

## • Comment bien courir ? L'aide du docteur Bacquaert

jeudi 21.05.2009, 04:48 - La Voix du Nord



Patrick Bacquaert, spécialiste de la médecine du sport.

Médecin-chef de l'institut régional de biologie et de médecine du sport (IRBMS), le docteur Patrick Bacquaert publie cette semaine un livre sur les bienfaits (et parfois les méfaits) du sport. Entretien.

**- Les 100 km de Steenwerck ont débuté hier soir. Est-ce fou de courir sur une aussi longue distance ?**

« Médicalement, c'est fou pour les articulations. Au niveau du coeur, pas forcément, cela dépend de la préparation. Mais le manque de préparation est l'un des problèmes particuliers de la course à pied. » - **Lors de la route du Louvre, un coureur est décédé d'un arrêt cardiaque. Est-ce que le sport peut être mauvais pour la santé ?**

« En préambule, il faut rappeler que pratiquer une activité physique est forcément bon pour la santé. Pour le coeur, le cholestérol, pour prévenir certains cancers. Mais, après, il peut se poser des problèmes, en particulier pour la course à pied. Des problèmes d'addiction ou cardiaques. Tout sport confondu, il y a entre 500 et 1 500 personnes qui meurent par an de la pratique sportive. On sait que, vu le nombre de pratiquants, c'est en course qu'il y a le plus de touchés. Le problème, c'est qu'on récupère un sport libre de détente pour en faire un sport de compétition. Les joggeurs s'entraînent sans coach, glanent quelques conseils à droite à gauche, mais sont réduits à s'autoformer. Le danger, c'est de ne pas rester sur une distance raisonnable. Il y a bien un certificat médical, mais c'est insuffisant. » - **Et concernant l'addiction ?**

« Là aussi, c'est particulier à la course. On n'est jamais "drogué" au volley ! Il faut bien distinguer la passion de l'addiction : on devient dépendant quand on ressent un mal-être quand on ne va pas courir. C'est dangereux car le jour où le joggeur doit arrêter, par exemple à cause d'une blessure, c'est la catastrophe. Cela fait ressortir tout le malaise dû à la dépendance, sans compter la nervosité, les douleurs musculaires. Il y a beaucoup plus de dépendants qu'on ne le pense... » - **Les inscriptions aux différentes courses explosent dans la région. Quels conseils de base donnez-vous aux coureurs ?**

« La course est en effet en pleine explosion. C'est ce qu'on appelle "le zapping sportif", le reflet de

notre société. Ce n'est pas cher et c'est libre. Les conseils de base ? La chaussure adaptée, éviter le goudron et s'hydrater pour récupérer. Pour éviter d'aller trop loin, vérifier qu'on peut parler sans être essoufflé. La pulsation du coeur à ne pas dépasser par minute, c'est 200 moins son âge. » •

RECUEILLI PAR R.

R.

> « À vos marques, prêt ? Bougez et sportifiez vous ! », de Patrick Bacquaert et Frédéric Maton, aux éditions Chiron. 18 euros.



Liste des réactions

**En savoir plus**

 [Ces super vétérans querien n'arrête !](#)

## «Septembre 2009»

- L
- M
- M
- J
- V
- S
- D
  
- 
- [01](#)
- [02](#)
- [03](#)
- [04](#)
- [05](#)
- [06](#)
  
- [07](#)
- [08](#)
- [09](#)
- [10](#)
- [11](#)
- [12](#)
- [13](#)
  
- [14](#)