**Mythe du mois de juillet**

**« La course à pied cause de l’arthrose et des douleurs aux genoux »**

La pratique de la course à pied peut sembler intimidante pour les personnes souffrant d’arthrose ou ayant des douleurs physiques. Il est normal de vouloir veiller à sa santé articulaire et à éviter les blessures durant la pratique d’un sport à impacts tel que la course. La croyance que la course à pied cause l’arthrose est cependant erronée, celle-ci n’étant qu’une conséquence du vieillissement (Teoli, 2023). Les chocs engendrés par la course à pied s’avèrent effectivement sécuritaires lorsque la technique est adéquate et l’augmentation du volume de course progressive. Ce sport procure plusieurs avantages musculosquelettiques, sans parler des avantages aérobiques, notamment l’augmentation de la densité minérale osseuse et de la capacité musculaire, une diminution de l’inflammation des articulations et un cartilage plus résistant (Teoli, 2023). Dans la mesure où la progression est respectée, les impacts favorisent la création d’adaptations physiques aux niveaux ligamentaires, cartilagineux et tendineux. La pratique d’activité physique s’avère donc essentielle afin de freiner l’arthrose (Blaise, 2023). Plusieurs études supportent l’idée que non seulement les coureurs récréatifs ne présentent pas un risque accru de développer de la douleur aux genoux, mais que la course à pied peut même y avoir un effet protecteur (Timmins *et al*., 2023). L’arthrose au genou serait même trois fois moins probable chez les coureurs récréatifs que chez les personnes sédentaires (Alentorn-Geli *et al.* 2017). Dans le cas où l’arthrose est déjà présente et occasionne des douleurs, les exercices en décharge, par exemple le vélo et la piscine sont recommandés. Lisez la suite dans l’édition du mois prochain, août 2023!

**Bibliographie**

Alentorn-Geli, E., Samuelsson, K., Musahl, V., Green, C.L., Bhandari, M., & Karlsson, J. (2017). The association of recreational and competitive running with hip and knee osteoarthritis : a systematic review and meta-analysis. *Journal of orthopaedic & sports physical therapy*, 47(6), 373-390.

Dubois, B. (2023). Course à pied et arthrose : De nombreux bienfaits. *Radio-Canada.* <https://ici.radio-canada.ca/ohdio/premiere/emissions/moteur-de-recherche/segments/chronique/393797/courir-maladie-bienfaits>

Teoli, A. (2023). La course à pied et l’arthrose du genou, n’ayez pas peur. *Bia Formation.* <https://biaformations.com/la-course-a-pied-et-larthrose-du-genou-nayez-pas-peur/>

Timmins, K.A., Leech, R.D., Batt, M.E., & Edwards, K.L. (2017). Running and knee osteoarthritis : a systemic review and meta-analysis. *The American journal of sports medicine*, 45(6), 1447-1457.