

Par Clarisse Delaporte.

Santé cheval

Mieux récupérer après l'effort grâce aux électrolytes



En cas d'efforts prolongés, les chevaux peuvent produire jusqu'à quinze litres de sueur par heure.

Chaleur, activité physique intense ou effort prolongé, stress, transport, sont autant de facteurs qui peuvent mener à la déshydratation du cheval. Afin de préserver son métabolisme, il existe aujourd'hui des compléments alimentaires rechargeant l'organisme en énergie et en sel, perdus au cours de l'effort. Ces compléments appelés « électrolytes » ont des propriétés défatigantes et favorisent la récupération musculaire des équidés. ATOUT CHEVAL ! vous fait découvrir ce complément alimentaire d'un autre genre.

Les efforts et les performances demandés aux chevaux athlètes sont de plus en plus importants. C'est la raison pour laquelle les propriétaires soucieux du bon état de santé de leur cheval utilisent de plus en plus les électrolytes. Tandis que certains les utilisent de façon ponctuelle dans le cadre des compétitions ou d'un travail intense, d'autres les préconisent en prévention et à plus long terme. Ces électrolytes se présentent sous différentes formes et ont chacune leur spécificité.

OPTIMISER LA RÉSISTANCE DU CHEVAL ET ÉVITER LA DÉSHYDRATATION

Les électrolytes contribuent à la réhydratation du cheval après un effort intense. Ils lui permettent de récupérer plus rapidement en compensant les pertes minérales dues à l'effort ou à la chaleur. L'apport alimentaire ne suffit malheureusement pas à couvrir ces pertes en minéraux et cela oblige le cheval à puiser dans ses réserves. Les risques de déshydratation et de fatigue peuvent intervenir

à ce moment précis. Pour combattre cette problématique, il existe sur le marché différentes sortes d'électrolytes : des seringues orales et de la poudre. Ces solutions sont à choisir selon la tolérance du cheval, la praticité d'administration, ce que l'on souhaite traiter et à quel moment. « Les sels minéraux comme le sodium et le potassium jouent sur



Les électrolytes existent sous forme de seringue ou de poudre, à chacun sa solution d'administration.

l'équilibre hydrique des cellules, et attirent l'eau. Le principe est d'apporter ces éléments en quantité suffisante pour combler la perte électrolytique due à une hypersudation et ainsi, favoriser une réhydratation rapide et de qualité», explique Ludovic Meunier, pharmacien et titulaire d'EquiSanté. Les conséquences à la déshydratation du cheval sont nombreuses et peuvent s'avérer dangereuses. « Par des réactions en chaîne, les muscles peuvent être touchés, allant de la fatigue musculaire, en passant par les crampes, et pouvant aller jusqu'à ce qu'on appelle une myosite, un coup de chaleur. Les électrolytes sont donc importants dans la récupération du cheval athlète. Dans des situations extrêmes, un manque important d'électrolytes, en particulier de sodium et de potassium peut entraîner des troubles cardiaques. Pour une sudation légère et occasionnelle, une pierre à sel ou du sel de table dans la ration alimentaire peuvent suffire. En revanche, dès que les efforts engendrent une sudation plus importante, le principe de compléments alimentaires à base d'électrolytes prend toute son importance», précise Ludovic Meunier.

À CHAQUE CHEVAL SES BESOINS

« Je ne conseille pas l'usage des électrolytes à long terme, mais de façon occasionnelle », précise Ludovic Meunier. À l'occasion de compétitions sur plusieurs jours ou de courses hippiques, il est souhaitable de donner des compléments en électrolytes quelques jours avant l'épreuve. De cette façon, l'organisme du cheval est préparé et les carences en énergie et en sel sont évitées. « Les besoins d'un cheval de sport, j'entends par là les chevaux de saut d'obstacles et de courses, et d'un cheval d'endurance ne sont pas tout à fait les mêmes. Il faut dans tous les cas administrer les électrolytes après l'effort. En revanche, le plus important, notamment pour les chevaux d'endurance, est de continuer à leur en donner pendant trois à cinq jours après l'effort de façon à recharger l'organisme en sodium et potassium. On ne peut pas rééquilibrer les électrolytes en une seule prise », explique Dominique Cholat, gérant

de la société Alliance Équine. Les chevaux qui fournissent un travail léger n'ont pas besoin de ces compléments. Toutefois, Valérie Belledent, conseillère chez vetality.fr et éleveuse à élevage de Renon propose « de donner des électrolytes aux chevaux de loisir ou de randonnée durant la période estivale si l'effort demandé est considéré comme trop conséquent. Cette solution permet une réhydratation immédiate de l'équidé. » Par ailleurs, il est essentiel de savoir que le surdosage ne sert à rien puisque le cheval ne stocke pas les électrolytes, il les élimine.

LES ÉLECTROLYTES SONT-ILS INDISPENSABLES ?

Une complémentation régulière en électrolytes est indispensable à l'équilibre alimentaire du cheval de sport, même correctement nourri. Selon Claire Delassus, chef de produit chez Ravène, il s'agit d'une affaire de cas par cas : « il faut les donner après chaque effort à des chevaux qui réalisent des entraînements physiques assez intenses, de compétition ou non mais qui subissent un effort prolongé. Il est toujours préférable d'en administrer. Savoir si c'est indispensable dépend des chevaux et de multiples conditions. Il est important de bien réhydrater un cheval qui a sué afin que ses performances, les jours suivants ne soient pas diminuées, par exemple. » Dans tous les cas, certaines précautions sont à prendre lorsque l'on administre ce type de compléments alimentaires. Par exemple, sur les concours, beaucoup de chevaux ne boivent pas comme chez eux. Dans ce cas, il faut être vigilant et leur donner en petite quantité des compléments hydratants. « Il faut toujours laisser de l'eau à disposition du cheval lorsqu'on lui donne un réhydratant afin de le stimuler à se réhydrater par lui-même avec de l'eau fraîche et propre », ajoute Claire Delassus. En effet, il faut que le cheval ait bu en quantité suffisante pour que le complément fasse effet. « L'important est d'utiliser les électrolytes à bon escient, de faire attention à chaque produit et à son mode d'administration. Il faut également bien se renseigner auprès des professionnels pour être sûr de ce qui est bon de faire », préconise Dominique Cholat.