



S'CAPAD : LE POINT ACTU

Arthrose et course à pied : est-ce compatible ? Et si une grossesse est attendue, devons-nous arrêter de bouger ? Hydratation : il faut boire à sa soif ! Voilà des sujets sur lesquels nous porterons un regard particulier ce mois-ci.



ARTICLE 1

ARTHROSE ET COURSE À PIED : MYTHES ET RÉALITÉS

Courir donne de l'arthrose aux genoux et il ne faut surtout pas pratiquer la course à pied, si une personne est atteinte d'arthrose. La réalité est toute autre chose. Selon plusieurs études, le renforcement des articulations en réponse aux impacts de la course (ou de la marche) diminuerait le risque de développer de l'arthrose aux genoux et aux hanches. Des auteurs ont relevé sur un échantillon de 100 000 personnes, que seulement 3.5% des coureurs récréatifs souffraient d'arthrose, soit 3 fois moins que les individus ne pratiquant pas de course à pied (10.2%). Par opposition, les coureurs de haut-niveau présentent quant à eux un taux d'arthrose plus élevé que les groupes précédents (13.3%). Selon ces mêmes auteurs, la course récréative diminuerait même par deux le risque éventuel d'arthroplastie. Pour les personnes atteintes d'arthrose, le fait de continuer à courir n'endommagerait pas plus le cartilage de l'articulation par rapport à des non-coureurs. Il faut noter qu'à n'importe quel âge, ils conservent leurs capacités d'adaptation. Alors ne craignez pas l'impact du pied au sol, écoutez votre corps et mettez-vous en mouvement.

RÉFÉRENCE

Alentorn-Geli et al., The association of recreational and competitive running with hip and knee osteoarthritis. A systematic review and meta-analysis. 47(6) : 373-390,2017.

"JE SUIS ENCEINTE, SI JE BOUGE, LE FOETUS DANSE ?"

ARTICLE 2

Une étude publiée dans le British Journal of Sports Medicine suggère que les femmes exerçant régulièrement une activité avec impact et un stress mécanique plus fort que le simple mouvement de la marche (course à pied, sport de ballon, danse aérobique avec saut) avant leur première grossesse, réduirait le risque de douleurs du bassin pendant leur grossesse. Si certains sports sont interdits pour risque de collision et de chute, la course à pied par exemple, peut se pratiquer jusqu'au jour de l'accouchement avec la condition d'écouter son corps et celui du futur nouveau-né. Progressivité et régularité sont toujours valables également ! Rappelons que les bienfaits sont nombreux pour la mère et le fœtus avant et pendant l'accouchement : prévention de douleurs ventrales et dorsales, contrôle du poids et de la masse musculaire, diminution de la fatigue, amélioration de la circulation sanguine, réduction du risque de diabète gestationnelle, diminution des complications néo-natales et de détresses fœtales, recours à la césarienne, diminution du temps d'accouchement et de récupération post-grossesse. Alors dirigez-vous vers un professionnel afin de réguler votre activité physique selon vos besoins et vos sensations.



RÉFÉRENCE

Mottola et al., Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. Br J Sports Medecine, 2019 ; 52:1339-1346.

ARTICLE 3 HYDRATATION : LA GOUTTE DE TROP ?



RÉFÉRENCE

Cheuvront et al., Myths and methodologies : making sense of exercise mass and water balance. Exp Physiol. ; 102(9) : 107-1053, 2017 Sep1.

Nous avons régulièrement entendu dans notre entourage les affirmations suivantes : buvez avant d'avoir soif ; buvez afin d'éviter les crampes. Ces conseils ont en effet évolué dans un tout autre sens. Explications en 2 temps :

1) Boire avant d'avoir soif.

Depuis la fin des années 90, certaines influences commerciales recommandaient notamment des boissons qui empêchent la déshydratation, or le consensus actuel scientifique suggère de boire à sa soif. Ressentir de la soif ne signifie pas forcément qu'il est trop tard et qu'on a trop attendu mais qu'au contraire, il s'agit du signe pour s'hydrater ! En résumé, cette idée est basée sur le principe physiologique de l'homéostasie des liquides corporels, qui permet d'assurer l'équilibre entre l'hypertonatémie (déshydratation cellulaire) et l'hypotonatémie (la surhydratation cellulaire).

2) Les crampes sont la cause d'une déshydratation.

Il n'existe pas de preuve scientifique qui affirme que l'état de déshydratation ou que la baisse de sels minéraux induisent des crampes musculaires. A notre connaissance, aucune cause n'a été clairement identifiée mais plusieurs hypothèses en découlent. Certains scientifiques suggèrent notamment que les crampes apparaissent lorsqu'un dysfonctionnement du contrôle des réflexes induit des contractions qui ne se relâchent plus chez des nerfs moteurs devenus hyperactifs.