Sport d'endurance : attention, à l’intoxication à l’eau

Zitouni IMOUNACHEN - 2015-10-05 20:15:58 - Vu sur pharmacie.ma

Dans un article paru dans Wilderness & Environmental Medicine, des scientifiques détaillent le cas d’une randonneuse décédée en 2008 dans un cas typique d’excès d’hydratation. Cette londonienne de 47 ans, en bonne santé, participait à une randonnée de 10 km. Sur une période de cinq heures, elle a bu de grandes quantités d’eau, mais a très peu mangé.

Une heure environ après l’arrivée, la patiente s’est effondrée mais a repris conscience dans un premier temps, sans signe apparent de traumatisme crânien. Les personnels d’urgence sont arrivés sur place rapidement. Elle était alors assise, éveillée, mais lente à répondre et se plaignait d’un mal de tête. Plus tard elle a vomi un grand volume de liquide clair et a perdu connaissance.

À l’hôpital où elle a été transportée, l’imagerie médicale et les tests de laboratoire ont confirmé une hyponatrémie et une encéphalopathie. La patiente n’a jamais repris conscience et est décédée 19 heures plus tard d’un œdème cérébral sévère causé par une intoxication à l’eau.

Le diagnostic de l’hyponatrémie associée à l’exercice (EAH pour exercise-associated hyponatremia) est difficile car ses symptômes précoces ressemblent à ceux de la déshydratation: nausée, vomissements, malaises, maux de tête.

Souvent, il existe un délai entre l’arrêt de l’exercice et les premiers symptômes : une fois l’exercice terminé, le fluide restant dans le tube digestif est absorbé et le flux sanguin est redirigé ailleurs qu’aux muscles.

Quand des sportifs courent dans la chaleur, les médecins peuvent penser à une déshydratation et administrer des fluides isotoniques ou hypotoniques, ce qu’il ne faut surtout pas faire en cas de surhydratation ! À l’inverse, ce sont des solutions salines hypertoniques qui doivent être données pour inverser les effets de l’EAH.

L’hyponatrémie a lieu à des concentrations en sodium qui ne sont pas forcément considérées comme basses. La sévérité des symptômes est plutôt liée à la rapidité des changements de concentration de sodium plus qu’à sa valeur absolue. Le diagnostic doit donc s’appuyer sur les antécédents d’absorption de gros volumes d’eau et la détérioration de l’état mental après l’exercice.

La reconnaissance des signes et l’utilisation du traitement approprié pourraient donc sauver des vies, d’autant plus que les sports d’endurance deviennent de plus en plus populaires.