

LA CHIMIE DE LA DISSOLUTION

Malaise lors d'un semi-marathon

Bonjour tout le monde, voici un petit billet sur mon blog pour donner de mes nouvelles après le semi-marathon de Paris.

Je pars sur des bases de 1h30. En mars, j'avais fait 1h28 mais je suis moins en forme et je savais d'avance que ce serait difficile. Je tiens mes temps de passages jusqu'au 14^{ème} km et ensuite petit à petit je perds des dizaines de secondes à chaque km. Et puis voilà que passé le 19^{ème} plus rien ! J'ouvre les yeux dans la voiture d'un organisateur. Je ne calcule plus rien, j'ai même du mal à savoir où je suis... Plus tard mon fils me dira que je suis tombé à quelques mètres du 20^{ème} km.



Je me retrouve à l'arrivée où une infirmière me couvre (j'étais complètement gelé) et me parle. Arrivé dans la tente des soigneurs on m'allonge sur un brancard. Le médecin vient me voir, contrôle mon pouls et ma tension. Tout est normal. C'est lorsqu'il contrôle ma glycémie qu'il comprend : j'étais à 0,6g/L (concentration massique en glucose par litre de sang) en hypoglycémie. On me donne du sucre et des fruits secs mais je n'arrive pas à me réchauffer.

Du coup le médecin me perfuse, j'aurai comme ça directement le sucre qui me manque dans le sang. Pendant ma perfusion j'observe la poche qui me délivre le glucose dans le sang :

Glucose B. BRAUN [®] solution pour perfusion en poche Composition : Glucose : 277,5 mmol/L
--

Je me demande si je ne pourrais pas fabriquer moi même cette solution de glucose pour mon prochain semi-marathon dans 3 mois. Il faudrait que je puisse en préparer plusieurs bidons de 100 mL que j'accrocherai à ma ceinture. **Si vous avez des idées pour fabriquer cette solution de glucose, envoyez moi un mot sur mon blog cela me rendrait un immense service.**

A bientôt,
Forrest.

Données : Quelques informations sur la molécule de glucose

Le glucose est un sucre simple de formule brute $C_6H_{12}O_6$. C'est une source d'énergie directement assimilable par l'organisme, dont il est un carburant essentiel. On le trouve dans de très nombreux aliments.

Il se présente sous forme d'une poudre blanche, d'une saveur sucrée, caramélisant à partir de 150°C. Il est soluble dans l'eau.

