

Avril 2025

LA COURSE À PIED : MYTHES ET RÉALITÉS SUR LES BLESSURES



Un article en partenariat avec



Vous l'avez sûrement déjà entendu : « La course à pied, ça use les genoux » ou encore « Si tu cours trop, tu vas finir avec de l'arthrose! ». Et si je vous disais que la science nous prouve exactement le contraire?

En tant que physiothérapeute depuis 15 ans, je vois quotidiennement des coureurs de tous niveaux qui jonglent avec ces croyances. Laissez-moi vous partager les dernières découvertes scientifiques qui pourraient bien changer votre vision de la course à pied.

L'arthrose et la course : une relation surprenante

Voici une révélation qui pourrait vous surprendre : les coureurs récréatifs ont trois fois moins d'arthrose que les personnes sédentaires. En effet, une étude majeure¹ portant sur 115 000 personnes a démontré que seulement 3,5% des coureurs récréatifs développent de l'arthrose, contre 10,5% des non-coureurs.

Comment est-ce possible? C'est simple : notre cartilage, comme nos muscles, a besoin d'être stimulé pour rester en santé. Les impacts modérés de la course agissent comme une pompe qui nourrit le cartilage. C'est comme arroser une plante... sans eau, elle dépérit.

Les vrais facteurs de blessures

Contrairement à la croyance populaire, ce n'est souvent pas le volume ou l'intensité de course qui cause les blessures. Les facteurs clés sont plutôt :

1. La qualité du sommeil
2. Le niveau de stress
3. Les changements brusques dans l'entraînement
4. L'adaptation progressive aux charges

Courir avec une douleur : quand s'inquiéter?

Voici un guide simple pour gérer vos douleurs :

- Si la douleur disparaît dans l'heure qui suit la course : vous pouvez généralement continuer

- Si vous ressentez de la raideur le lendemain matin : ajustez votre entraînement
- Si vous devez modifier votre technique de course à cause de la douleur : prenez une pause

La clé du succès : la progression graduelle

Le plus grand secret? Commencez petit, mais fréquent. Cinq minutes de course trois fois par semaine valent mieux qu'une seule séance de 30 minutes. Pourquoi? Parce que même en 5 minutes, vous effectuez environ 400 répétitions par jambe et c'est déjà un excellent stimulus pour votre corps!

Les chaussures : pas de solution miracle

Attention aux promesses marketing : la chaussure la plus chère n'est pas nécessairement la meilleure. Le facteur le plus important est le confort. Si vous courez sans problème avec vos chaussures actuelles, pas besoin de changer.

En conclusion

Votre corps est plus résilient que vous ne le pensez. La course à pied, loin d'user vos articulations, peut les renforcer quand elle est pratiquée de façon progressive et adaptée. N'oubliez pas : le meilleur entraînement est celui que vous pouvez maintenir dans le temps.

La prochaine fois qu'on vous dira que la course va user vos genoux, vous saurez quoi répondre : la science prouve le contraire!

¹ Alentorn-Geli E, Samuelsson K, Musahl V, Green CL, Bhandari M, Karlsson J. The association of recreational and competitive running with hip and knee osteoarthritis: a systematic review and meta-analysis. J Orthop Sports Phys Ther 2017;47(6):373-90. Epub 2017 May 13