

Mythes associés à la course à pied

Source

Interview pour le magazine *Châtelaine*; Marie-Ève Cousineau.

« *Ce sport est mauvais pour les genoux* »

Des rapports de recherche indiquent un taux allant de 2,5 à 12,1 blessures par 1000 heures de course à pied. Les membres inférieurs sont les plus touchés, surtout les genoux. Chose certaine, les effets bénéfiques de la pratique régulière de la course à pied sur la santé dépassent largement les petits désagréments – une tendinite, est moins grave qu'un infarctus du myocarde ou une fracture ostéoporotique! La principale cause des blessures liées à la course à pied est une augmentation trop rapide de la charge d'entraînement. On est moins certain en ce qui concerne les autres facteurs potentiels comme un mauvais échauffement, le manque de flexibilité ou un mauvais alignement des membres inférieurs, la qualité des chaussures, les surfaces de course trop dures, etc.

« *L'acide lactique est la bête noire des coureurs* »

Le moins que l'on puisse dire, c'est que l'acide lactique et le lactate ont le dos large. Dans le monde de la course à pied, comme d'ailleurs dans tous les sports, on prétend que l'acide lactique est la cause de tous les maux : douleurs, crampes, courbatures, etc.

Il est vrai qu'à haut régime, les muscles produisent de l'acide lactique qui apparaît dans la circulation sanguine sous forme d'un sel qu'on appelle le lactate.

Plusieurs arguments expérimentaux indiquent néanmoins que l'acide lactique et le lactate n'ont pas tous les vices qu'on leur prête : ils ne sont pas responsables de la fatigue, des crampes, ni des courbatures. Certains de ces arguments sont très complexes, mais l'argument le plus convaincant, c'est qu'il peut y avoir fatigue musculaire alors que la concentration d'acide lactique dans le muscle n'est pas élevée – c'est le cas au terme d'un marathon – alors qu'inversement, on peut observer une absence de fatigue musculaire quand la concentration d'acide lactique est élevée.

« Quand on court, il faut boire le plus possible »

Les coureurs se font encore dire qu'ils doivent boire beaucoup, avant même d'avoir soif. Il est vrai que s'ils ne font pas un effort particulier, ils auront généralement tendance à ne boire qu'environ la moitié de l'eau perdue à cause de l'effort. Or, qui dit déshydratation dit diminution de l'appétit à l'exercice physique. Les coureurs ont donc avantage à s'hydrater soigneusement, surtout dans un environnement particulièrement chaud. Mais plutôt que de boire « le plus possible » de liquide pendant l'effort, ils devraient chercher à consommer un volume de liquide se rapprochant – mais ne dépassant pas – la quantité d'eau perdue. En effet, boire trop est aussi nocif que de ne pas boire assez parce que cela peut mener à l'hyponatrémie. L'hyponatrémie est un trop faible taux de sodium dans le corps, une espèce d'intoxication à l'eau. Après avoir trop bu, le coureur voit la concentration de sodium dans son corps devenir trop basse, ce qui peut avoir de graves conséquences.

Les coureurs qui risquent le plus l'intoxication à l'eau sont ceux qui, sans faire partie de l'élite, sont en assez bonne condition physique pour courir longtemps. Ils peuvent boire plus d'eau qu'ils n'en perdent et ainsi développer une hyponatrémie. Dans les cas extrêmes, il peut en résulter un œdème du cerveau, ce qui peut mener à la perte de conscience et même à un arrêt respiratoire.

Mais attention! Il faut se rappeler que dans les épreuves d'endurance, il y a plus de cas de déshydratation que d'hyponatrémie. Il s'agit donc de naviguer entre deux écueils : il ne faut ni se « noyer » en buvant plus de liquide qu'on en perd, ni se limiter à boire trop peu, au point de s'exposer à la déshydratation.

Comment trouver l'équilibre? Il s'agit de se peser avant et après les longues sorties. Si le poids a augmenté, c'est certainement parce que la quantité de liquide bue est plus grande que la quantité perdue, d'où le risque d'hyponatrémie. Si le poids a diminué, c'est qu'il y a eu déshydratation.

Guy Thibault