

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2016)  
**Heft:** 82

**Rubrik:** L'infographie : les effets du jogging sur le corps

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 29.01.2025

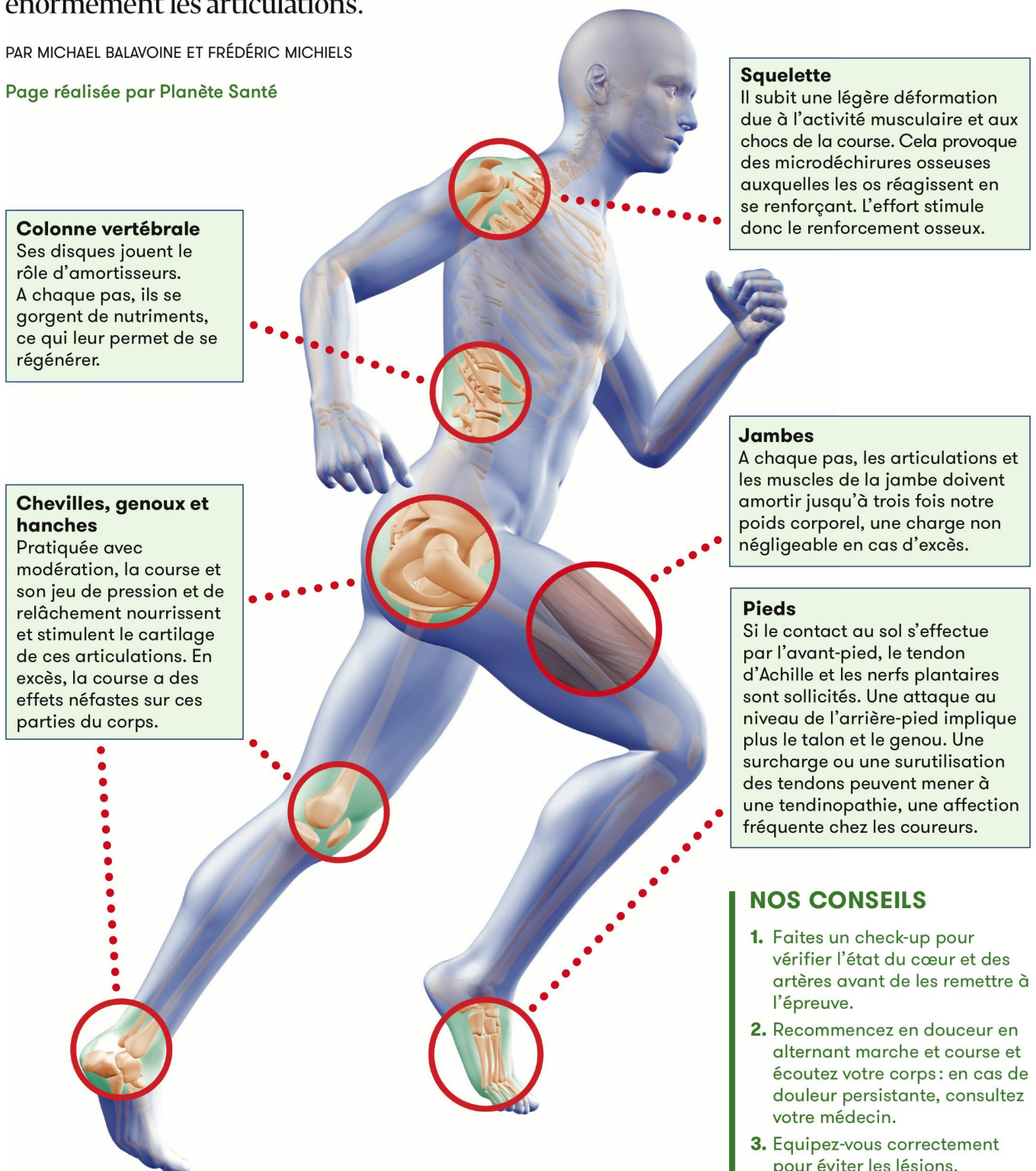
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Les effets du jogging sur le corps

Avec près d'un Suisse sur quatre qui la pratique, la course à pied a le vent en poupe. Ludique, pas chère et facile à réaliser, elle offre un excellent rapport coût – bénéfice pour notre santé. Mais attention aux excès, car la course sollicite aussi énormément les articulations.

PAR MICHAEL BALAVOINE ET FRÉDÉRIC MICHIELS

Page réalisée par Planète Santé



## Colonne vertébrale

Ses disques jouent le rôle d'amortisseurs. A chaque pas, ils se gorgent de nutriments, ce qui leur permet de se régénérer.

## Chevilles, genoux et hanches

Pratiquée avec modération, la course et son jeu de pression et de relâchement nourrissent et stimulent le cartilage de ces articulations. En excès, la course a des effets néfastes sur ces parties du corps.

## Squelette

Il subit une légère déformation due à l'activité musculaire et aux chocs de la course. Cela provoque des microdéchirures osseuses auxquelles les os réagissent en se renforçant. L'effort stimule donc le renforcement osseux.

## Jambes

A chaque pas, les articulations et les muscles de la jambe doivent amortir jusqu'à trois fois notre poids corporel, une charge non négligeable en cas d'excès.

## Pieds

Si le contact au sol s'effectue par l'avant-pied, le tendon d'Achille et les nerfs plantaires sont sollicités. Une attaque au niveau de l'arrière-pied implique plus le talon et le genou. Une surcharge ou une surutilisation des tendons peuvent mener à une tendinopathie, une affection fréquente chez les coureurs.

## NOS CONSEILS

1. Faites un check-up pour vérifier l'état du cœur et des artères avant de les remettre à l'épreuve.
2. Recommencez en douceur en alternant marche et course et écoutez votre corps : en cas de douleur persistante, consultez votre médecin.
3. Équipez-vous correctement pour éviter les lésions.