

actualité

Course à pied : mieux vaut finir léger

Perdre du poids pendant un marathon s'avérerait avantageux pour les performances du sportif. Interpellés par les résultats contradictoires obtenus lors de précédentes études, des chercheurs de l'Université de Rennes se sont penchés sur la relation entre performances athlétiques et changements de masse corporelle chez 643 coureurs de marathon.¹

Ayant reçu les mêmes conseils concernant la prise de liquides durant l'épreuve (environ 250 ml chaque 20 minutes), les coureurs du marathon du Mont-Saint-Michel de l'année 2009 ont été pesés avant et immédiatement après la course. Les mesures étaient effectuées par le même examinateur et sur la même balance. Confrontée aux résultats des athlètes sur la ligne d'arrivée, la mesure du poids corporel a montré une relation inversement proportionnelle : plus les coureurs avaient perdu de poids lors de la course, meilleures étaient leurs performances. A titre d'exemple, ceux terminant en moins de 3 h perdaient plus de 3% de leur poids. Les coureurs ayant pris du poids lors de la course s'avéraient être les athlètes

les moins bien classés. L'intérêt de ces résultats est qu'ils s'opposent aux conclusions d'études préalables (notamment celles réalisées en laboratoire), qui suggéraient qu'une perte de plus de 2% du poids corporel total est néfaste aux performances athlétiques. Ces résultats ont influencé les recommandations en vigueur de l'American College of Sports Medicine (ACSM), qui conseillent aux coureurs de boire selon leur sensation de soif mais aussi de manière à ne pas dépasser cette limite de

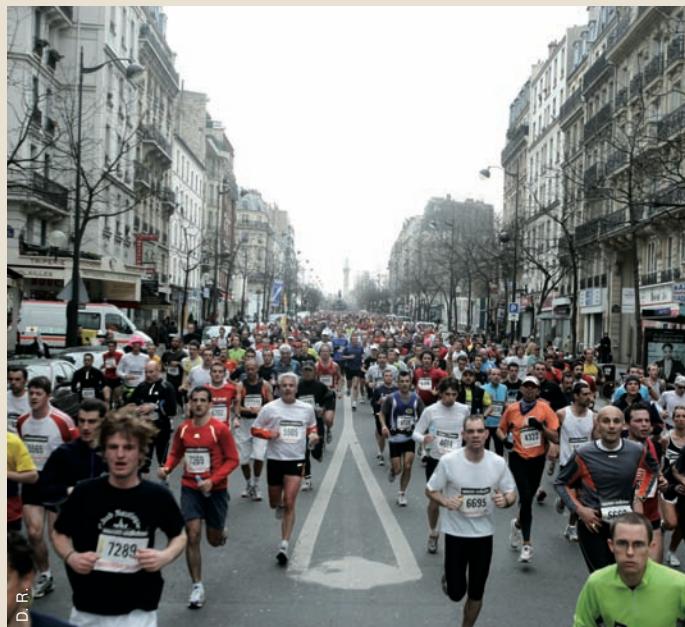
2% de pertes.² D'autre part, un rapport récent sur le détenteur du record du monde de marathon (2 h 03 min 59 s) montre que l'athlète aurait perdu plus de 10% de son poids lors de son exploit.³ Si la théorie des 2% néfastes aux performances s'avérait correcte, une telle performance serait peu probable. D'autres études avaient déjà suggéré que les coureurs les plus rapides perdaient plus de poids.

Chaque coureur du Mont-Saint-Michel s'hydratait différemment des

autres. Cette différence semble dépendre de signaux biologiques visant à optimiser la performance tout en respectant l'osmolalité sanguine.

Selon H. Zouhal, C. Groussard et coll., le risque de choc thermique par déshydratation lors d'un exercice d'endurance prolongé reste faible comparé au risque d'encéphalopathie hyponatrémique associée à une hydratation excessive. En conclusion, chez des athlètes entraînés, une perte de poids durant la course pourrait s'avérer bénéfique simplement parce que le poids total à transporter diminue. Son effet néfaste n'est pour le moment pas démontré.

Sylvain Berney



1 Zouhal H, Groussard C, Minter G, et al. Inverse relationship between percentage body weight change and finishing time in 643 forty-two-kilometre marathon runners. *Br J Sports Med* 2010, epub ahead of print.

2 Sawka MN, Burke LM, Eichner ER, et al. American College of Sports Medicine position stand. Exercise and fluid replacement. *Med Sci Sports Exerc* 2007; 39:377-90.

3 Fudge BW, Pitsiladis YP. Efficacy of prevailing fluid intake recommendations for elite marathon running: 1972: Board 113 May 28 9:00AM – 10:30 AM. *Med Sci Sports Exerc* 2009;41:190.