

CE N'ETAIT PAS UNE GASTRO

ce que le ventre d'un coureur dit quand ses jambes s'eteignent

Tour de France 2026, etape 17. Adam Yates termine plus de vingt minutes derriere, lache tres tot, a l'arret sur son velo. Le mot qui tourne partout le lendemain : gastro. Nous, on connait le terrain, et ce mot ne colle pas tout seul. Voici, mecanisme par mecanisme, ce qui eteint reellement le moteur d'un athlete de ce niveau, et pourquoi ca se lit AVANT la course, pas apres. C'est le genre de decodage que personne ne fait, et c'est exactement pour ca qu'on le fait.

Par Emmanuel Gutierrez, TrainingPerf. Consulting en performance biologique.

Methode : on decode un mecanisme physiologique general a partir de faits publics rapportes par la presse. On ne pose aucun diagnostic sur une personne et on n'accuse personne, ni le coureur, ni son equipe. Angle 100 pour cent nutrition et physiologie de l'effort, aucune substance interdite evoquee. Ce document ne constitue pas un avis medical.

Le fait, et le mot qui ne colle pas

Les faits d'abord, tels qu'ils sont sortis. Etape 17, Chambéry vers Voiron. Yates est lache sur le plat a plus de soixante kilometres de l'arrivee, incapable de tenir le rythme. Il termine cent-soixante-deuxieme, a plus de vingt-six minutes du vainqueur, sauve du delai d'elimination par un equipier revenu le relayer. En rentrant, ses cuissards sont blancs de sel. La veille, apres un contre-la-montre couru deja malade, il a vomi et il a eu tres froid. L'encadrement parle d'un homme qui n'a plus de forces, et renvoie la decision de repartir aux medecins.

Pourquoi le mot gastro est l'explication paresseuse

Une gastro-enterite virale, ca existe, personne ne dit le contraire. Mais colle-la sur ce cas precis et trois choses coïncident. Un, le timing est trop propre : la bascule arrive juste apres un effort maximal a jeun de menagement, pas au hasard d'une contagion. Deux, en troisieme semaine de grand Tour, les equipes vivent en quasi-bulle sanitaire, et on ne rapporte pas de foyer qui aurait couche la moitie du groupe. Trois, le mot gastro ferme la discussion et dedouane tout le monde. Un virus, ca ne se pilote pas. Un ventre qu'on a pousse trop loin, si.

« Gastro, c'est le mot qui rassure et qui n'oblige personne a rien. Le ventre, lui, raconte une autre histoire. »

On ne dit pas que Yates a fait telle erreur : on n'etait pas dans sa musette. On dit qu'en cabinet, chez l'athlete d'endurance, ce tableau precis a presque toujours la meme signature. Et cette signature n'est pas un microbe.

Le ventre est le moteur, pas un passager

A HAUTE INTENSITE, TON INTESTIN EST EN APNEE

Quand tu roules a haute intensite, ton corps envoie le sang aux jambes en priorite absolue. Le debit sanguin vers le tube digestif peut chuter de l'ordre de soixante a quatre-vingts pour cent. L'intestin passe en sous-regime, la paroi souffre, elle devient plus permeable. Resultat : nausee, ballonnement, parfois vomissement. Ce ne sont pas des symptomes de maladie, ce sont les temoins d'un organe qu'on a mis en apnee pendant qu'on lui demandait, en meme temps, de digerer du sucre a la chaine.

LE CARBURANT MODERNE : JUSQU'A 120 GRAMMES DE GLUCIDES PAR HEURE

Il y a dix ans, un coureur prenait soixante grammes de glucides par heure. Aujourd'hui les meilleurs montent a cent, cent-vingt, parfois plus. Sauf qu'il y a une serrure physiologique. Le glucose seul passe par une porte d'entree unique dans l'intestin, et cette porte sature autour de soixante grammes par heure. Pour aller au-dela, il faut ajouter du fructose, qui emprunte une autre porte. C'est ce qui permet de monter a quatre-vingt-dix ou cent-vingt grammes : deux portes ouvertes en meme temps, dans un rapport precis.

Rate le rapport, force la dose, ou presente le melange trop concentre, et le sucre reste dans la lumiere intestinale. Il appelle l'eau par osmose, il fermente, ca gonfle, ca remonte. C'est mecanique. Le ventre ne trie pas les excuses.

« L'intestin, c'est un muscle. Ca se travaille, ca se dose, et ca sature. Personne ne s'entraine a courir sans s'entrainer a digerer. »

Le detail que les amateurs ignorent : le ventre s'entraine

La tolerance a ces doses n'est pas donnee, elle se construit. En repetant l'apport a l'entrainement, on augmente le nombre de ces portes d'entree et on habitue la paroi. C'est un vrai protocole, progressif, teste des semaines avant l'objectif. Le principe d'or : rien de nouveau le jour J. Change un produit, une dose ou un timing en pleine course, sur un tube deja fragilise, et tu joues a la roulette avec ton estomac.

Les trois detonateurs probables

Voici les trois mecanismes qui, seuls ou combines, produisent exactement le tableau observe. Aucun n'est un virus. Tous se reglent en amont.

DETONATEUR	MECANISME
1. Surcharge glucidique	Trop de sucre, trop concentre, ou mauvais rapport glucose sur fructose. Les portes d'entree saturant, le reste stagne, appelle l'eau, fermente. Ballonnement, nausée, vomissement.
2. Bicarbonate mal gere	Charge alcaline devenue courante dans le peloton pour tamponner l'acidite et gagner quelques watts en fin d'effort. Effet secondaire classique et documente : troubles digestifs, crampes d'estomac, diarrhee. Les formes retardees les reduisent, elles ne les annulent pas si la dose ou le timing derape.
3. Le domino du contre-la-montre	Un effort maximal la veille, sur un ventre deja fragile, aggrave l'ischemie intestinale. Le froid post-effort ajoute une vasoconstriction. Le lendemain, le glycogene n'a pas pu se reconstituer, parce que rien n'a ete absorbe. Le moteur demarre deja vide.

ET LE SIGNE QUI PARLE : LES CUISSARDS BLANCS DE SEL

Ce sel seche sur le textile, ce n'est pas un detail cosmetique. C'est du sodium perdu en quantite. Chez certains athletes, la sueur est tres chargee en sel, jusqu'a deux fois plus que la moyenne. Vide ton sodium et ton volume sanguin baisse, la nausée grimpe, la thermoregulation se dergle, et l'absorption intestinale du glucose, qui a justement besoin de sodium pour fonctionner, se degrade encore. Le ventre en vrac et la perte de sel se nourrissent l'un l'autre. Le moteur glucidique s'eteint, et les jambes ne suivent pas parce qu'il n'y a plus rien a bruler.

« Ce n'est pas la tete. Ce n'est pas un microbe. C'est un systeme digestif pousse au-dela de ce qu'il encaisse, un jour ou tout s'est aligne dans le mauvais sens. »

Pourquoi gastro arrange tout le monde

Reconnaitre un trouble digestif lie au ravitaillement, c'est admettre un reglage a revoir : un dosage, un produit, un timing, une preparation du ventre insuffisante. Dire gastro, c'est renvoyer la cause a un virus exterieur que personne ne controle. Le premier oblige a corriger. Le second clot le sujet. On comprend le reflexe, c'est humain, et sous la pression d'un grand Tour c'est encore plus comprehensible. Mais notre metier, ce n'est pas de clore le sujet. C'est de le lire.

Encore une fois, aucune accusation ici. Peut-etre qu'un virus s'est vraiment invite. On decrit un mecanisme general, celui qu'on retrouve encore et encore chez l'athlete d'endurance quand le ventre lache. Et ce mecanisme, contrairement a un virus, il se prevoit.

Ce que, nous, on lit AVANT la course

Toute cette journée était lisible en amont. Pas dans une boule de cristal, dans des données concrètes qu'on mesure et qu'on entraîne. Voici la grille qu'on applique.

CE QU'ON MESURE	POURQUOI
Tolérance glucidique	Combien de grammes par heure ton intestin encaisse vraiment, avec quel rapport glucose sur fructose. Ça se teste à l'entraînement, ça se construit sur des semaines, jamais le jour de l'objectif.
Taux de sueur et sodium	Combien tu perds d'eau et de sel par heure, et à quelle concentration. Un test de sudation donne le chiffre. Sans lui, tu ravitaillais à l'aveugle.
Statut hydrique et digestif	Comment ton ventre répond à l'effort, ce qui passe et ce qui bloque, la stratégie de ravitaillement calée sur TON système, pas sur celui du voisin.
La règle non négociable	Rien de nouveau le jour J. Chaque produit, chaque dose, chaque timing a été répété à l'entraînement avant d'être posé sur une course qui compte.

C'est le même œil qu'on porte sur ta biologie à toi, même si tu ne fais pas le Tour. Ton énergie qui s'effondre à l'entraînement, ton ventre qui se bloque, ton coup de moins bien qui revient toujours au même moment : ce n'est presque jamais dans ta tête, et c'est rarement un hasard. C'est un signal qu'on peut lire, à condition de le regarder comme un système qui bouge et pas comme une valeur isolée sur une feuille.

« *Le corps prévient toujours avant de lâcher. Encore faut-il quelqu'un pour lire le signal.*
»

Tout est vérifiable

Faits de course rapportés par la presse spécialisée, étape 17 du Tour de France 2026 (22 juillet). Mécanismes physiologiques issus de la littérature en physiologie de l'effort et en nutrition sportive.

Faits de course : franceinfo, Cyclingnews, Cycling Weekly, cyclinguptodate (22-23/07/2026).

Absorption des glucides multiples et limite des transporteurs : littérature en nutrition sportive (glucose sur fructose, montée à 90-120 g/h).

Redistribution du débit sanguin splanchnique à l'effort et perméabilité intestinale : physiologie de l'exercice.

Troubles digestifs liés à la charge de bicarbonate : études sur la supplémentation alcaline et ses effets gastro-intestinaux.

Pertes sodées à l'effort et rôle du sodium dans l'absorption intestinale du glucose : physiologie de l'hydratation.

Et maintenant, on part de toi.

Ce dossier t'a montre le mecanisme. Mais le mecanisme general, ce n'est pas ton corps. La vraie question, c'est ce que TA biologie raconte.

BioScan · offert.

Ta cartographie sur 5 axes, 10 minutes depuis ton telephone, sans carte bleue. Le point de depart.

trainingperf.fr/bioscan

Decodage Performance · 197€ ou 3x66€.

Tu as deja des analyses ? Je les lis vraiment, ligne par ligne. Protocole applicable inclus.

trainingperf.fr/decodage-performance

Bilan Performance · 697€ ou 3x232€.

La vue complete : 4 analyses qui dialoguent (biologie, posture, biomecanique, composition). Kit envoye chez toi.

trainingperf.fr/bilan-performance

« C'est pas dans ta tete. C'est dans ta biologie. »

Emmanuel · TrainingPerf

Ce document est educatif et ne constitue pas un avis medical. Les ranges fonctionnels TP different des ranges labo standards et sont issus de la pratique clinique TrainingPerf. Parles-en a ton medecin ; ce guide ne se substitue pas a une consultation ni a un suivi par un professionnel diplome.

TrainingPerf : precision clinique par la biologie. Cabinet de consulting en performance biologique premium, France. trainingperf.fr