

# Les douleurs chroniques chez les coureurs amateurs

Nicolas Farron, Elias Favre, Cédric Fricker, Bruno Matos Santos, Orlando Parmigiani

## Problématique

Notre travail porte sur les douleurs chroniques dans la course à pieds, au vu de son engouement grandissant. Il cherche à explorer les dimensions sociales et communautaires de ce phénomène, ainsi que les répercussions psychologiques et physiques que de telles douleurs peuvent engendrer chez l'individu. Ces différents points ont suscité notre intérêt et nous ont menés à nous poser les questions suivantes : Quelles sont les douleurs chroniques que l'on retrouve chez les coureurs amateurs, comment vivent-ils avec et jusqu'où sont-ils prêts à aller pour continuer la pratique de leur sport?

## Objectifs

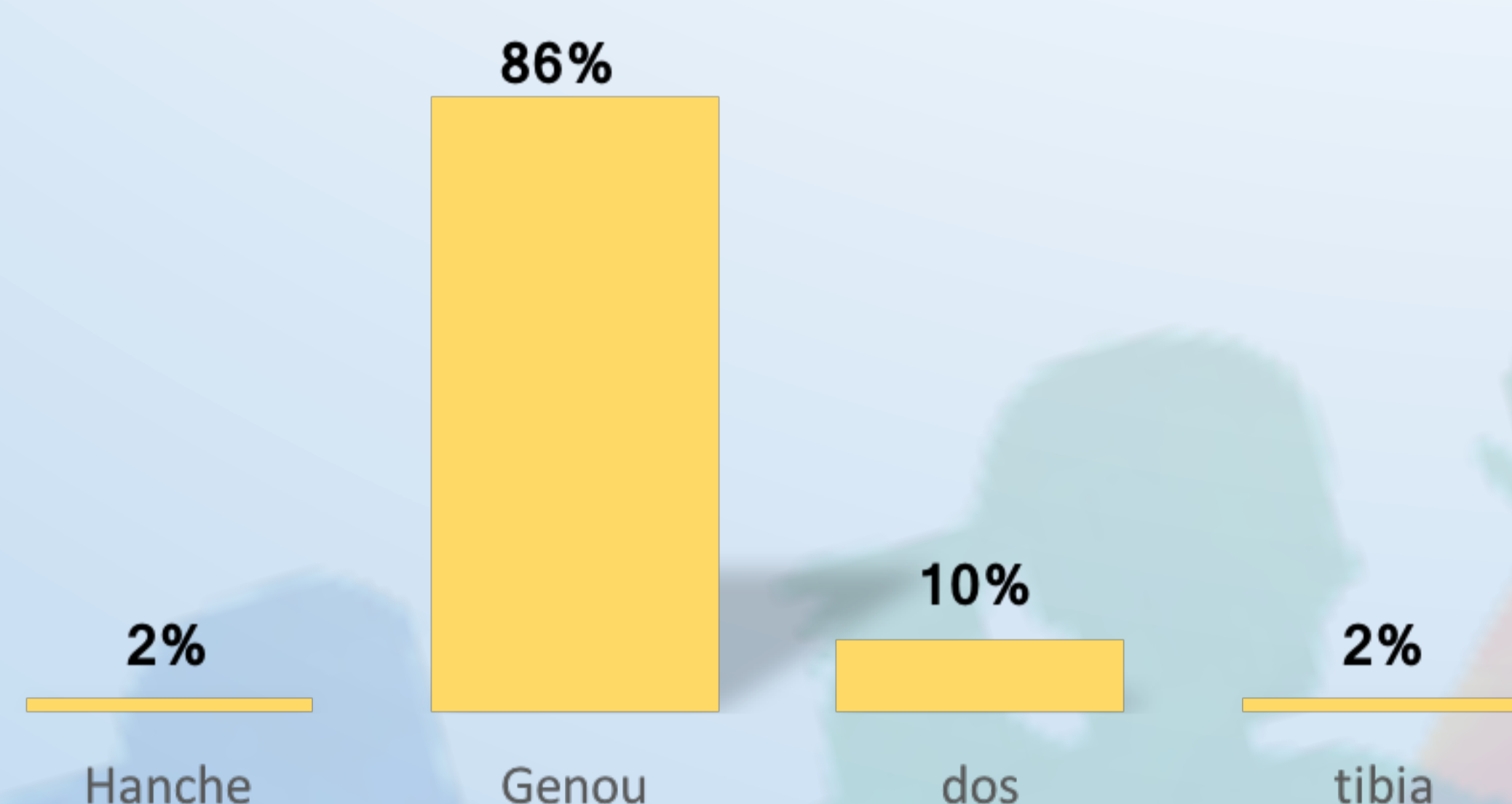
Identifier et caractériser les douleurs chroniques les plus fréquentes chez les coureurs amateurs, ainsi que leur représentation et gestion, en mettant en évidence les principales motivations qui les poussent à cette pratique malgré de tels inconvénients.

## Méthodologie

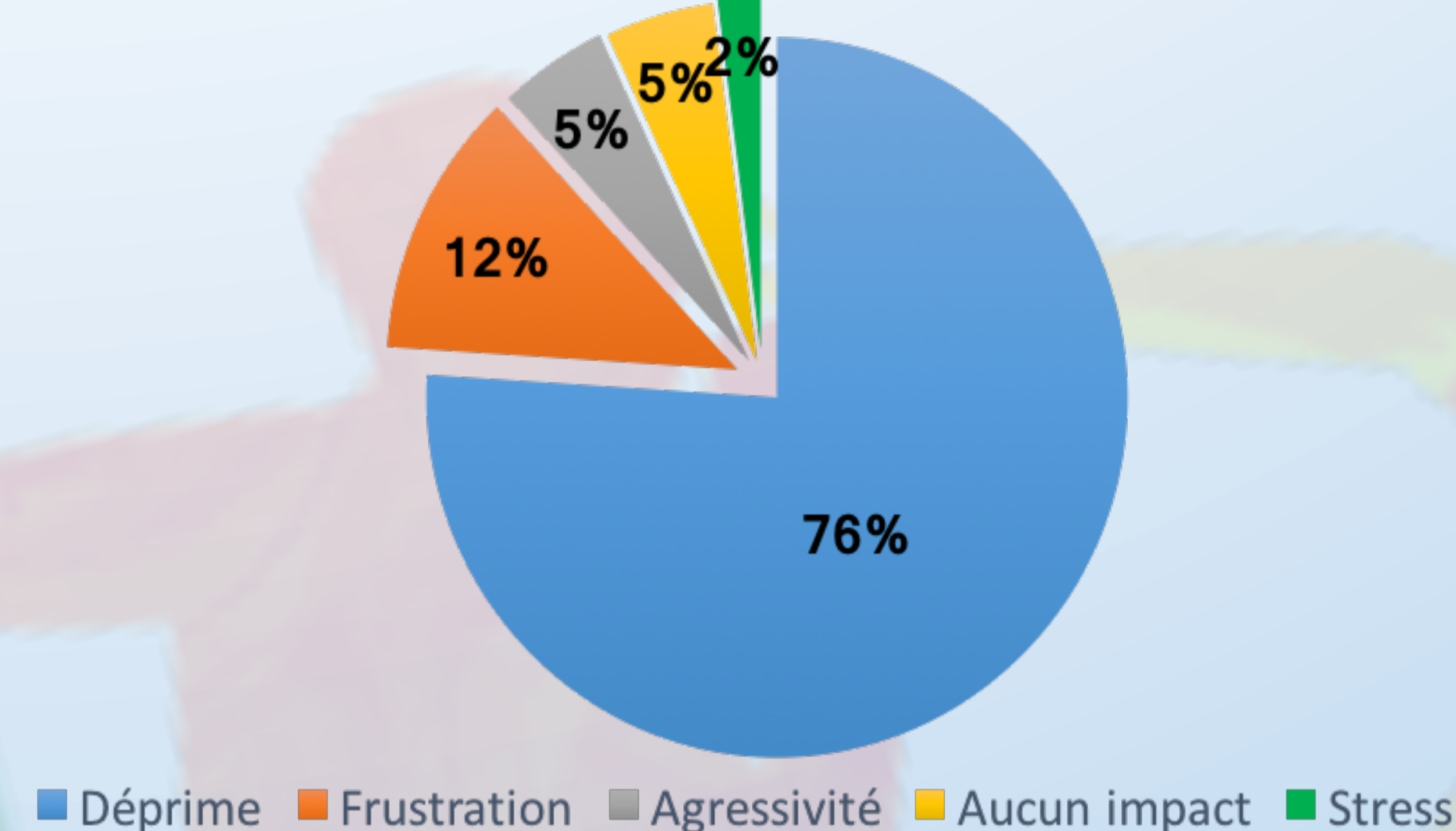
Un questionnaire anonyme distribué aux « 20KM de Lausanne » et au « Footing-Club Lausanne », sept entretiens semi-structurés avec ; un médecin, un anthropologue, trois sociologues en sciences du sport, un gérant de *SportXX* (magasin de sport) et un assureur de chez *Zurich Assurances*.

## Résultats

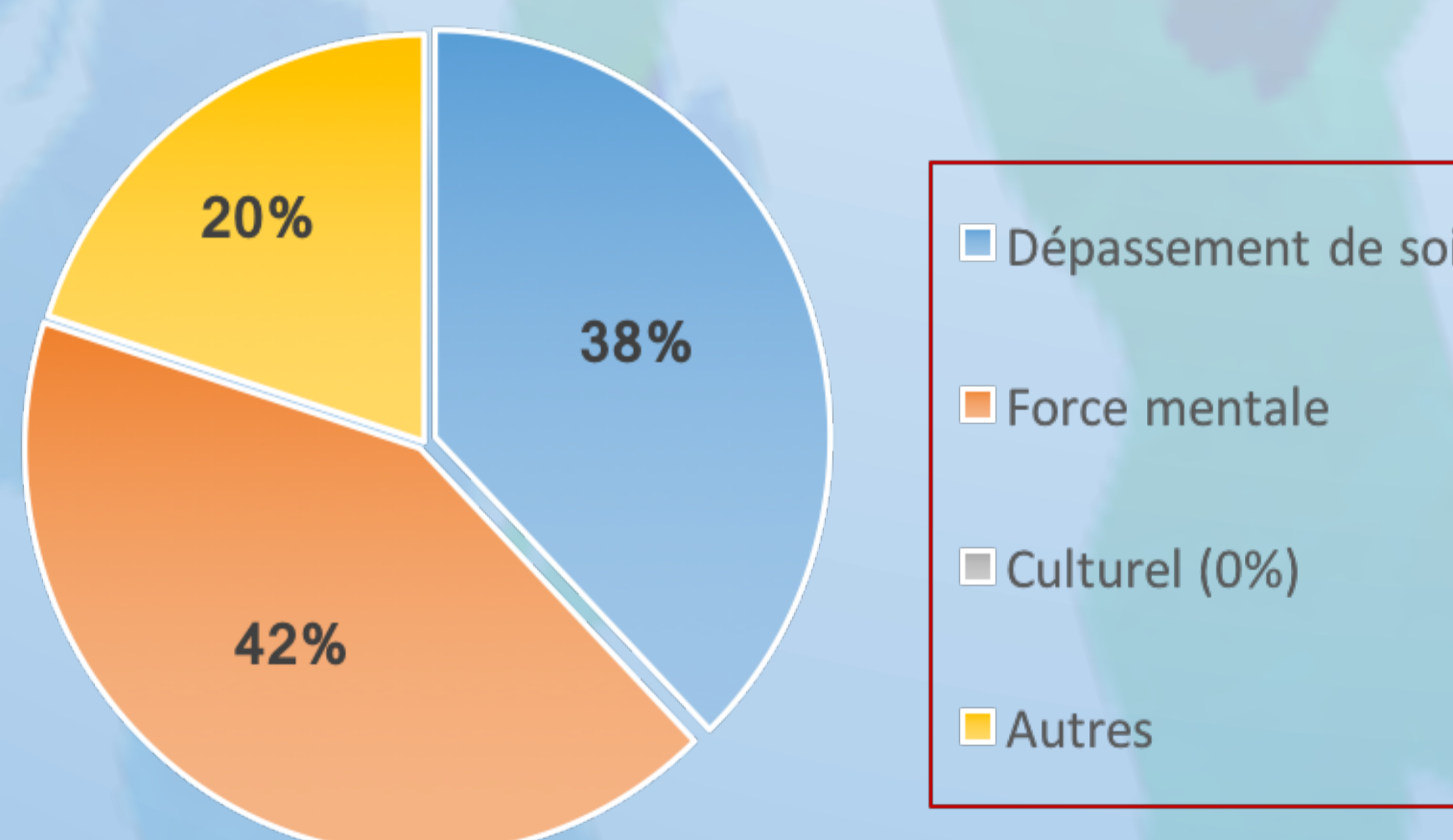
### 1. Localisation des douleurs chroniques



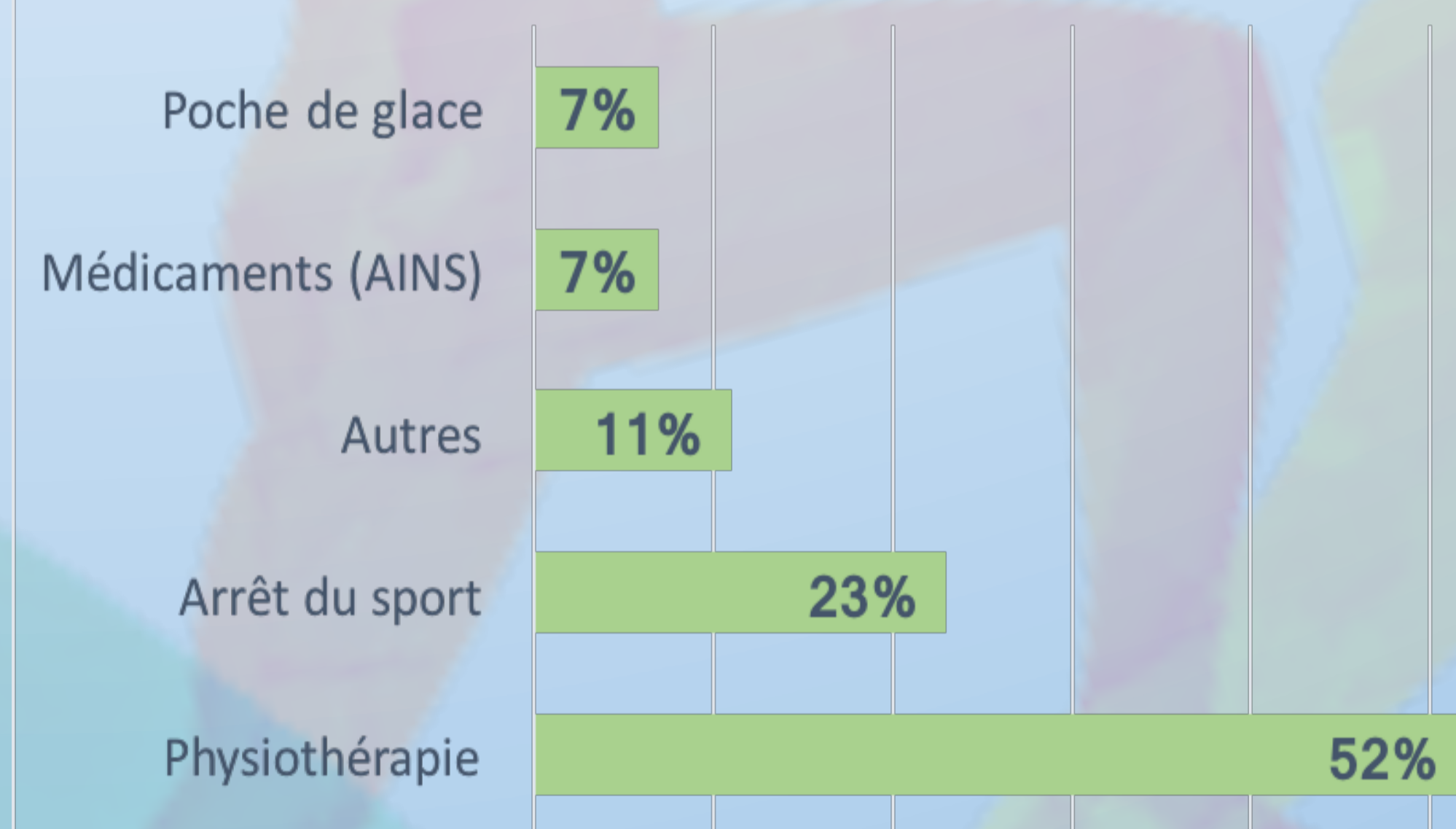
### 2. Impact des douleurs sur la vie quotidienne



### 3. Pourquoi courir malgré les douleurs ?



### 4. Formes de traitements contre les douleurs



Les graphiques ci-dessus décrivent les avis de notre population de coureurs. N = 55 coureurs dont 43% de femmes. 89% des questionnés confirment la présence de douleurs chroniques chez les coureurs amateurs, dont 86% au niveau du genou. L'impact principal de ces douleurs se trouve surtout au niveau mental et peut mener à la déprime (le plus souvent cité). Les coureurs interrogés seraient prêts à pousser leur corps jusqu'à leur limite sans écouter les signaux que ce dernier leur donne et atteindre la blessure grave qui empêcherait totalement la pratique de leur sport pour atteindre leurs objectifs. Du côté des experts questionnés par les entretiens semi-structurés, la notion de « prix de la douleur » (la douleur étant une récompense de l'effort) est ressortie comme étant centrale dans l'activité physique. De plus, la culture et la société dans laquelle le coureur se trouve influencent énormément les motivations pour la course et par conséquent la perception de la douleur, la manière dont ils la gèrent et vivent avec.

## Références

- Garreta-Català I, Font-Vilà F, Bustos-Bedoya P, Cuadras-Palljà D, González-Cañas L, Balagué-Gea F. Coureurs souffrant de maux de dos : courir ou ne pas courir?. Rev Med Suisse [En ligne]. 2015 [cité 26 juin 2017] ; 11 :1438-44. Disponible sur: <https://www.revmed.ch/RMS/2015/RMS-N-481/Coureurs-souffrant-de-maux-de-dos-courir-ou-ne-pas-courir>.
- Département fédéral de la défense de la protection de la population et des sports, Office Fédéral du Sport. Sport Suisse 2014 - Les sports en chiffres : 40 sports sous la loupe [En ligne]. Berne ; 2016 [mise à jour le 05 janvier 2016 ; cité 26 juin 2017]. Disponible sur: <https://www.admin.ch/gov/fr/start/dokumentation/medienmitteilungen.msg-id-59455.html>
- Gremion G. Douleurs dans la pratique sportive. Rev Med Suisse [En ligne]. 2014 [cité le 26 juin 2017] ;10:243-4. Disponible sur: <https://www.revmed.ch/RMS/2014/RMS-N-415/Douleurs-dans-la-pratique-sportive>
- Morath P. Free to run.: Fabrice Esteve, Jean-Marc Froehle, Marie Besson; 2016.
- Guélat R. La course à pied : miroir de notre société? [En ligne]. Genève : Mamarbachi E. ;2017[cité 26 juin 2017]. Vidéo:54min. Disponible sur: <https://www.rts.ch/play/tv/infrarouge/video/la-course-a-pied--miroir-de-notre-societe?id=8485050>
- Perrin, E. Douleur et Analg. 1996 ; 9: 91. doi:10.1007/BF03008049.

Contact : Nicolas.Farron@unil.ch

## Discussion

Le point de vue des coureurs et des experts diffère à propos de la localisation des douleurs chroniques. En effet, ces derniers pensent que la tendinite est la plus fréquente. Il est possible de tirer un parallèle entre l'âge du coureur et les douleurs chroniques. Sur ce point, nos résultats et données littéraires s'accordent. De plus, il y a une similarité dans la forme de traitement choisie par les experts et les coureurs, ainsi qu'à propos des conséquences mentales des douleurs. Dans l'ensemble, les coureurs amateurs sont bien informés sur la prévention de ces douleurs et la façon de les traiter. Cependant, il serait judicieux de trouver la limite qui permettrait de combattre un problème de santé publique sans en créer un nouveau.

## Conclusion

Lorsque l'on veut performer et s'améliorer, la douleur fait partie inhérente de l'activité physique. La manière de la percevoir et de la gérer diffère d'une personne à l'autre et de son milieu culturel. Par conséquent, différentes formes de traitement sont adoptées par les coureurs. A l'avenir, la course à pied et les douleurs qui lui sont liées pourraient être utilisées en santé publique en tant qu'indicateur de santé populationnelle.

## Remerciements

Nous tenons à remercier notre tuteur ; le Dr. Martin Preisig pour ses conseils et sa disponibilité, ainsi que tous les intervenants qui ont contribué à la réalisation de ce travail de recherche.

