

Courir. à sa perte ?

Fractures de stress, tendinite d'Achille, périostite tibiale. Les blessures causées par la course à pied sont fréquentes, tant chez les pros que chez les novices. Prudence avec ce sport, disent les scientifiques.

(Photo : iStockphoto)

Les blessures qu'occasionne la course à pied sont-elles en train de devenir un problème de santé publique ? Au Danemark, la question revient régulièrement depuis que les chercheurs du réseau RunSafe, un groupe de scientifiques qui étudient ce sujet, ont évalué que, chaque année, environ 5 % de la population du pays était touchée par une blessure subie en courant. « Les chiffres varient beaucoup d'une étude à l'autre, mais je dirais qu'en moyenne, au cours d'une saison, un coureur sur deux se blesse », estime le physiothérapeute Blaise Dubois, directeur de la Clinique du coureur, à Québec, qui forme des professionnels de la santé en prévention des blessures causées par la course à pied partout dans le monde.

Fracture de stress, fasciite plantaire, syndrome fémoro-patellaire ou de la bandelette ilio-tibiale, périostite tibiale, tendinite d'Achille... tous ces bobos du bas du corps affectent autant les coureurs du dimanche que les plus endurcis. « Dans les études, on observe davantage de blessures chez les débutants, mais c'est peut-être à cause du mode de sélection des participants », croit Rasmus Nielsen, qui coordonne l'équipe d'une trentaine de spécialistes en médecine du sport, en épidémiologie et en physiologie de RunSafe. « On sait aussi qu'il y a des répercussions sur le dos et, pour les femmes, sur le plancher pelvien, mais les études à ce sujet sont encore parcellaires », ajoute-t-il.

Peu importe le niveau du coureur, son équipement, le terrain ou l'intensité avec laquelle il s'entraîne, le risque de blessures est omniprésent, car la course est très exigeante pour le corps, qui s'adapte lentement à cette activité physique. Dans les dernières décennies, des milliers d'études ont été publiées sur les facteurs influençant le risque de se faire mal en courant. La plupart ont toutefois porté sur de petits groupes de personnes, ce qui rend leurs conclusions incertaines.

Seule certitude : la plupart des blessures sont consécutives à une surcharge de l'organisme résultant de changements trop rapides par rapport à sa capacité d'adaptation. Ainsi, allonger la distance en vue d'une compétition, augmenter l'effort en courant plus vite, avec un sac à dos ou sur un terrain plus accidenté, changer de chaussures (quel que soit le modèle), ajouter à son horaire une autre activité, comme le jardinage... le moindre changement d'habitude augmente le risque de blessure. « Les études montrent aussi que, même si l'équipement est de plus en plus techno, les coureurs ne se blessent pas moins aujourd'hui qu'il y a 20 ans », fait observer Blaise Dubois. Le piège numéro un est la guérison bâclée !

La course est très exigeante pour le corps, qui s'adapte lentement à cette activité physique.

Benoît Lacroix, qui s'est mis au triathlon il y a 3 ans, après 15 années de course régulière, en sait quelque chose. L'an dernier, à la suite d'une première fracture de stress, ce résidant de Québec a repris à tous petits pas, après un mois d'arrêt, avec la bénédiction de sa physiothérapeute. En manque d'endorphine, hormone que lui procurent habituellement ses 8 à 15 heures d'entraînement hebdomadaire, et confiant de retrouver vite la forme, il s'est laissé piéger. Résultat, une deuxième fracture de stress après trois mois. Et même s'il a repris encore plus prudemment, c'est cette fois une tendinite à l'autre pied qui le force désormais à ralentir.

« Dans mon club, tout le monde compose avec des blessures très fréquentes. Si on veut vraiment s'améliorer quand on fait de la compétition, il faut aller dans sa zone rouge. Mais il y a toujours un risque. Beaucoup de coureurs d'élite du club se sont mis au triathlon pour pouvoir faire du vélo et nager quand ils sont handicapés par leurs blessures de course ! » raconte l'athlète amateur de 45 ans.

En moyenne, selon Rasmus Nielsen, les coureurs mettent trois mois à se rétablir d'une blessure. Mais un sur sept n'aura pas récupéré après un an. Le problème, selon lui, c'est que la science ne sait pas évaluer à quel moment on dépasse sa capacité d'adaptation, ni en général ni pour une personne en particulier. Certes, les gens motivés par la performance se mettent plus à risque, mais même des coureurs prudents peuvent être fragilisés par des changements subtils dont ils n'ont pas conscience, par exemple par le simple fait de changer de côté de rue pour leur jogging matinal.

Les chercheurs comprennent aussi très mal pourquoi une personne est plus à risque qu'une autre. « On a longtemps cru qu'avoir les pieds plats, les genoux tournés vers l'intérieur ou un indice de masse corporelle élevé prédisposait aux blessures... Mais cela ne s'est pas vérifié », explique Blaise Dubois.

Heureusement, les blessures les plus courantes ne semblent pas laisser de séquelles. « Ce ne sont pas des traumatismes comme on en voit au soccer ou au hockey, mais des blessures de surcharge qui se renormalisent », croit le physiothérapeute. Rasmus Nielsen est plus circonspect. « Aucune étude ne permet d'affirmer catégoriquement que toutes ces blessures n'auront pas d'effets à long terme. Pour le savoir, il faudrait suivre une cohorte de milliers de coureurs sur une longue période, ce qui n'a encore jamais été fait. » En attendant, donc, la prudence s'impose...

À lire aussi: Les 5 trucs pour commencer ou continuer à courir

© 2017 L'Actualité. Tous droits réservés.