

Parmi les facteurs limitant la performance, trois sont étroitement liés et dépendent de votre comportement. Ils peuvent être évités. Si vous en êtes victimes, c'est que vous faite des erreurs de préparation. Ces différents malaises sont : l'hypoglycémie, l'hyperthermie et la déshydratation. Il vous suffit de bien les connaître pour avoir une attitude préventive

## L'HYPOGLYCEMIE

**L**a glycémie représente la quantité de glucose (sucre) dans le sang. Elle est normalement de 0,7 à 1,10 grammes par litre de sang (à jeun). Elle augmente généralement après un repas, l'âge favorise aussi son augmentation.

L'hypoglycémie correspond à l'abaissement du taux de la glycémie, en dessous de ces 0,7 grammes. L'hypoglycémie peut être provoquée par des doses excessives d'insuline. La régulation du sucre est assurée par cette insuline. Cette hormone secrétée par le pancréas facilite l'entrée du sucre sanguin dans les cellules, ce qui abaisse la glycémie. L'action de l'insuline s'étend également au métabolisme lipidique et protidique.

Il peut y avoir des hypoglycémies dites spontanées qui ont pour origine, une lésion du pancréas, un problème endocrinien ou hépatique. Mais la cause la plus courante d'une hypoglycémie en sport reste la négligence alimentaire.

La personne n'a pas pris de petit déjeuner ou celui-ci était insuffisant, et c'est le fameux « coup de pompe » de 11 heures.

Le sportif saute des repas ou ceci sont beaucoup trop éloignés de son entraînement, et c'est « le malaise. »

Au cours de sa compétition, l'athlète néglige de se ré-alimenter. Entre ses combats, son stock de glycogène s'épuise, son glucose sanguin également et c'est la fameuse « fringale ». Bref, dans tous les cas, vous êtes en hypoglycémie.

L'hypoglycémie peut être également provoquée par :

- un manque d'entraînement
- l'absence d'échauffement
- le froid
- les régimes
- l'alcool
- l'aspirine

Un repas trop riche en sucre pro-

voquant une sécrétion d'insuline, abaissant le taux de sucre dans le sang, va favoriser une hypoglycémie réactionnelle.

Les hormones femelles (progestérone, œstrogène) ont un effet stimulateur sur la sécrétion d'insuline, ce qui augmente le risque d'hypoglycémie chez les femmes en générales et chez les sportives en particulier.

### Symptômes

On ressent une fatigue extrême ; des palpitations ; des sueurs ; des tremblements ; des troubles visuels. On a l'impression d'être « vidé ». Il peut y avoir une syncope. Poussé à l'extrême, ces symptômes peuvent aboutir à une altération des fonctions cérébrales, jusqu'au coma et la mort (cas heureusement très, très rare !)

Que faire en cas d'hypoglycémie ?

Absorber du sucre sous n'importe quelle forme, et boire. Les symptômes régressent rapidement.

### Prévention :

- Prendre un petit déjeuner correct.
- Avant l'entraînement, consommer un petit apport sucré (barre énergétique, boisson glucosée ou du miel.)

**A savoir :** Pour bien fixer le glycogène (dans les muscles), il est nécessaire de boire car 1 gr. de glycogène « nécessite » 2,7 gr. d'eau pour être assimilé. Il vaut mieux consommer des aliments sucrés juste avant l'effort (ou pendant) plutôt qu'une heure avant ! Pourquoi ? La prise de sucre fait monter la glycémie. Le corps étant au repos, la sécrétion d'insuline va abaisser votre taux de sucre sanguin.

Résultat : au moment de commencer votre effort, votre glycémie est au plus bas. Vous risquez

une hypoglycémie réactionnaire.

### L'hypoglycémie de l'effort :

En temps normal (en dehors de la digestion), le pancréas ne sécrète pas d'insuline afin de réserver le glucose au cerveau qui, lui, peut le capter sans l'insuline.

Les muscles en action ont eux aussi cette faculté de capter le glucose sans avoir besoin d'insuline, ce qui peut priver le cerveau de glucose et entraîner ce malaise que l'on appelle hypoglycémie de l'effort. Ce problème se voit surtout chez les sujets non entraînés.

## L'HYPERTHERMIE

**L'**homme est un homéotherme : la température de son corps est d'environ 37°, elle doit rester constante en dépit des variations thermique ambiantes et de sa propre production de chaleur. Mais d'où vient cette chaleur ?

La contraction musculaire dégage de la chaleur, comme toute machine produisant un rendement, les muscles en action subissent une température interne élevée. Cette chaleur doit être évacuée. Elle est transportée par le sang en direction de la peau où elle va pouvoir se dissiper par convection, conduction, radiation, mais surtout par évaporation.

**A savoir :** L'évaporation de la sueur entraîne un rafraîchissement de la peau ; plus l'humidité de l'air ambiant est importante, plus l'évaporation de la sueur est perturbée. Ainsi, il est très difficile de s'entraîner dans une salle chaude et humide.

**Observation :** ceux qui croyaient que transpirer faisait maigrir ont tout faux !

Plus la température corporelle