



## LES HORMONES ET LA COURSE À PIED - *TROUVER L'ÉQUILIBRE*

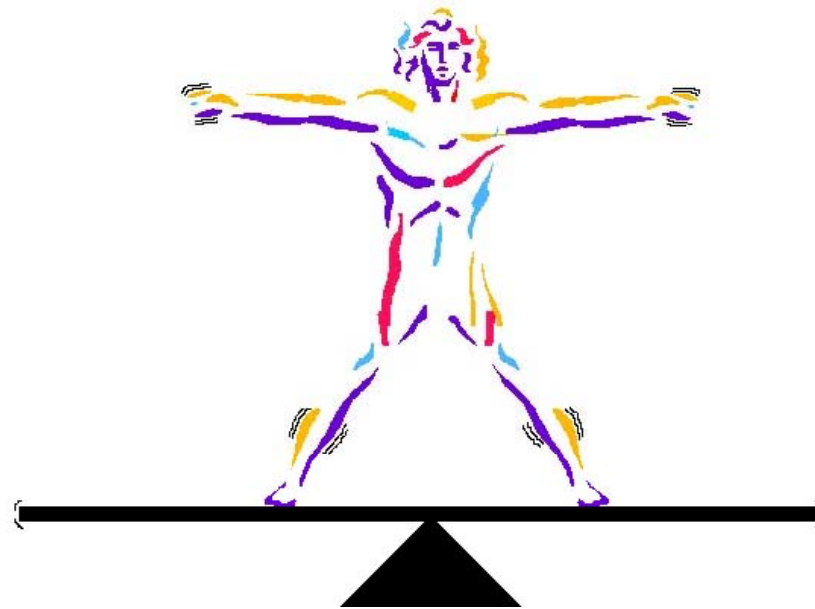
Philippe Tscholl  
Chef de clinique, HUG  
FMH Chirurgie orthopédique et traumatologie de l'appareil locomoteur  
Médecin du sport SSMS

# LES HORMONES – C'EST QUOI ?

- ▶ Une substance du corps qui exerce une action spécifique sur le fonctionnement d'organe
- ▶ L'effet se retrouve à proximité ou à distance



# LES HORMONES ET L'HOMÉOSTASE



- ▶ Stress
- ▶ Entraînement

- ▶ Repos
- ▶ Régénération

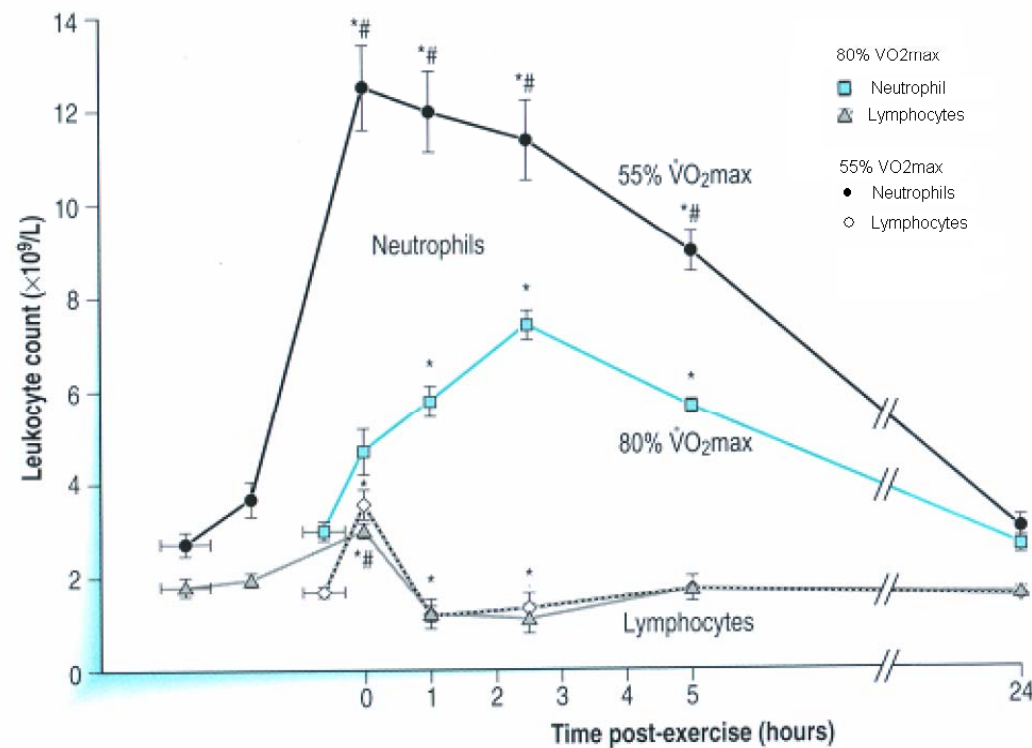
# LES HORMONES ET LA COURSE - À COURT TERME

- ▶ La course à pied est un stress (>30min)



# LES HORMONES ET LA COURSE - À COURT TERME

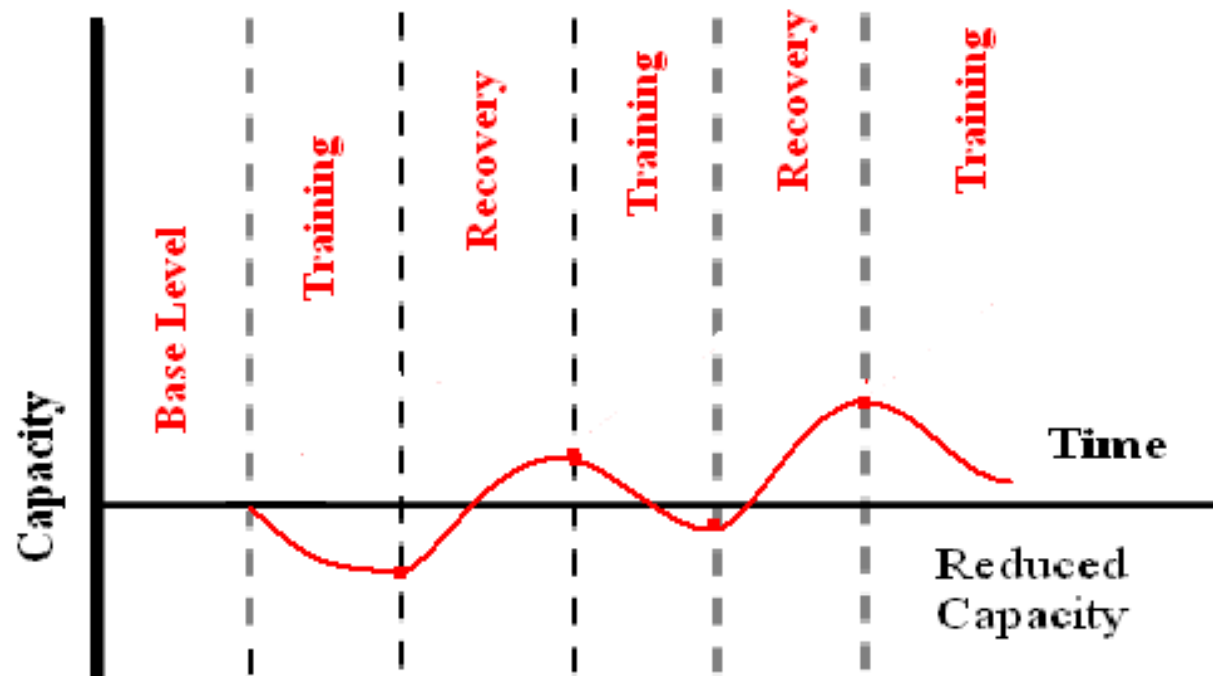
- ▶ La course à pied est un stress



# LES HORMONES ET LA COURSE

## - À COURT TERME

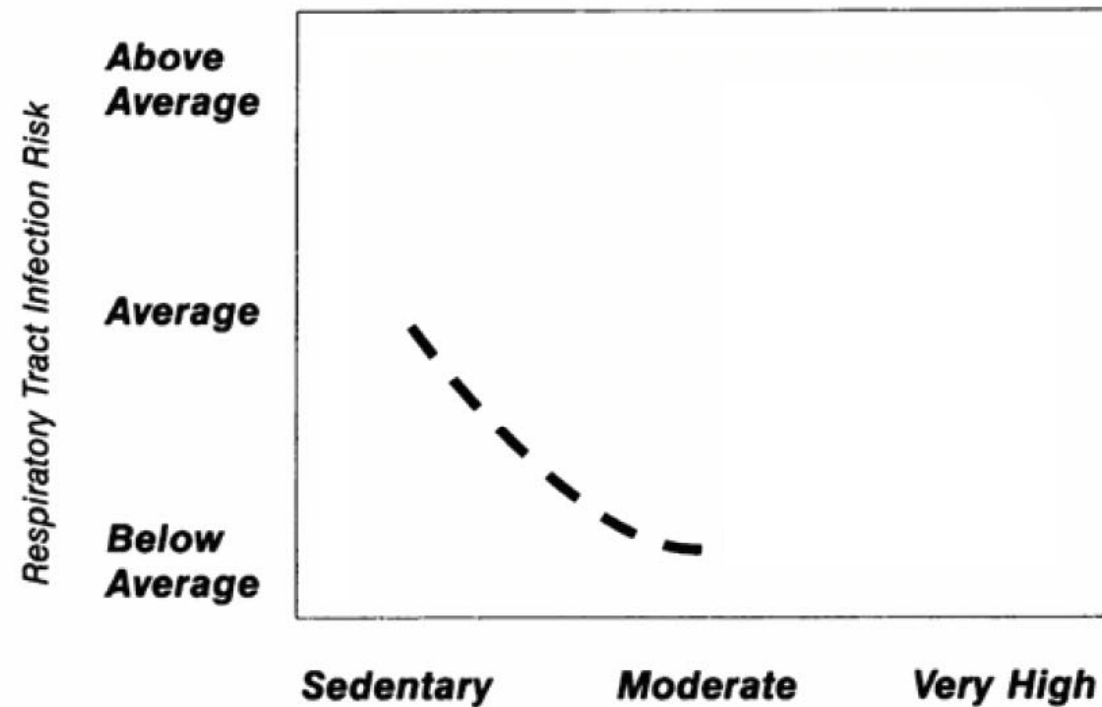
- ▶ La courbe de super-compensation



# LES HORMONES ET LA COURSE

## - À MOYEN TERME

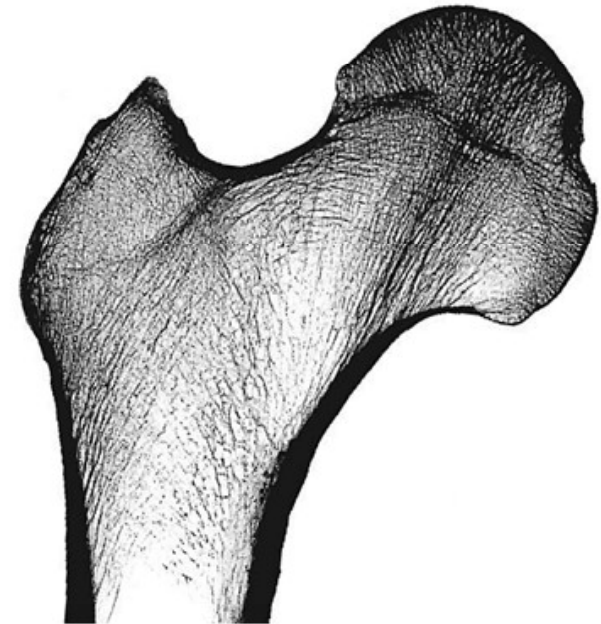
- ▶ Le risque d'infection





# L'OS, LES HORMONES ET LA COURSE À PIED

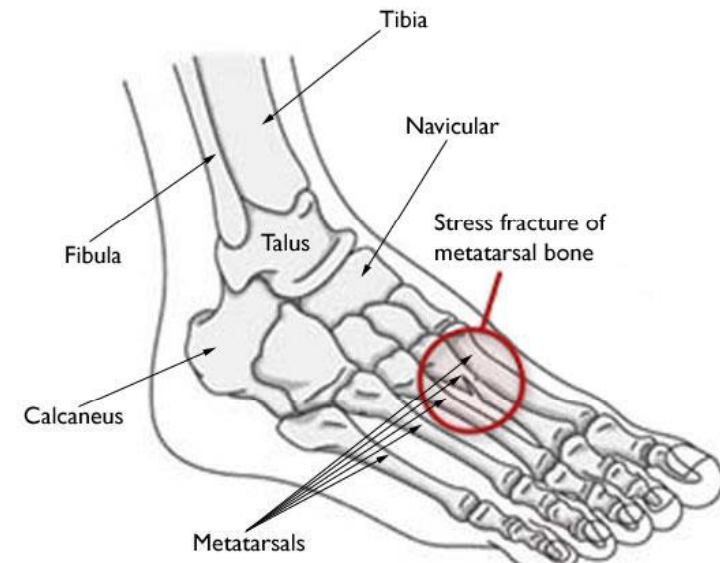
- ▶ L'os est un tissu qui se régénère lentement
- ▶ Reconstruction dans 7-10 ans
- ▶ Adaptation constante à la charge





# L'OS, LES HORMONES ET LA COURSE À PIED

- ▶ Eviter la répétition intensive
  - ▶ Progression de l'intensité
  - ▶ Variété de la surface
- ▶ La chaussure – 800 km
- ▶ Musculation  
(mollets, quadriceps, abducteur de hanche)



If someone tells you that you have too many running shoes, stop talking to them.

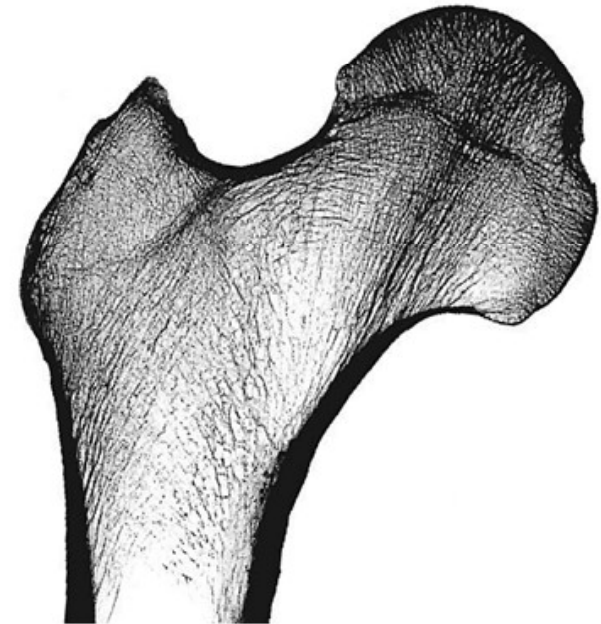


You don't need that kind of negativity in your life.

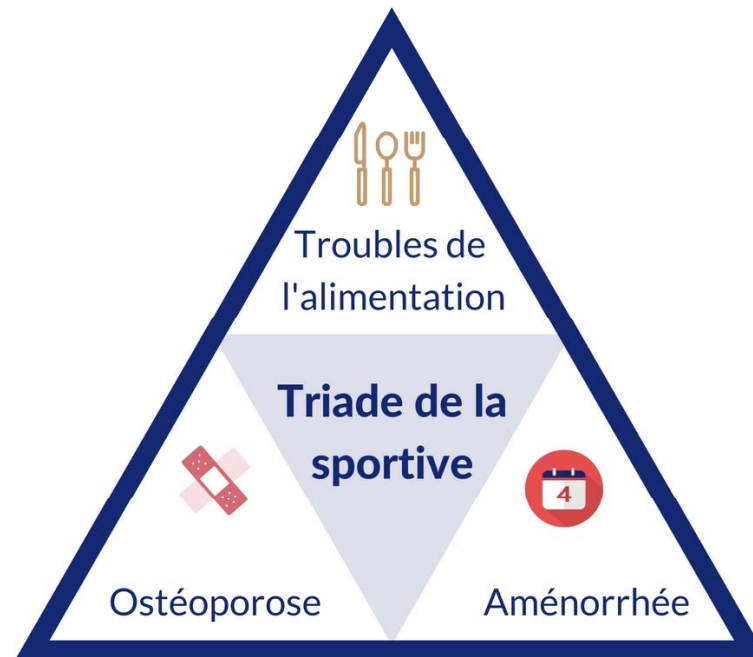
#MyFavoriteRun

# L'OS, LES HORMONES ET LA COURSE À PIED

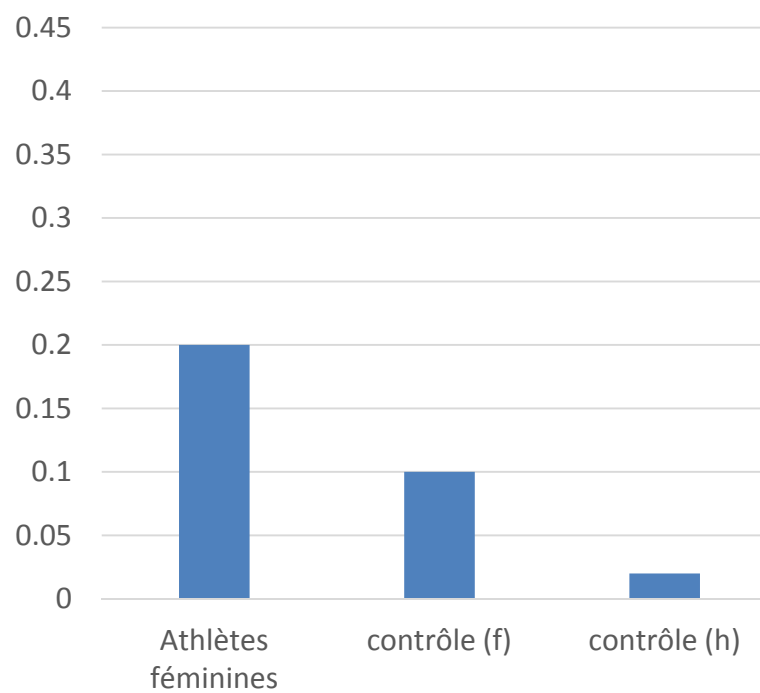
- ▶ L'os est un tissu qui se régénère lentement
- ▶ Reconstruction dans 7-10 ans
- ▶ Adaptation constante à la charge
- ▶ Hormones (œstrogènes / androgènes)
  - ▶ Le stock osseux
  - ▶ Minimiser la perte
- ▶ La vitamine D et le calcium



# TRIADE D'ATHLÈTE FÉMININE

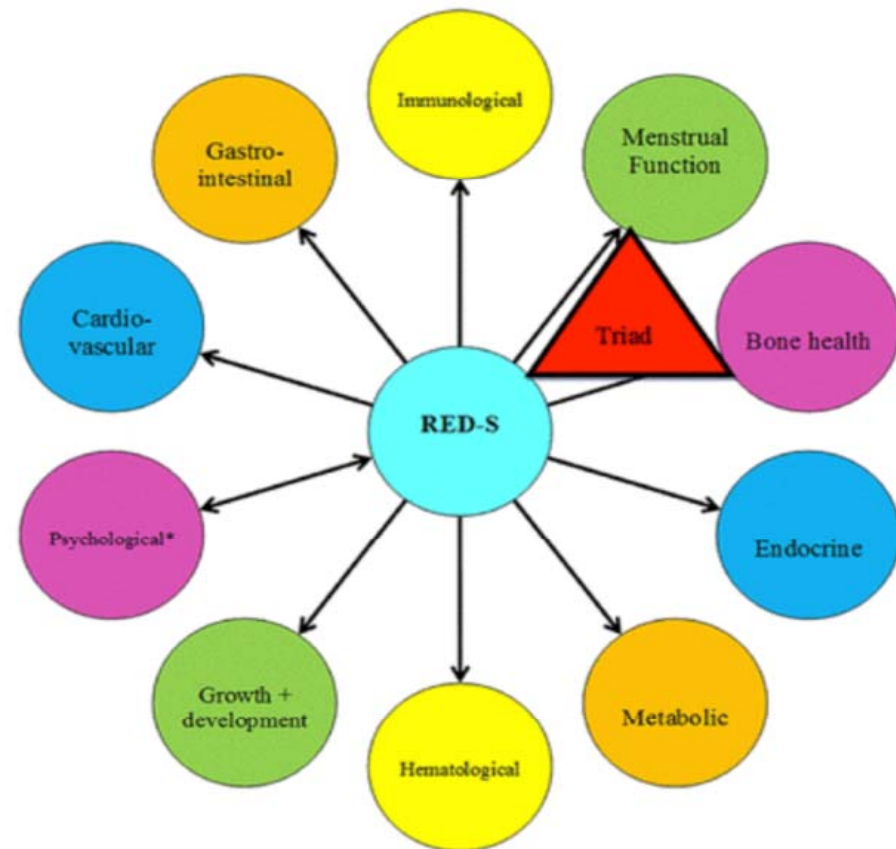


# TROUBLES ALIMENTAIRES

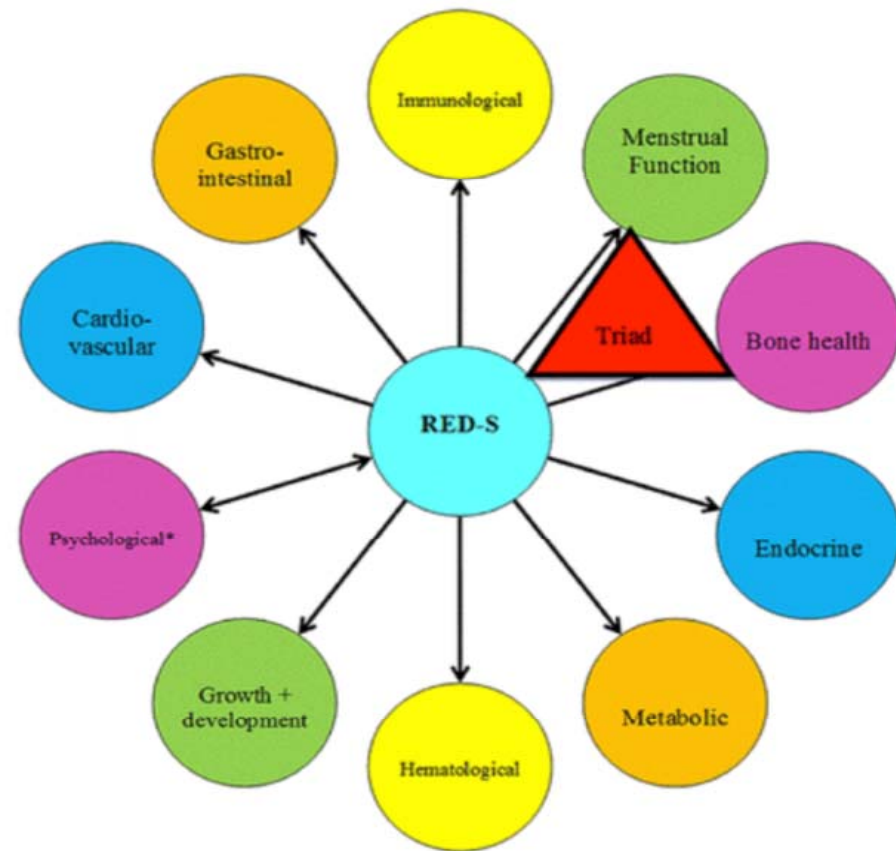
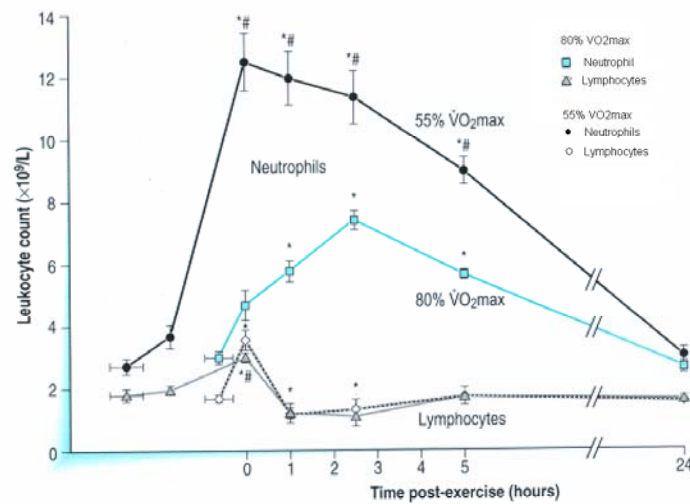
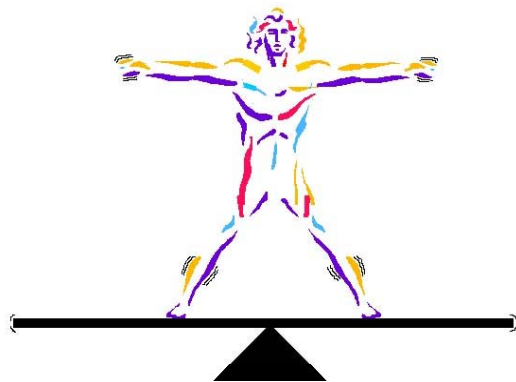


# RELATIVE ENERGY DEFICIENCY IN SPORT

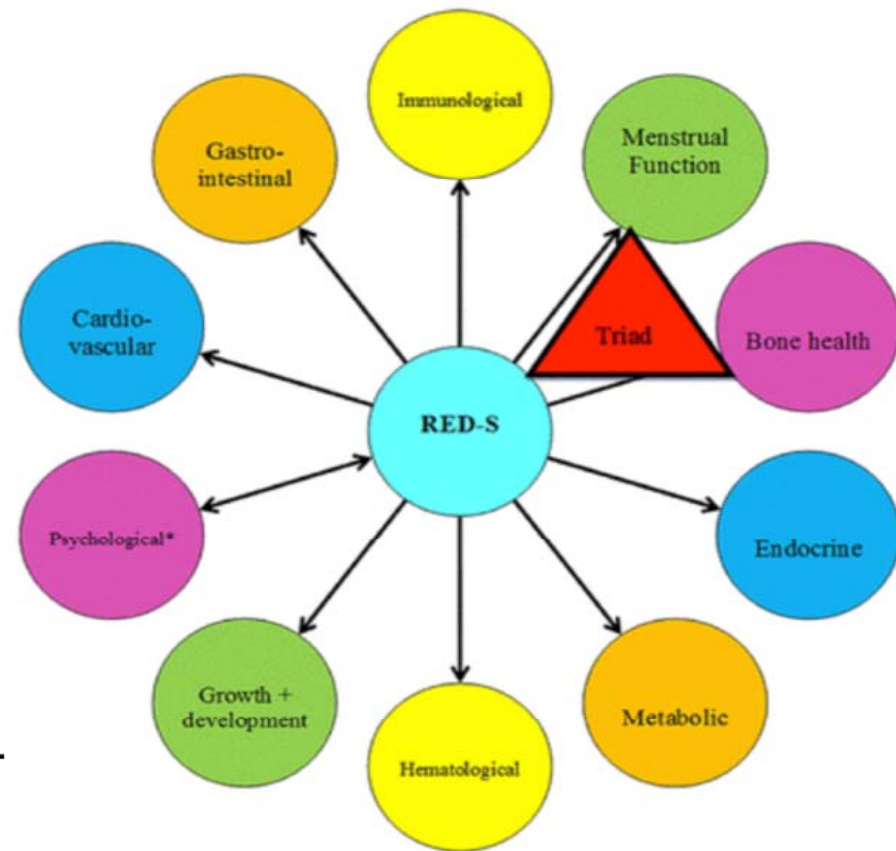
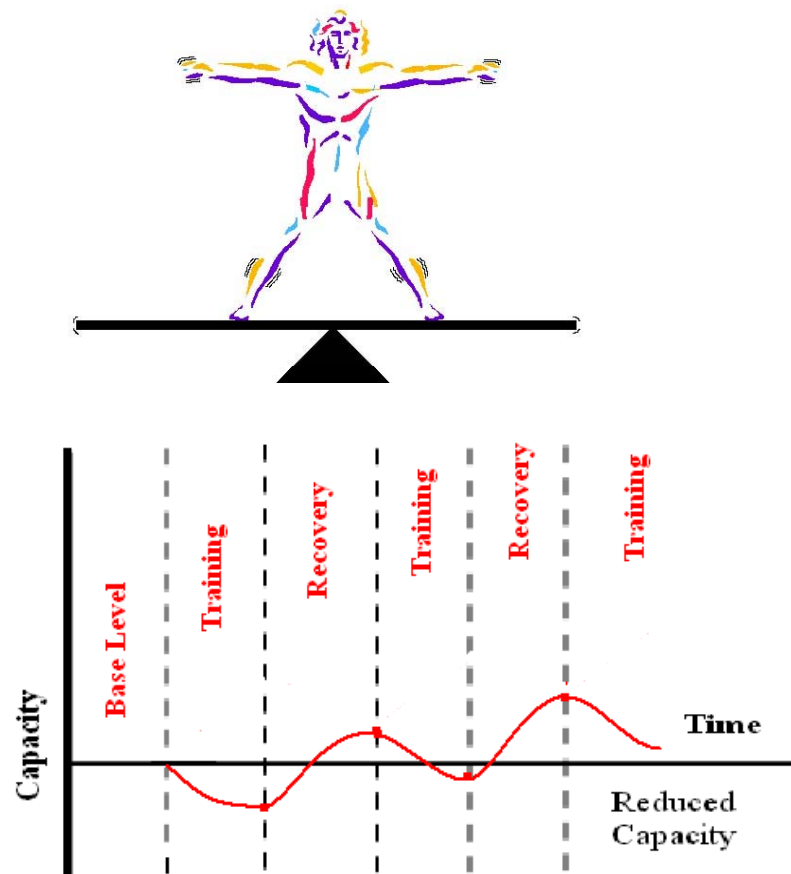
- ▶ Déficit relatif énergétique chez l'athlète



# RELATIVE ENERGY DEFICIENCY IN SPORT



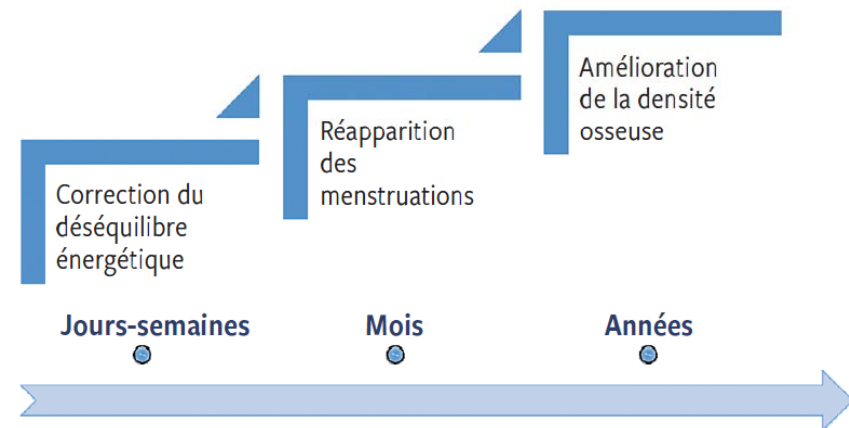
# RELATIVE ENERGY DEFICIENCY IN SPORT



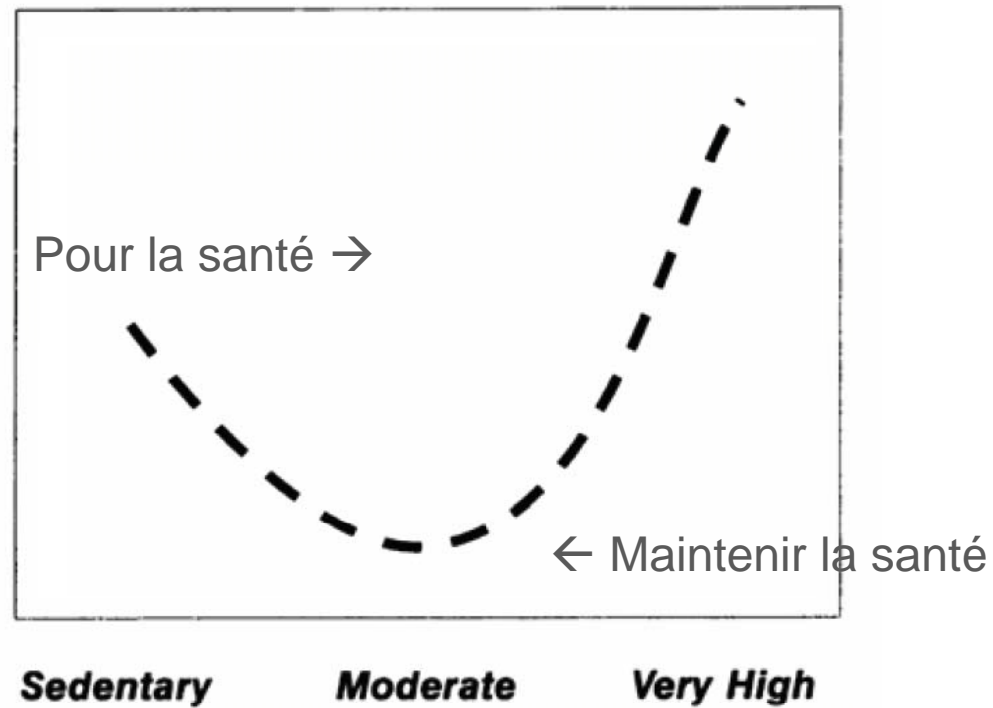


# L'OS, LES HORMONES ET LA COURSE À PIED

- ▶ Perte de poids rapide
- ▶ Comportement nutritionnel à risque
- ▶ Cycle menstruel anormal
- ▶ Fracture de stress
- ▶ Perte de performance
- ▶ Fatigue chronique

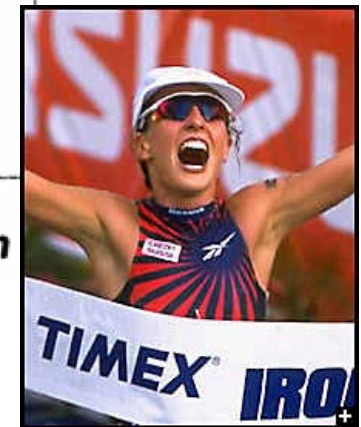


# LES HORMONES ET LA COURSE À PIED



# LES HORMONES ET LA COURSE À PIED

## ► Endorphines





Hôpitaux  
Universitaires  
Genève