

Communiqué de presseBerne, le 1^{er} mars 2022

Expéditeur	"Service de presse du BPA"
Téléphone	+41 31 390 21 21
E-mail	medias@bpa.ch
Informations	bpa.ch/medias

Blessures liées à la course à pied en hausse

Conseils du BPA pour courir en tout sécurité

Plus d'un quart de la population suisse court régulièrement. Cette activité est, avec raison, considérée comme bonne pour la santé. Chaque année, jusqu'à 21 500 personnes ont cependant besoin de soins médicaux pour des blessures subies en pratiquant la course à pied. Il est possible de réduire le risque de telles blessures en laissant au corps le temps de s'adapter aux nouvelles sollicitations et en respectant les conseils du BPA.

La course à pied est généralement bonne pour la santé: elle renforce le système immunitaire, brûle des graisses et entraîne le système cardiovasculaire. Elle provoque cependant également de plus en plus de blessures. En Suisse, 17 300 personnes en moyenne se blessent chaque année en pratiquant ce sport. En 2018, année des données les plus récentes, on a compté même 21 500 blessés, soit deux fois plus qu'en 2010.

Les accidents graves sont heureusement rares, mais on recense de nombreuses entorses, élongations et déchirures. Les blessures aiguës concernent le plus souvent la cheville ou le genou. Les blessures dues à de mauvaises postures ou à une surcharge, telles qu'une inflammation du tendon d'Achille, sont encore plus fréquentes. Beaucoup pourraient être évitées.

Progresser pas à pas

Les coureurs amateurs doivent planifier soigneusement leur entraînement et les phases de récupération. Il est important de laisser au corps le temps de s'adapter. On commencera par courir lentement sur de faibles distances, avant d'augmenter progressivement la fréquence, la durée et l'intensité des séances d'entraînement. Le corps a aussi besoin d'un temps d'adaptation lorsqu'on modifie sa technique de course ou qu'on change de chaussures ou de surface d'entraînement (chemins en forêt, asphalte, etc.).

Afin de stabiliser les chevilles, les genoux et le tronc, il est essentiel de compléter les séances de course par des exercices de renforcement musculaire et des étirements, en particulier après des blessures.

Se rendre visible

Les joggeurs doivent respecter les règles habituelles de la circulation, notamment lorsqu'ils traversent une route. Ils peuvent réduire considérablement le risque d'accident en se rendant visibles pour les autres usagers de la route grâce à des vêtements munis d'éléments réfléchissants, des bandes réfléchissantes portées aux bras ou aux chevilles ou, de nuit ou au crépuscule, une lampe frontale.

Une brève [vidéo](#) résume les principaux conseils du BPA pour courir en toute sécurité.