

LA PRATIQUE DE LA COURSE A PIED ET LA SANTE

La pratique de la course à pied est très bénéfique pour la santé, mais doit se dérouler dans de bonnes conditions pour éviter l'apparition ou l'aggravation de troubles musculaires, articulaires ou osseux.

La pratique de la course à pied est-elle mauvaise pour mes os ?

L'impact du jogging sur vos os est plutôt positif, notamment parce que ce sport réduit le risque d'ostéoporose. Cependant, s'il est excessif l'exercice physique peut provoquer une « fracture de fatigue » due à un défaut d'adaptation de l'os à des efforts trop importants. L'apparition de microlésions puis de microfissures aboutit au développement progressif d'une fracture de fatigue. Il s'agit, le plus souvent, d'une fracture des métatarsiens (avant du pied) ou de l'extrémité inférieure du tibia. La guérison de cette lésion, douloureuse et pénalisante pour le joggeur, passe par un repos de plusieurs semaines.

La périostite tibiale (irritation inflammatoire de la membrane recouvrant la surface de l'os, le périoste) est également fréquente chez le coureur à pied. Elle fait suite à des tractions excessives sur les zones d'insertion des muscles au niveau du périoste.

Source de douleur au niveau du tibia, elle est souvent liée à un entraînement sur un sol trop dur, à l'utilisation de chaussures inadaptées ou à un surentraînement.

Quels sont les risques au niveau musculaire ?

Votre musculature bénéficie de la pratique de la course à pied qui limite, par exemple, la diminution du volume de la masse musculaire observée au cours du vieillissement.

Vous devez, néanmoins, prendre certaines précautions.

Un échauffement correct et une bonne hydratation suffisent généralement à prévenir les crampes et les courbatures.

Le claquage, qui correspond à une déchirure du muscle et impose l'arrêt immédiat de l'exercice, est souvent la conséquence d'un effort excessif et d'un échauffement insuffisant.

Le « syndrome de loge chronique » implique la loge musculaire qui enveloppe un groupe musculaire. Cette enveloppe doit être suffisamment serrée pour contenir les muscles et suffisamment lâche pour leur permettre de gonfler. Lorsqu'elle n'est pas assez extensible, le gonflement génère une douleur intense au cœur des muscles comprimés. Une prise en charge chirurgicale est alors nécessaire.

J'ai de l'arthrose. Dois-je arrêter la course à pied ?

Le maintien d'une activité physique régulière est conseillé chez les patients arthrosiques, surtout dans les premiers stades de la maladie, à condition de respecter certaines précautions et de faire le point avec votre médecin. Ne nécessitant pas d'efforts brusques, la course à pied est particulièrement recommandée. Cependant, veillez à bien vous équiper en choisissant des chaussures adaptées, avec des semelles amortissant correctement les chocs. Enfin, évitez de vous entraîner sur des sols trop durs ou trop mous.

Dois-je redouter les tendinites ?

La tendinite est une inflammation d'un tendon, souvent consécutive à un mauvais entraînement, un surmenage inhabituel, un échauffement insuffisant ou une mauvaise statique du pied.

Le tendon d'Achille est fréquemment atteint, ce qui provoque une douleur au niveau du talon, à proximité de l'insertion du tendon. Une évolution chronique peut conduire, dans les formes les plus graves, à une rupture du tendon qui nécessite une prise en charge médicale.

L'aponévrosite plantaire est également une tendinite très fréquente, qui touche l'aponévrose plantaire, une nappe fibreuse située à la face plantaire et qui unit l'arrière et l'avant du pied. L'aponévrosite plantaire se manifeste par des douleurs talonnières plantaires dues le plus souvent à un mauvais choix de chaussures ou une mauvaise progression de l'entraînement. Elle demande également un suivi médical.

Que dois-je faire pour limiter les risques de lésions ?

La prévention est essentielle et passe par quelques règles simples, faciles à respecter.

- Faites le point avec votre médecin avant de commencer ou de reprendre une activité sportive. Un bilan cardiovasculaire est indispensable à partir d'un certain âge.
- Ne vous fixez pas des objectifs trop élevés. Tenez compte de vos capacités physiques et de votre niveau de souplesse.
- Le choix de votre équipement est essentiel : privilégiez des chaussures de qualité, adaptées à la morphologie de votre pied. En cas d'anomalies d'appui du pied, des semelles orthopédiques sont indispensables. Elles s'obtiennent sur prescription médicale et sont renouvelables tous les ans.
- Choisissez un terrain d'entraînement adapté, ni trop dur, ni trop mou.
- Pensez à faire quelques mouvements d'échauffement avant et après un effort, ainsi que des étirements au cours de l'exercice.
- Pratiquez des exercices d'équilibre (dits « proprioceptifs ») stimulant le dispositif inconscient qui stabilise votre corps et protège vos articulations.
- Buvez régulièrement afin de prévenir la fatigue musculaire et tendineuse.
- Arrêtez-vous et consultez votre médecin en cas de malaise, de douleur ou de fatigue anormale.

La course à pied est une activité sportive bénéfique pour la santé : elle renforce la musculature et ralentit la dégénérescence de l'os. Elle améliore aussi le bien-être général et la santé cardiovasculaire. En revanche, elle peut vous exposer à des risques de lésion des tendons, des muscles ou des os. Leur prévention passe par l'échauffement, l'hydratation et le port de chaussures adaptées. Faites le point avec votre médecin avant de commencer ou de reprendre une activité sportive.