

Chronique DH n°75

En direct de Zatopek

Tous les trois mois, le magazine Zatopek fait la démonstration qu'on peut parler de course à pied de façon surprenante, instructive, drôle et même émouvante quelquefois. A découvrir absolument pour tous ceux qui sont déjà coureur. Et tous ceux qui ambitionnent de le devenir.

Titre: Lombalgiques, lisez ceci!

Pendant longtemps, on a cru que la course à pied était mauvaise pour le dos. Aujourd'hui, on s'aperçoit que c'est exactement le contraire.

Jusqu'à la fin des années 80, les médecins conseillaient le repos à leurs patients souffrant de maux de dos. Le lit ou la chaise longue faisaient office de remède. En les débarrassant de toute pression pendant quelque temps, on espérait que les disques se "*requinquent*" un peu. L'idée était logique. Les disques lombaires sont comme des éponges et se gorgent d'eau dès que cessent les pressions qui s'exercent sur eux et qu'on abandonne une position verticale, assise ou debout. L'avantage est bien réel. Mais ce que les chercheurs ont découvert depuis plusieurs années, c'est que les inconvénients de la méthode surpassent de beaucoup les avantages.

(Intertitre) Les dangers du repos

Le repos pose un effet un problème auquel les médecins font désormais référence sous le nom de "*syndrome de déconditionnement*". Car les disques ne sont pas seuls mis au repos. Pendant cette période d'inaction, les muscles assurant la stabilité et la mobilité de notre colonne vertébrale sont également déchargés de toute responsabilité. De ce fait, ils s'atrophient et ne sont plus capables de maintenir en position droite une colonne vertébrale qui a tendance à partir dans tous les sens. En outre, les médecins se sont aperçus que des disques plus épais étaient paradoxalement plus fragiles, avec des risques de hernie plus importants. Au final, le repos n'est vraiment pas la meilleure des solutions. Désormais, on encourage au contraire les lombalgiques à conserver un minimum d'activité. Et même à faire du sport. Nombreux sont ceux qui se tournent alors vers la natation, en se disant que les contraintes imposées au dos y sont moins traumatisantes que dans les autres disciplines. C'est tout à fait juste. Et même trop! Dans l'eau, les muscles érecteurs de la colonne vertébrale ne sont pas beaucoup sollicités. Or ce sont précisément ceux qui doivent être renforcés. Pour soulager les lombalgies, il faut donc se tourner vers des sports "*non portés*", c'est-à-dire tous ceux qui impliquent de soutenir son propre poids. Et le sport idéal, on vous le donne en mille: c'est la course à pied! En tous cas, c'est ce que révèlent les

résultats d'une toute récente étude australienne. En comparant les disques lombaires de non-coueurs à ceux de personnes courant régulièrement depuis plusieurs années, les chercheurs se sont rendu compte que les disques des coueurs étaient en bien meilleure santé: plus épais, mieux hydratés et surtout plus riches en glycosaminoglycanes ou GAG, des molécules extrêmement hydrophiles qui favorisent l'hydratation à long terme. Ils découvrirent aussi que seules les variations de pression sur l'axe vertical étaient associées à un accroissement de solidité discale. Plus précisément, il faut se situer entre 0,44 et 0,59 g d'accélération, ce qui correspond exactement aux pics de pression enregistrés lors d'un jogging ou d'une marche rapide de 7 kilomètres/heure. La course à pied est ainsi un des meilleurs remèdes contre les maux de dos. Qu'on se le dise.

(Intertitre) Sauvé par le trail

Dans le dernier numéro du magazine Zatopek (*), un article très bien documenté fait le point sur ces questions. Il est accompagné d'un témoignage tout à fait intéressant: celui de Christophe Morisset, un coueur qui souffrait de lombalgie depuis des années et qui s'était d'ailleurs fait opéré à deux reprises pour de graves hernies discales avant de trouver son salut dans le trail. Désormais, il participe aux épreuves les

plus exigeants comme l'Ultra-Trail du Mont-Blanc et son dos a fini de le tourmenter (**). Un témoignage utile et émouvant!

Anouk Ramaekers

(*) Lire "*Lombalgie, on avait tout faux!*" dans le *Zatopek* n°45 (actuellement en librairie)

(**) Il raconte son histoire dans le livre *L'Ultra-Trail du Mont-Blanc: ma victoire sur la lombalgie* (Editions Coëtquen, 2017)