

# Trail & santé bucco-dentaire:

Le duo

# GAGNANT !

## ???

### Le saviez-vous?

La pratique intensive du trail peut avoir des **répercussions** sur la santé bucco-dentaire et inversement.

Nous allons explorer ces **liens**, leurs **conséquences** et vous donner des **conseils** pour terminer votre course fantastique!

# IMPACTS DU TRAIL SUR LES



## Activité physique intense

La participation à une course entraîne un  du **risque de traumatismes dentaires**, un **affaiblissement du système immunitaire**, un possible **reflux gastro-oesophagien** et une **déshydratation**.

# IMPACTS DU TRAIL SUR LES



## Alimentation et hydratation

La consommation de **boissons énergétiques** régulière laisse en permanence des **résidus acides et sucrés** dans la bouche.

**Les gels, barres ou pâtes de fruits** sont problématiques car ils sont **riches** en sucres et **adhérent** sur les surfaces dentaires.

# IMPACTS DU TRAIL SUR LES



## L'hygiène de vie

La proximité de l'évènement va  le **stress**, altérer la **qualité du sommeil**,  les **défenses immunitaires**.

De plus, **l'absence quasi-totale d'hygiène bucco-dentaire** lors d'une course est pénalisante étant donné qu'il y a un apport continu et important de sucres.



# LES CONSÉQUENCES SUR LES

**Caries**

**Maladies parodontales (gencives)**

**Bruxisme (grincer des dents)**

**Érosion (perte d'émail de la dent)**

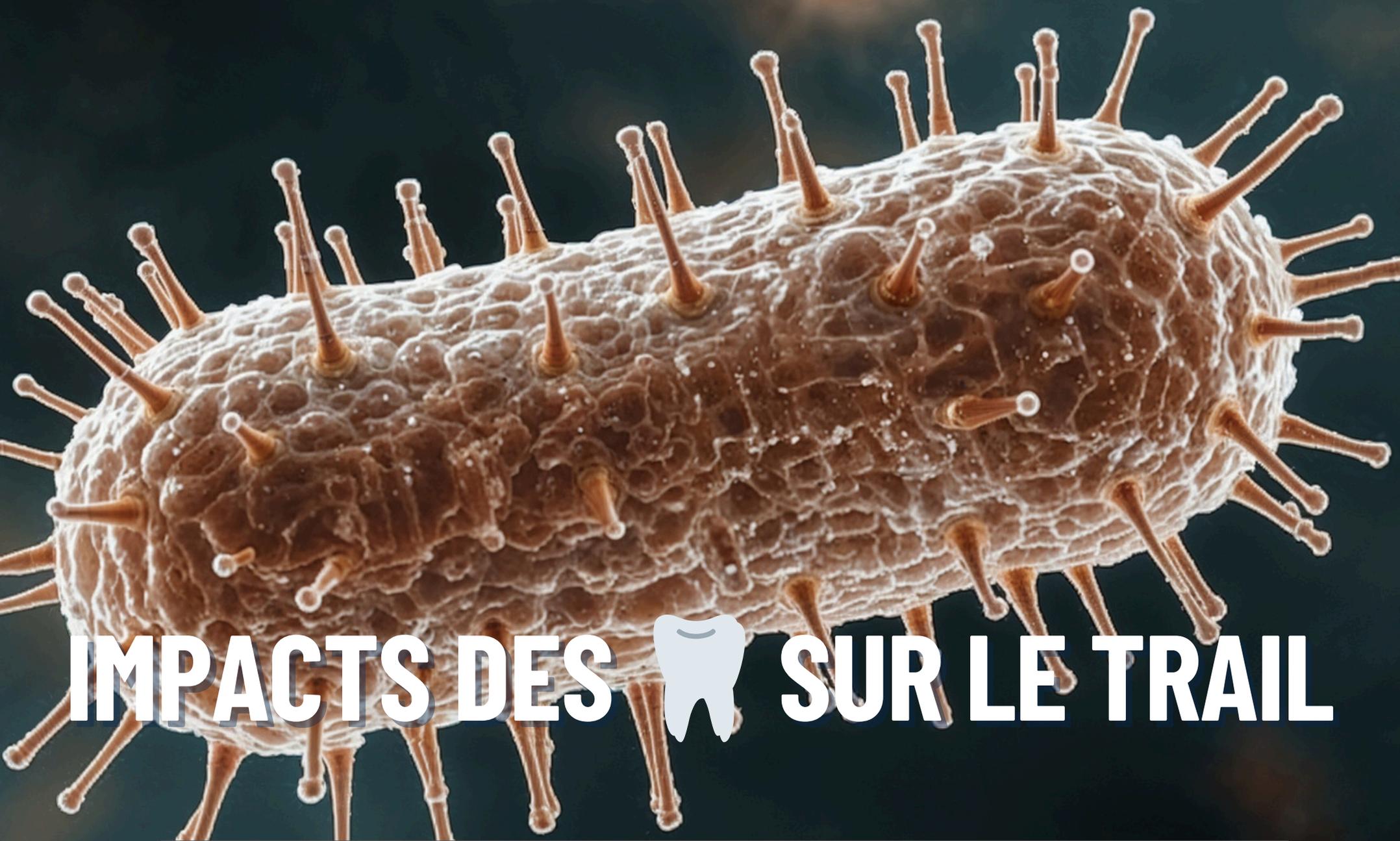
**Traumatismes ou micro-traumatismes**

# IMPACTS DES SUR LE TRAIL



## Une mauvaise santé bucco-dentaire

Des **douleurs dentaires permanentes** peuvent avoir de nombreux impacts sur la **concentration**, les **performances** à l'entraînement, la **qualité du sommeil**, des **difficultés** à s'alimenter et la **facilité** de communiquer.



# IMPACTS DES SUR LE TRAIL



## Les affections focales

Les **bactéries** présentes au niveau d'une dent peuvent aller **coloniser d'autres organes** dans le corps humain en passant par la circulation sanguine (ex: endocardite infectieuse).

**L'élimination de foyers infectieux d'origine dentaire** améliore la guérison de muscles ou tendons lésés.



# IMPACTS DES SUR LE TRAIL



## La posture

L'**occlusion dentaire** correspond à la façon dont les dents s'emboîtent entre elles lors de la fermeture buccale.

Une occlusion dentaire **déséquilibrée** peut entraîner des **tensions** dans la mâchoire qui se répercutent ensuite sur la colonne vertébrale et descendre jusqu'aux pieds.



# LES CONSÉQUENCES

↳ des **Performances sportives**

↳ des **Risques de blessures**

**Guérison retardée**

**Apparition de tendinites, inflammations, contractures**

# CONSEILS AVANT LA COURSE



## **Consulter régulièrement votre chirurgien-dentiste**

**L'objectif est d'anticiper les problèmes** d'ordre carieux ou infectieux en intervenant avant les complications.

**Des traitements préventifs** peuvent être faits comme l'enseignement du brossage, des applications de fluor ciblées...

**Des traitements ciblés** vont permettre d'assainir la cavité buccale et éviter les problèmes lors de la course.



# CONSEILS PENDANT LA COURSE



## Hydratation / Alimentation

**Hydratez-vous** régulièrement avec de l'eau.

**Rincez-vous** la bouche après avoir consommé une boisson énergétique.



**Privilégiez les aliments secs non collants** (type fruits secs).



**Profitez** du ravitaillement pour **vous brosser les dents!**

Des personnes comme Courtney Dauwalter ou Alexis Sevennec le font bien!



Le diable est dans les détails, mettez toutes vos chances de votre cotés pour être **finisher!**  
Une bouche en bonne santé, c'est moins de douleurs, plus d'énergie et une meilleure récupération.

**Bonne course!!!**