



LE POINT SCIENCE

— Les infections —



INFECTIONS POUR LA DUC ARMY

Les courses de trails, souvent en pleine nature et sur de longues distances, exposent les participants à des risques infectieux liés à l'eau et au ravitaillement, principalement à cause de l'environnement sauvage, du manque d'infrastructures sanitaires, et des conditions de course intenses.



Voici un résumé des principaux risques infectieux :

1. **Contamination de l'eau**
2. **Aliments contaminés**
3. **Hygiène personnelle et conditions sanitaires**
4. **Parasites et zoonoses**

1. CONTAMINATION DE L'EAU

Eau non potable : Les ruisseaux, rivières et autres sources naturelles d'eau rencontrées sur les sentiers peuvent contenir des pathogènes (bactéries, virus, parasites). Ces organismes sont souvent issus de la faune (urine, excréments), du sol ou de la végétation.

- **Le climat peut jouer un rôle important,** les bactéries n'aiment pas le froid de manière générale, et bien évidemment dans les milieux tropicaux, les germes pathogènes sont plus nombreux et/ou plus virulents. Le plus souvent, elles prolifèrent dans des eaux oxygénées à 20°C,
- **Toujours être vigilant sur la présence d'alpage au dessus** (urines et selles animales)

Parmi les pathogènes les plus communs :

- **Giardia :** Un parasite provoquant des troubles digestifs sévères (diarrhée, vomissements), INCUBATION de 7 jours minimum.
- **Escherichia coli (E. coli) :** Une bactérie qui peut causer des infections intestinales graves.
- **Virus entériques :**
 - rotavirus (incubation de 3 jours)
 - norovirus (incubation minimale de 10h mais souvent 24h), peuvent causer des gastro-entérites.

Solutions :

- **Utiliser des pastilles de purification ou des filtres portables pour purifier l'eau de source.**
- **Transporter sa propre eau si possible.**

2. ALIMENTS CONTAMINÉS

Ravitaillement mal conservé : Les aliments périssables distribués sur les points de ravitaillement (fruits frais, produits laitiers, plats préparés, saucissons industriels ou artisanaux, jambons) peuvent se détériorer s'ils ne sont pas correctement conservés, surtout en cas de températures élevées, et très souvent pour la majorité des coureurs, le ravitaillement reste à l'air pendant un certain temps, et le plus souvent en plein soleil l'été.

Cela favorise la prolifération de bactéries comme Salmonelle ou Listeria, pouvant provoquer des intoxications alimentaires.

- **LISTERIOSE**, en France, 300 à 400 cas de listériose sont diagnostiqués chaque année, soit une incidence annuelle de 5 à 6 cas par million d'habitants ce qui reste très rare et à ce jour je n'ai pas retrouvé de données sur les infections pendant un ravitaillement de Trail.
- **SALMONELLOSE**, qui va donner des symptômes de GEA à type de vomissements et diarrhées Mais on se rassure chez des adultes de condition physique normale, une gastro-entérite à salmonellose disparaît sans traitement

après 3 à 5 jours en moyenne, seulement un risque chez la personne âgée ou nourrisson ou avec une immunité faible ce qui n'est pas le cas de la Duc Army (car le Duc veille sur nous!!!!)

Dans le doute si du saucisson ou du jambon ne vous semble pas frais, faites comme le Duc : jetez le sur le public...

Manipulation des aliments : Un ravitaillement manipulé par de nombreuses personnes, dans des conditions parfois précaires, peut également être une source de contamination par des agents infectieux comme le norovirus (responsable de gastro-entérites).

Mais également à Escherichia Coli si les gens pissent et se chient dessus pour gagner 30 secondes...

Solutions :

- **Favoriser les aliments secs ou emballés.**
- **Se désinfecter les mains avant de manger, si possible.**

3. HYGIÈNE PERSONNELLE ET CONDITIONS SANITAIRES

Absence de toilettes : En pleine nature, les coureurs peuvent être amenés à uriner ou déféquer en extérieur, augmentant le risque de contamination croisée si l'hygiène des mains n'est pas respectée. Les infections gastro-intestinales, cutanées ou urinaires peuvent être fréquentes dans ces conditions.

Contact avec des animaux : Les courses de trails se déroulant dans des environnements où la faune est présente, le contact indirect avec des excréments d'animaux peut entraîner des infections comme la leptospirose, une maladie bactérienne transmise par l'urine d'animaux infectés.



Solutions :

- Apporter des lingettes désinfectantes ou du gel hydroalcoolique.
- Éviter de toucher son visage ou ses aliments sans se désinfecter les mains après un passage dans la nature.

4. PARASITES ET ZOONOSES

Parasites : Outre les infections par voie d'eau, certaines zoonoses (maladies transmises par les animaux) peuvent être contractées indirectement lors des courses, comme les tiques qui peuvent transmettre la maladie de Lyme (piqueure de Tique, cf Xavier Thevenard).

Contact avec de l'eau stagnante : L'eau stagnante peut être un foyer de moustiques porteurs de maladies comme le virus du Nil occidental, même si ce risque reste rare dans certaines régions du monde.

Solutions :

- Porter des vêtements longs ou utiliser des répulsifs contre les insectes.
- Éviter de marcher dans ou de consommer de l'eau stagnante.

Mesures préventives générales :

- **Préparation :** Vérifier à l'avance les points de ravitaillement officiels et prévoir suffisamment d'eau et d'aliments pour éviter de dépendre de sources non sécurisées.

- **Vaccins et traitements préventifs :** Si la course se déroule dans une région où des infections spécifiques sont endémiques (hépatite A, typhoïde), envisager les vaccinations recommandées.
- **Ravitaillement personnel :** Privilégier les barres énergétiques, gels, ou tout aliment préemballé qui limite les risques de contamination.

En résumé, bien que les courses de trail offrent une expérience unique, elles comportent des risques infectieux liés à l'eau et au ravitaillement.

LA VIGILANCE ET LA PRÉPARATION SONT ESSENTIELLES POUR MINIMISER CES RISQUES.

Mais rassurons-nous, plusieurs solutions marchent à **100 %**

- Porter une armure de la Duc Army
- Ou j'ai une solution qui serait de courir dans sa tente hypoxique, sur tapis connecté !
- Ou de s'asperger de solution hydro-alcoolique à chaque ravitaillement
- Ou un verre de Gnôle avant de repartir du ravitaillement

