

Résumé de l'étude Blisters-stop 2

N° ID/RCB: 2021-A00346-35

Depuis plus d'une décennie, la participation mondiale aux ultra-marathons et ultra-trails (courses à pied plus longues que le marathon de 42,195 km) ne fait que s'accroître. Bien que considérées comme bénignes, les ampoules sont un problème courant, lourd en conséquences et limitant la performance.

Bien qu'étant un facteur prépondérant limitant la performance d'endurance, les ampoules ne sont un critère d'abandon pour seulement 5.8% des coureurs d'ultra-trails.

Alors que le matériel progresse et les participants augmentent et intensifient leurs entraînements, il n'existe aucun consensus sur la prévention des ampoules sur ultra-trail alors qu'il s'agit du 1^{er} facteur limitant la performance sportive. Il existe peu d'études prospectives interventionnelles sur la prévention des ampoules lors d'activités en plein air.

Il existe sur de nombreux forums de course à pieds, l'hypothèse que le Citron appliqué sur les pieds, prévient l'apparition d'ampoules. Cette hypothèse n'a jamais été étudiée de façon scientifique.

Nous faisons l'hypothèse que l'application locale de Citron permet une diminution du nombre d'ampoules sur ultra-trail.

L'objectif de cette étude Blisters-stop 2 est d'évaluer l'efficacité de l'application locale de Citron en prévention de l'apparition d'ampoules.

Les patients inclus seront des coureurs inscrits à un trail d'une distance supérieure à 40km pour qui le Citron sera appliqué sur les zones de friction d'un seul pied en préventif (28 jours).

L'étude est coordonnée par IFREMMONT ainsi que les Hôpitaux du Pays du Mont Blanc et 82 patients devront être inclus afin d'obtenir une significativité statistique.