



Afin que la pratique du running soit plus bénéfique que délétère pour nos genoux, il faut y aller pro-gres-si-ve-ment.  
Jordan Siemens/Getty

# Mal aux genoux? Courez!

**Prenant à contre-pied cette croyance populaire, une étude britannique montre que courir ferait du bien à cette articulation.**

**JULIEN PIDOUX**

[julien.pidoux@lematindimanche.ch](mailto:julien.pidoux@lematindimanche.ch)

**C'**est une croyance populaire qui a la vie dure: courir, ça fait mal aux genoux. Et pourtant, une étude britannique menée par des chercheurs du prestigieux University College de Londres affirme que cette pratique, contre toute attente, ne met pas à mal les rotules, ni les ménisques, ni les ligaments croisés. Une étude à

prendre toutefois «avec des petites pincettes», selon l'expression du médecin du sport Boris Gojanovic, de l'Hôpital de la Tour, à Meyrin, car elle a été menée durant une relativement courte période et sur un nombre limité de personnes. Mais pour faire court, la course à pied, ce serait carrément bon contre l'arthrose.

**Pas un remède miracle, mais...**



Pour arriver à leurs conclusions étonnantes, publiées en fin d'année dernière, les chercheurs britanniques ont commencé par sélectionner 71 personnes de 44 ans en moyenne, qui préparaient leur premier marathon, celui de Londres (2017). Certains avaient des petites anomalies au niveau des ménisques, voire une atteinte préexistante au niveau du cartilage. Jusqu'à là, rien d'étonnant, avec l'âge notamment, les articulations s'usent. Ils leur ont tous fait passer une IRM avant le début de leur rigoureux entraînement, et une autre deux semaines après la compétition, afin de comparer.

Résultat: aucune aggravation n'a été constatée chez ceux qui avaient des petits soucis préexistants, bien au contraire. Les IRM ont montré que l'irritation de l'os sous-chondral - la partie de l'os, fémur ou tibia, située la plus proche du cartilage, qui souffre en premier quand ce dernier ne marche plus très bien - avait diminué après l'entraînement et la compétition. Oui, courir, ça fait du bien aux genoux. «Je ne vais pas jusqu'à dire que la course à pied est le remède miracle contre l'arthrose, souligne Boris Gojanovic, mais il faut insister: ce n'est pas parce qu'on a de l'arthrose qu'il faut forcément arrêter de courir, comme certains médecins le prescrivent encore.» Une bonne nouvelle, a priori, pour les coureurs qui prennent de l'âge, et pour tous ceux qui s'y viennent de s'y mettre, vu les beaux jours et la fermeture des salles de sport...

Si les médecins du sport le savaient déjà, cette étude vient tout de même confirmer, cas concrets à l'appui, ces allégations. Et vient corroborer deux précédentes études: l'une montrait que les personnes qui courent régulièrement (soit 9 fois par mois) avec une arthrose en souffrent moins, tandis que la seconde affirmait que les marathoniens proches de 50 ans présentent deux fois moins fréquemment de l'arthrose que les non-coureurs. Autant pour la croyance populaire, donc. Mais comment ça marche? «Un bon entraînement physique progressif permet le développement de la force, de l'équilibre et du contrôle proprioceptif, détaille Boris Gojanovic. Ces

éléments locaux autour de l'articulation lui permettent de mieux fonctionner.»

### L'exaltation des débuts

Il y a tout de même deux ou trois petites recommandations à mettre dans la balance pour que la pratique du running soit plus bénéfique que délétère pour nos genoux. D'abord, le médecin du sport l'a dit et le répète à l'envi: y aller progressivement. Et se méfier de l'exaltation des débuts. «Car, et on ne le sait pas toujours, la capacité du cœur et des poumons s'améliore beaucoup plus vite que celle des muscles.» En gros, au début, on court avec difficulté deux petits kilomètres en soufflant comme un bœuf, et après deux mois, on arrive peut-être déjà à faire une boucle de 10 kilomètres. «On a donc beaucoup augmenté le nombre d'impacts et de contractions musculaires en peu de temps. Et si, sur le plan cardio-vasculaire, on s'est adapté et tout va bien, sur le plan musculaire, cela prend trois à quatre fois plus de temps», avertit encore notre médecin du sport.

Les dangers qui nous guettent si on brûle les étapes? Pas de luxation de la rotule ni de déchirure des ligaments mais des tendinites à tous les niveaux: rotule, tendon d'Achille, muscles fessiers... Voire, moins agréable, une fracture de fatigue, au niveau du tibia ou du fémur. Ou le fameux syndrome de l'essuie-glace, une tendinite bien spécifique (celle du tenseur du fascia lata pour être précis), qui provoque de vives douleurs sur l'extérieur du genou.

Vous vous dites que la solution est toute trouvée pour minimiser l'impact sur vos si délicates articulations, en choisissant de courir en forêt ou sur des sentiers non goudronnés? Vous avez à moitié raison. «À ce moment-là, on a cinq fois plus de chances de se faire une entorse de la cheville, poursuit Boris Gojanovic. Et personne n'a gagné si on ne peut plus courir pendant trois mois à cause de cela.»

### La basket ne fait pas tout

Autre secret, partagé par un grand coureur: ne pas se limiter à la course à pied, mais alterner les sports. Yoga, gainage, ski de fond en hiver... Hervé Warpelin sait de quoi il



parle. En plus d'arpenter bitume et sentiers de montagne, il est le directeur technique de New Concept Sports, l'un des temples du running en Suisse romande. «Nous avons pas mal de clients qui viennent en magasin en voulant changer de chaussures parce qu'ils ont mal au pied ou au genou... la chaussure fait certes beaucoup, mais nous ne sommes pas des magiciens. Si on ne s'étire pas, si on ne renforce pas, on aura des bobos. Disons que quand on a 20 ans, ça passe, mais quand on a le double d'âge, c'est moins évident!»

Lui qui a d'ailleurs eu l'année dernière un petit souci aux genoux - «rien de cassé,

mais trop de travail et des genoux fatigués» - peut suggérer tout un arsenal de mesures afin de limiter la casse, et de la réparer le cas échéant. Massages, cryothérapie, renforcement musculaire sans poids, tout a son utilité. Lui vante particulièrement l'électrostimulation en cas de petites douleurs ou d'effort intense.

Et en cette période, Boris Gojanovic invite tous les coureurs, débutants comme avancés, à penser à faire des exercices de renforcement musculaire à la maison. «Vous serez de meilleurs coureurs, et vous vous blesserez moins.» Et vos genoux retrouveront le sourire.

## Trois exercices pour protéger ses genoux

**1. «Leg curl», pour renforcer ischio-jambiers, mollets et fessiers.** On se couche sur le ventre, les bras le long du corps, et on cale solidement un poids entre les pieds (bouteille d'eau, haltère, balle...). Expirez en pliant les genoux pour rapprocher les talons des fesses, inspirez pour revenir à la position de départ. À effectuer une dizaine de fois, trois répétitions.

**2. Équilibre sur sol instable, pour travailler sa proprioception.** On vérifie d'abord son équilibre. Debout, éventuellement près d'un mur, on vient en appui sur un pied en pliant un genou, une quinzaine de secondes de chaque côté. Ensuite, pour corser les choses, on place un coussin ou une balle dégonflée sous le pied d'appui; on peut aussi fermer les yeux.

**3. Abduction des hanches, pour renforcer le fessier et le fascia lata.** Couché sur le côté, les jambes tendues l'une au-dessus de l'autre, on soulève la jambe supérieure sur l'inspiration, et on la redescend sur l'expiration. On peut corser les choses en passant un élastique au niveau des chevilles.