



# Mythe ou réalité

La course à pied est une des activités sportives les plus pratiquées. C'est normal, elle ne nécessite pas d'adversaire ou de coéquipier du même niveau, pas d'équipement spécialisé et peut être pratiquée pratiquement n'importe où. Par contre, on entend plusieurs personnes suggérer aux autres d'arrêter de courir parce que, semble-t-il, la course à pied userait les genoux. Est-ce un mythe ou une réalité?

C'est exactement le sujet d'une revue systématique à laquelle Jean-François Esculier, un collaborateur de longue date à La Clinique du Coureur, a participé : *The Influence of Running on Lower Limb Cartilage: A Systematic Review and Meta analysis.*

## *Qu'est-ce qui se passe dans vos genoux lorsque vous courez?*

Suite à un entraînement, on peut s'attendre à ce que vos cartilages aient diminué de volume. Un peu comme vos muscles qui sont fatigués suite à un entraînement; en phase aiguë, vos cartilages auront été affectés.

Par contre, il semblerait que cet impact se résorbe rapidement. Déjà, au courant de la journée où vous avez couru, vos cartilages auraient repris leur taille originale. L'impact de la course est donc de courte durée.

### COMMENT EST-CE QUE CELA SE PRODUIT?

À l'intérieur de votre cartilage, il y a une petite réserve d'eau. Celle-ci se diffuse dans les tissus qui entourent le cartilage avec la pression exercée sur le genou. Ce n'est donc pas néfaste pour vos articulations.

En effet, lorsque vous cessez de courir, comme la membrane du cartilage est poreuse, l'eau a tendance à retourner à l'intérieur de celui-ci et ce, en moins de 24 heures.

## *Quel est l'impact à long terme de la course sur vos genoux?*

Il semblerait que la pratique régulière de la course à pied n'entraîne généralement pas de nouvelles lésions aux cartilages du genou.

Si vous avez déjà une lésion à un cartilage du genou, sachez que les études ne sont pas vraiment concluantes en ce moment. On ne peut donc pas confirmer que la course à pied permet d'améliorer ou de détériorer les lésions.

Vous pouvez donc être rassuré : vos genoux ne vont pas devenir usés, même si vous faites de la course pendant des années.

D'ailleurs, c'est normal, votre corps n'est pas une machine, il est encore mieux fait qu'une machine. Votre corps, s'il est soumis à un stress externe, va s'adapter et augmenter sa résistance au stress si vous lui en laissez le temps.

En fait, la course à pied pourrait même être bénéfique pour vos cartilages puisque, lorsque pratiquée de façon récréative, elle diminuerait les risques d'arthrose au genou et à la hanche comparé à un mode de vie sédentaire ou encore à un mode de vie d'athlète d'élite.

*Comme bien des choses dans la vie, la modération a bien meilleur goût*