

La dépendance positive à la course à pied

Source

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

Plusieurs coureurs développent une dépendance positive à la course à pied; positive parce qu'elle garantit que la pratique sera régulière et interrompue, d'où des effets plus prononcés pour la santé et la performance, sauf dans les cas extrêmes. Après quelques kilomètres, les coureurs chevronnés ressentent généralement une sorte d'état général de flottement qu'on appelle l'euphorie du coureur, en anglais runner's high. Cela semble être dû à la présence accrue d'endorphines dans le sang, qui transmettent un signal en quelque sorte « anesthésiant » au cerveau, si bien qu'on devient plus apte à faire un exercice intense sans en souffrir de manière trop marquée. En effet, une recherche récente menée à Munich indique qu'après une longue course, la présence accrue d'endorphines dans une région du cerveau associée à la perception de la douleur est corrélée avec le sentiment d'euphorie.

Chose certaine, les personnes antérieurement sédentaires développent vite une dépendance pour la course à pied dès lors qu'elles en découvrent les bénéfices, comme les suivants : meilleure condition physique, plus grande capacité fonctionnelle, risque moindre d'être atteint de divers problèmes de santé, facilitation de la perte de poids lorsqu'elle est souhaitée et du maintien du poids après amaigrissement (si l'activité physique est combinée avec une alimentation appropriée), réduction du stress et des symptômes de la dépression et préservation des fonctions cognitives.

Guy Thibault