



## LA COURSE

La course est une excellente façon de se tenir en forme à peu de frais. Elle améliore la santé de votre cœur, de vos poumons, votre niveau d'énergie et diminue votre stress. La course à pied est à la portée de tous et ne nécessite que peu d'équipement. Il est très facile de trouver quelques minutes pour courir dans une journée et en tirer des bénéfices appréciables pour votre forme physique et votre santé en général.

### LES BIENFAITS DE LA COURSE

La pratique du jogging sur une base régulière peut réduire les risques de maladie cardiaque, prévenir plusieurs sortes de cancer et aider à trouver le sommeil. Cette activité améliore également le tonus et la force des muscles du tronc, des hanches et des jambes. Plusieurs pratiquent ce sport parce qu'il peut être fait partout et à toute heure, et ce, gratuitement. Les personnes qui pratiquent ce sport peuvent aussi bénéficier d'une meilleure performance cognitive et chez la femme, diminuer le risque de diabète de type II. La course pratiquée de façon régulière et modérée aurait même un effet protecteur à long terme contre l'usure des articulations des jambes et plus particulièrement des genoux.

### RECOMMANDATIONS DE BASE

Pour pratiquer la course à pied, vous avez besoin que d'une bonne paire de chaussures de course et d'un endroit approprié pour courir. Vous pouvez choisir de courir sur les différentes routes ou pistes cyclables près de chez vous ou encore pratiquer la course dans les sentiers en forêt.

*Votre  
chiropraticien,  
votre allié  
santé!*

## SAVIEZ-VOUS QUE?

Le mot «chiropratique» provient du grec et signifie «fait avec les mains».

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé, à part les cas de CNESST et SAAQ.

De par sa formation universitaire, le chiropraticien possède les compétences nécessaires pour poser un diagnostic chiropratique, ce qui lui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé.

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et à soigner la cause du problème.

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérangement à la colonne vertébrale peut causer des interférences sur le système nerveux et ainsi provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps.

La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé globale humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.



Si vous optez pour la route, soyez toujours très visible pour les automobilistes et les cyclistes en vous habillant avec des couleurs vives et respectez la signalisation. Choisissez des rues peu achalandées avec des trottoirs ou des accotements larges. Si vous optez pour les sentiers, avisez toujours quelqu'un de votre parcours et de votre heure approximative de retour. Soyez vigilant aux différents obstacles sur les sentiers (roches, trous, boue, ruisseau, racines...) et à l'heure du coucher du soleil pour ne pas avoir de mauvaises surprises. La course se pratique à toutes les saisons avec les vêtements appropriés pour les conditions météorologiques. Pour prévenir les chutes l'hiver, ajoutez des crampons à vos chaussures.

La course à pied est un excellent sport à pratiquer pour les raisons que nous avons évoquées plus haut. Cependant, il y a toujours un risque et il y aurait entre 50-60% des coureurs qui finiront par se blesser. La course est un sport d'impact pour les articulations et si l'on ne permet pas à notre corps de s'adapter à ces impacts, le risque de se blesser augmente grandement. Il faut donc se fixer des objectifs réalistes en fonction de notre condition physique. Il est aussi préférable de courir plusieurs fois par semaine (3 à 5 fois par semaine) de petites distances plutôt que de tenter de courir de longues distances une ou deux fois par semaine. Si vous n'avez jamais couru, il faut alors débiter par des sessions de course alternées de marche pour les premières semaines en augmentant progressivement votre temps de course. Ce conseil s'adresse particulièrement à ceux qui sont déjà en grande forme physique, mais qui débute à la course. Le but premier des intervalles course et marche est de donner un temps de repos aux articulations et aux muscles et non un temps pour reprendre son souffle. Insérez des jours de repos dans votre planification hebdomadaire, pas plus de 3 jours consécutifs, vos muscles et vos articulations en auront besoin pour s'adapter.

La course expose le corps à de nombreux bénéfices, mais aussi à un risque de blessures surtout si on apporte des changements à notre plan d'entraînement (chaussures, surface de course, volume, intensité, climat...). Il faut être prudent et laisser le temps au corps de s'adapter. D'ailleurs, les nouveaux coureurs sont plus à risque de se blesser. En connaissant mal leurs limites et en négligeant de progresser graduellement dans leur entraînement de course, un coureur novice s'expose à un plus grand risque de blessures qu'un coureur expérimenté. Un volume d'entraînement trop important, soit plus de 64km par semaine pour les hommes, serait aussi un facteur qui augmenterait le risque de se blesser. Chez les femmes, il n'y a pas de donnée probante actuellement, mais nous pouvons concevoir que les risques soient semblables. Le fait d'être compétitif et de se fixer des objectifs plus importants que nos capacités augmente les risques de blessures. Et finalement, le facteur de risque le plus important de développer une blessure est d'avoir déjà subi une blessure dans le passé. Donc, si vous avez déjà souffert d'une blessure au niveau du dos, du bassin, des genoux ou des chevilles vous devrez être particulièrement vigilant aux différents signes et symptômes de blessure et consulter un professionnel de la santé qui s'y connaît en course à pied.

Il est aussi important de bien s'échauffer avant de débiter votre entraînement pour préparer vos muscles et articulations à l'effort. Après votre entraînement, prévoyez quelques minutes de retour au calme en marchant et pour faire des étirements des muscles que vous avez sollicités. Avant d'entreprendre un programme de jogging, il est recommandé de faire évaluer votre structure neuromusculo-squelettique par votre chiropraticien. Vous pourrez ainsi entamer votre programme sportif avec un corps fin prêt à l'effort !

**Demandez conseil à votre docteur en chiropratique et courez vers la santé!**