only. Indeed a nutritional program Adapted intervenes in the prevention of wounds due to this sports activity. The arisen of the mild or grave pathologies made thus left the everyday life(daily paper) of these " big runners ". The heatings(warm-ups), and the stretchings are generally well known of the sportsmen in the prevention of wounds, contrary to the nutrition which has nevertheless a dominating place(square) in their everyday life(daily paper).

Therefore, the pharmacist, as healthcare professional, can contribute to the good progress of the practice of this sport. His(her,its) role is going to be characterized by the advice(councils) which it is going to formulate to his(her) patients in the field of the nutrition, and the delivery(relief) of necessary food complements and essential to its balance.

The pharmacist will make also left one of the leading players of the information and

Of the prevention face to face of the doping, by expressing rules(rulers) as well as risks incurred at the physiological but also penal level.

DISCIPLINE ADMINISTRATIVE: PHARMACIE

INTITULE ET ADRESSE DE L'U.F.R. :

Université Toulouse III – Paul Sabatier
Faculté des Sciences Pharmaceutiques
35, chemin des maraichers
31400 TOULOUSE

DIRECTEUR DE THESE : Professeur Gérard CAMPISTRON

TITRE : NUTRITION ET PATHOLOGIE DE LA COURSE D'ENDURANCE : LE TRAIL.

RESUME EN FRANÇAIS

Le Trail est une course en pleine nature qui est pratiquée par de plus en plus de sportifs, de l'amateur du dimanche à l'athlète de haut niveau. Cette activité nécessite une bonne connaissance de son corps et des limites qu'il peut atteindre tant l'effort demandé peut être important.

Ce qui m'a passionné dans cette discipline et dans son étude approfondie, c'est cette quête du dépassement de soi et cette liberté qui poussent le trailleur à courir encore et toujours plus.

Comme nous l'avons vu au cours de cette thèse, un bon programme nutritionnel doit être établi selon le calendrier de l'année (entraînement, pré-compétition, compétition, post-compétition) car il joue un rôle majeur pour optimiser au maximum les performances physiques du sportif mais pas seulement. En effet un programme nutritionnel adapté intervient dans la prévention des blessures dues à cette activité sportive. La survenue des pathologies bénignes ou graves fait donc partie du quotidien de ces « grands coureurs ». Les échauffements, et les étirements sont en général bien connus des sportifs dans la prévention des blessures, contrairement à la nutrition qui a pourtant une place prépondérante dans leur quotidien.

De ce fait, le pharmacien, en tant que professionnel de santé, peut contribuer au bon déroulement de la pratique de ce sport. Son rôle va se caractériser par les conseils qu'il va formuler à ses patients dans le domaine de la nutrition, et la délivrance de compléments alimentaires nécessaires et indispensables à son équilibre.

Le pharmacien fera également parti d'un des acteurs majeurs de l'information et de la prévention vis à vis du dopage, en énonçant les règles ainsi que les risques encourus au niveau physiologique mais aussi pénal.

TITRE NUTRITION AND PATHOLOGIE OF THE LONG-DISTANCE RACE : THE TRAIL**RESUME EN ANGLAIS :**

Trail is a running(race) in the middle of nowhere which is practised by more and more sportsmen, the amateur of Sunday to the top athlete. This activity requires a good knowledge of its body and the limits that he can reach(affect) so much the wanted effort can be important.

What fascinated me in this discipline and in its in-depth study, it is this collection(quest) of the overtaking of one and this freedom which(who) urge the trailleur to run(roam) again and again more.

As we saw him(it) during this thesis(theory), a good nutritional program must be established according to the calendar(timetable) of the year (training, meadow - competition, competition, post-competition) because it plays a major role to optimize at the most the physical performances of the sportsman but not only. Indeed a nutritional program Adapted intervenes in the prevention of wounds due to this sports activity. The arisen of the mild or grave pathologies made thus left the everyday life(daily paper) of these " big runners ". The heatings(warm-ups), and the stretchings are generally well known of the sportsmen in the prevention of wounds, contrary to the nutrition which has nevertheless a dominating place(square) in their everyday life(daily paper).

Therefore, the pharmacist, as healthcare professional, can contribute to the good progress of the practice of this sport. His(her,its) role is going to be characterized by the advice(councils) which it is going to formulate to his(her) patients in the field of the nutrition, and the delivery(relief) of necessary food complements and essential to its balance.

The pharmacist will make also left one of the leading players of the information and

Of the prevention face to face of the doping, by expressing rules(rulers) as well as risks incurred at the physiological but also penal level.

DISCIPLINE ADMINISTRATIVE : PHARMACIE

INTITULE ET ADRESSE DE L'U.F.R. :

Université Toulouse III – Paul Sabatier
Faculté des Sciences Pharmaceutiques
35, chemin des maraichers
31400 TOULOUSE

DIRECTEUR DE THESE : Professeur Gérard CAMPISTRON