



Dans quelle mesure la pratique du trail impacte-t-elle la santé bucco-dentaire des coureurs ?

Le Laboratoire Grandeur Nature mène l'enquête !

[Accéder à la banque images Ut4M](#)

Parti du constat selon lequel le trail est une pratique sportive exigeante pour notre corps, nécessitant des aptitudes physiques et mentales spécifiques, l'Ut4M a lancé en 2018 le Laboratoire Grandeur Nature.

Indépendant, il s'agit d'un partenariat avec le Laboratoire HP2 de l'Université Grenoble Alpes (Unité INSERM) et l'Unité Sports Pathologies du CHU Grenoble Alpes. Le Laboratoire Grandeur Nature Ut4M regroupe ainsi l'une des équipes françaises les plus dynamiques en physiologie de l'exercice et médecine du sport. Au programme, des études santé physiologiques, biomécaniques, psychologiques, réalisées sur les coureurs de l'Ut4M avant, pendant et après la course. Des données précieuses qui permettent de tirer des enseignements incroyables sur la pratique du trail et ses impacts sur le corps humain et la santé.

ZOOM SUR L'ÉTUDE BUCCO-DENTAIRE

L'étude est réalisée en collaboration avec l'Unité de recherche Inserm U1018, CESP, Equipe soins primaires et prévention



Traileuses, traileurs, avez-vous des caries ?

Les coureurs d'ultra-trail, par les efforts de longue durée fournis ont des besoins nutritionnels spécifiques. Il est notamment question de consommation fréquente et régulière d'aliments sucrés, que ce soit à l'entraînement ou lors des courses.

Ces efforts sont aussi la cause d'une baisse de la quantité et de la qualité de la salive, qui a pour fonction de protéger les dents des caries.

La méthodologie employée

C'est pourquoi, suite à un questionnaire adressé à tous les coureurs qui se sont inscrits à l'édition 2021 de l'Ut4M (Ultra-tour des 4 Massifs), la santé bucco-dentaire des ultra-traiteurs a intéressé les chercheurs chirurgiens-dentistes du Laboratoire Grandeur Nature. Notion encore jamais abordée jusque-là dans le milieu du trail, cette étude s'appuie sur les aspects nutritionnels, les habitudes et la santé bucco-dentaire des coureurs.



Les résultats de l'étude

Une bonne santé dentaire malgré des habitudes cariogènes ?

Les chercheurs ont montré que les habitudes des coureurs interrogés sont en effet très cariogènes. Effectivement, consommant beaucoup d'aliments très sucrés et collants pendant l'effort, ces sportifs sont d'autant plus sujets à développer des caries.

S'il s'avère que moins de 15% des coureurs mettent en place une technique d'hygiène orale pendant leur course, près de 84 % des participants ont néanmoins une santé dentaire "bonne" voire "très bonne".

Cela est dû en partie à un recours au dentiste au-dessus de la moyenne adulte nationale, en particulier pour des raisons de prévention plutôt que des visites en urgence. Cette mesure concerne plus de 3/5 des coureurs et permet d'éviter l'aggravation des problèmes dentaires et diminue le risque d'intervention.

Le saviez-vous ?

- Le grignotage correspond à des prises de sucres espacées et régulières.
- Les sucres adhèrent aux dents pendant très longtemps et laissent des traces jusqu'au brossage suivant. Les gels étant sources de plus gros impacts de par leur liquidité. En effet, ils sont plus difficiles à nettoyer puisqu'ils vont dans les moindres recoins de la bouche.
- 80% des coureurs d'ultra-trail sont sujets aux remontées d'acides ou régurgitations. Phénomène particulièrement mauvais pour les dents puisque cela favorise leur érosion.
- Comment lutter contre ces effets ? Le brossage de dents reste le meilleur moyen d'éliminer toutes traces de sucres. Action à compléter par l'usage d'un fil dentaire ou d'une brosse à inter-dentaires pour nettoyer entre les dents.
- D'autant plus dans le cadre du trail, l'usage d'un dentifrice avec fluor est primordial. Il apporte une protection aux dents.

7 conseils pratiques pour aider les coureurs à avoir une meilleure hygiène bucco-dentaire

En préparation d'un trail ?

- Consulter un dentiste 1 fois par an pour un contrôle.
- Utilisation d'un dentifrice fluoré contenant plus de 1 500 ppm de fluor sur plusieurs semaines, sur avis et prescription du dentiste. A moyen-terme, le fluor s'associe à l'émail et le renforce contre les attaques sucrées et acides.
- Espacer les prises alimentaires ou sucrées pendant l'entraînement.
- Tester son alimentation pour éviter les troubles gastriques par la suite. Certains aliments peuvent provoquer des remontées acides chez certains coureurs et pas d'autres : chacun doit trouver les aliments qui lui conviennent.

Pendant le trail ?

- Rinçage de la bouche à l'eau claire après les prises alimentaires (solide ou liquide sucrées).
- Privilégiez autant que possible les aliments sucrés non collants.
- Préférez le jambon, le fromage, les noix et amandes qui sont moins cariogènes que les fruits et les aliments sucrés transformés. Seulement si votre apport en sucres est suffisant !
- Brossage et bain de bouche fluoré aux ravitailllements.

L'Ut4M en chiffres

- 4 massifs autour de Grenoble
- 5 200 coureurs en 2021
- Plus de 800 bénévoles
- 12 courses de 20, 40, 80, 100 ou 160 km
- 90 combinaisons de courses possibles
- 88% des coureurs de l'Ut4M recommandent ensuite à leur entourage
- 78% des coureurs prévoient de revenir courir l'Ut4M l'année suivante ou devenir bénévole

VISUELS HD



MRP. l'agence dehors