



«Les sportives et sportifs doivent rester à l'écoute de leur corps»

D^R MED. DANIEL WEGMANN
SERVICE DE MÉDECINE SPORTIVE



CONSEILS MÉDICAUX
GRATUITS

A votre disposition 24 h sur 24

Vous avez des questions concernant votre santé? Vous recherchez une clinique en particulier ou un-e spécialiste expérimenté-e? Point de contact central pour toutes vos questions d'ordre médical, la Hirslanden Healthline est à votre disposition 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.



Pour en savoir plus:
www.hirslanden.ch/healthline

Healthline: 0848 333 999

Bien s'échauffer au début et finir en courant de manière décontractée peut aider à éviter les douleurs.

Pour que courir rime avec plaisir

La course à pied est une activité de plus en plus populaire, mais qui peut engendrer certains problèmes. Voici les règles à adopter pour les éviter.

TEXTE MAJA SCHAFFNER

Chausser des baskets et partir courir, rien de plus simple. Pas étonnant que la course à pied connaisse un tel engouement: selon les chiffres de l'Observatoire suisse du sport enregistrés en 2020, 27% de la population pratiquent le jogging, la course à pied ou le running. Et cette tendance ne fait que s'accélérer! Ce sport individuel très flexible est le plus populaire chez les 30-44 ans: ils sont 38% à le pratiquer. Et 12% des plus de 60 ans s'y adonnent encore.

Attention aux risques de blessures

«En principe, la course à pied présente relativement peu de risque de blessures», indique Daniel Wegmann, médecin du sport à Lucerne. Si blessures il y a, elles sont en général dues à une hypersollicitation ou à une mauvaise mise en charge. Fréquentes sont les elongations ou les déchirures des fibres musculaires au niveau du quadriceps ou du mollet. Les tendinites, notamment autour du genou, font également partie des blessures récurrentes. «Une mauvaise position axiale peut favoriser la survenue

ILLUSTRATIONS CORINA VÖGELE PHOTO DR

de ces blessures», ajoute-t-il. Les jambes en «X» ou en «O» peuvent en outre jouer un rôle dans les problèmes liés au tendon d'Achille. Le mouvement unilatéral de la course à pied peut en outre générer des fractures de fatigue au niveau du métatarse. Enfin, les adeptes de ce sport peuvent souffrir de maux de dos.

Plus la cadence de course est rapide et répétitive, plus le risque de blessures augmente. «La monotonie du mouvement provoque des mini-lésions récurrentes», déclare l'expert. Si le corps n'est pas en mesure de les réparer au fur et à mesure, elles s'accumulent et finissent par engendrer des blessures graves. «Le corps émet des signaux de douleur qu'il est important de prendre au sérieux. Quand un voyant d'avertissement s'allume au tableau de bord de notre voiture, nous cherchons tout de suite à savoir ce qui ne va pas.»

Identifier la cause permet d'agir de manière ciblée: le plus souvent, le médecin du sport prescrit des exercices de renforcement, de stabilisation et de coordination. Ils visent à raffermir les

muscles du tronc, du bassin et des jambes, à aligner les axes de la jambe et à augmenter la capacité de réaction.

Pratiquer en parallèle une autre activité sportive comme le vélo ou la natation apporte au corps l'alternance de mouvements dont il a besoin pour rester en bonne santé.

Mieux vaut prévenir que guérir

Les problèmes causés par la course à pied disparaissent rarement du jour au lendemain. «Il faut compter généralement en moyenne la moitié de la durée des symptômes pour guérir», indique le médecin. En principe, le traitement ne nécessite pas d'intervention chirurgicale. Des séances de physiothérapie ciblée peuvent contribuer à la guérison.

Le coaching de course à pied est aussi conseillé: il vise à améliorer la technique de course et à tirer le meilleur

parti de l'entraînement. Le port de chaussures adaptées est bien sûr recommandé. Idéalement, tous ces aspects seront pris en compte de façon préventive. Pour éviter les blessures, mieux vaut démarrer la séance par un échauffement adéquat et la finir calmement en petite foulée.

Enfin, un bon sommeil, une alimentation équilibrée, une hydratation suffisante ainsi que des étirements en fin de course sont préconisés. «La déshydratation peut diminuer la concentration et donc favoriser l'accident.»

Avant tout, le médecin du sport recommande aux débutants de se soumettre à un check-up cardiaque, puis de démarrer progressivement l'activité.

Il est essentiel que les novices débutent la pratique en douceur et préparent leur corps à l'effort. Daniel Wegmann insiste: «On ne devient pas marathonnien du jour au lendemain!» ●

COURIR REND SEXY
Saviez-vous que la course à pied est une arme de séduction? Selon une étude, 80% des hommes et 60% des femmes se sentent plus désirables en courant régulièrement.