



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

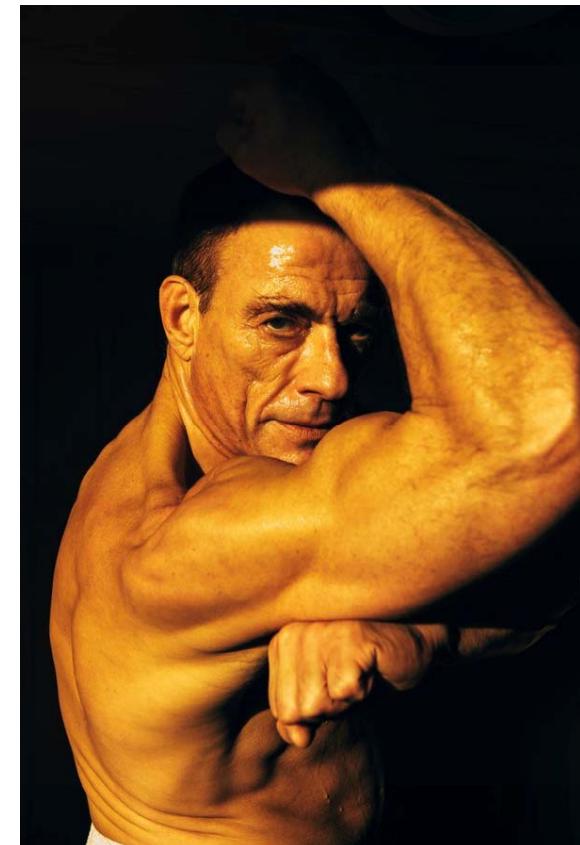


Hôpitaux
Universitaires
Genève

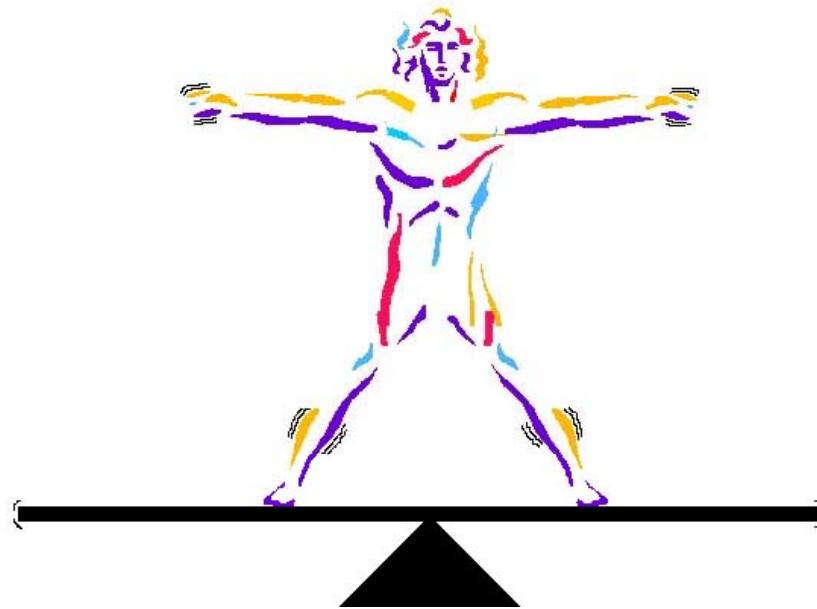


LES HORMONES – C'EST QUOI ?

- ▶ 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

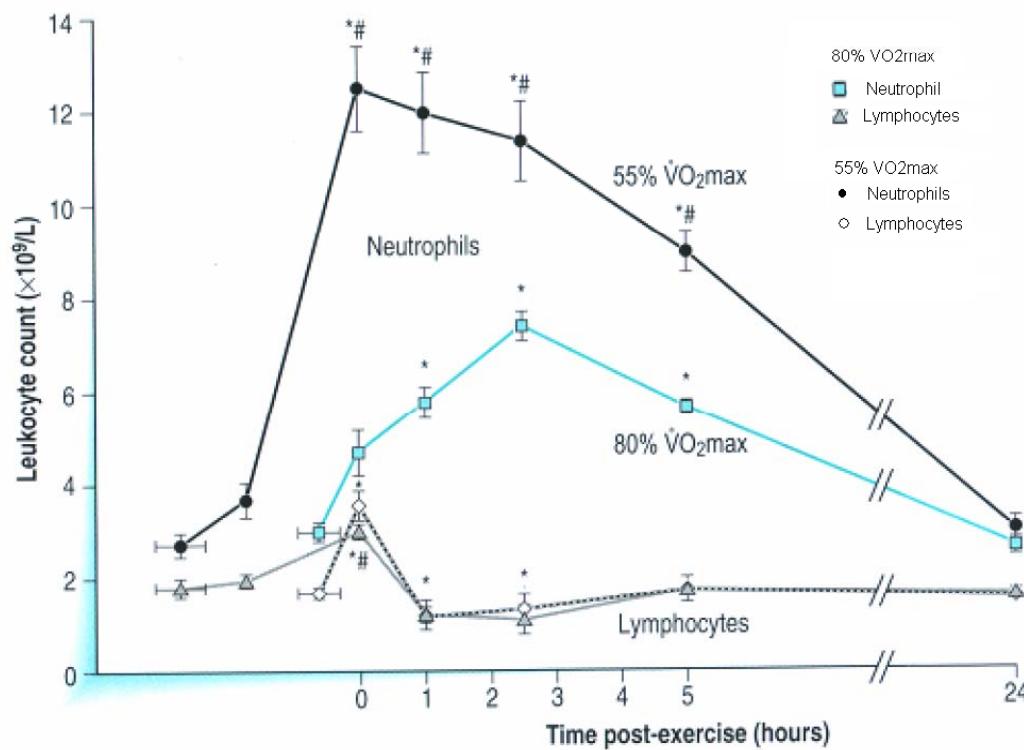
LES HORMONES ET LA COURSE - À COURT TERME

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



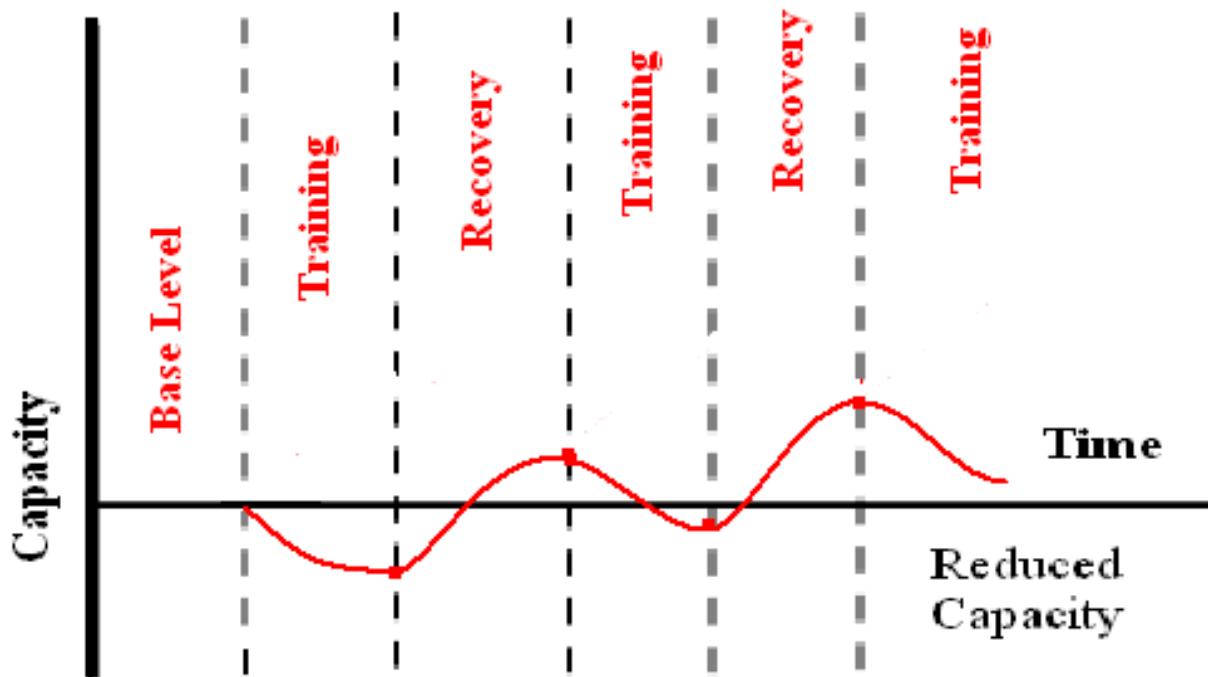
LES HORMONES ET LA COURSE - À COURT TERME

- ▶ La course à pied est un stress



LES HORMONES ET LA COURSE - À COURT TERME

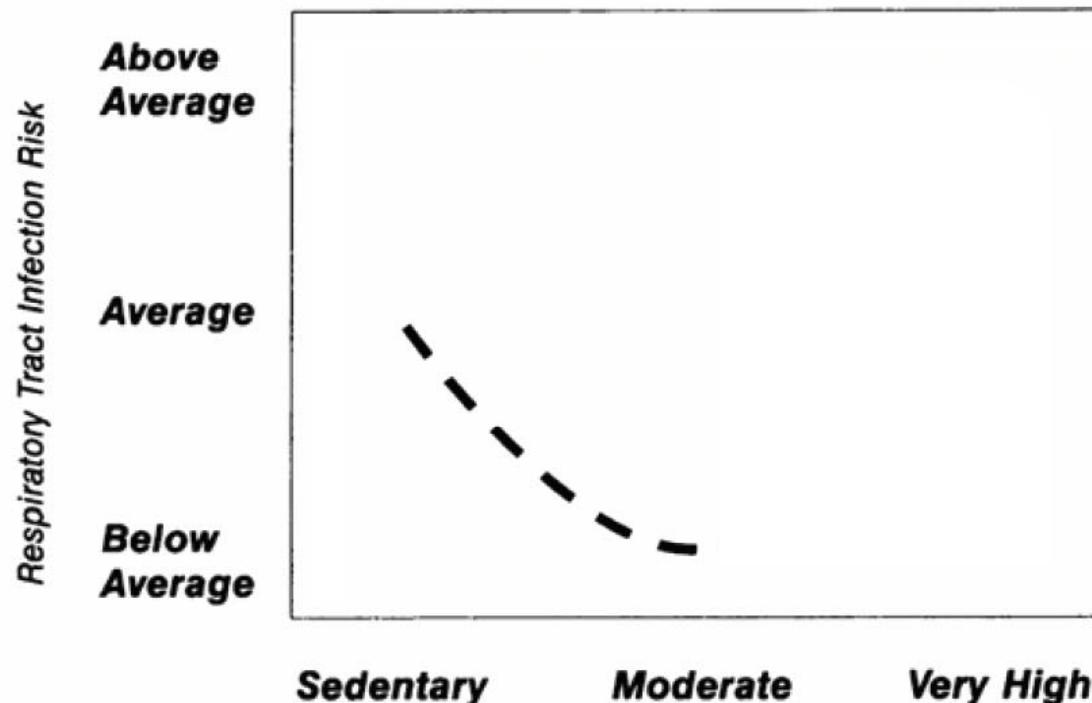
- ▶ La courbe de super-compensation



LES HORMONES ET LA COURSE

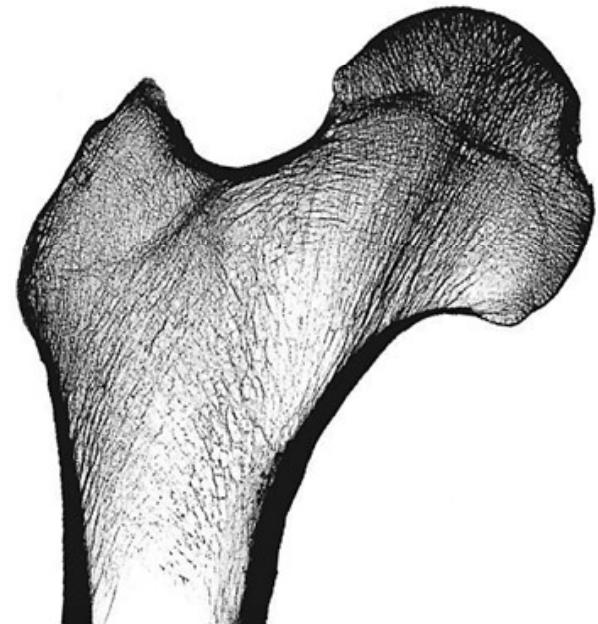
- À MOYEN TERME

- ▶ Le risque d'infection



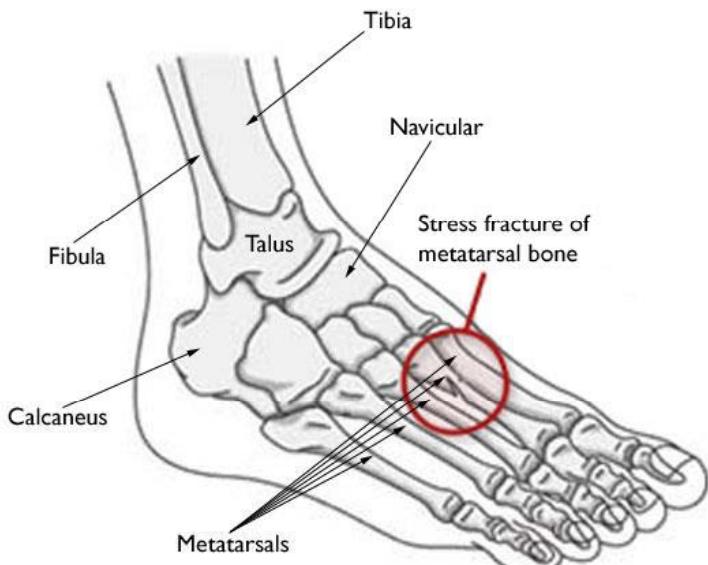
L'OS, LES HORMONES ET LA COURSE À PIED

- ▶ 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.

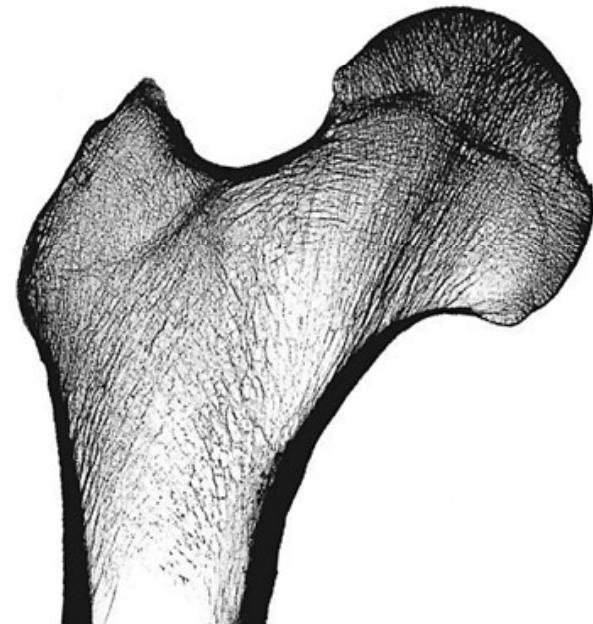


You don't need that kind of negativity in your life.

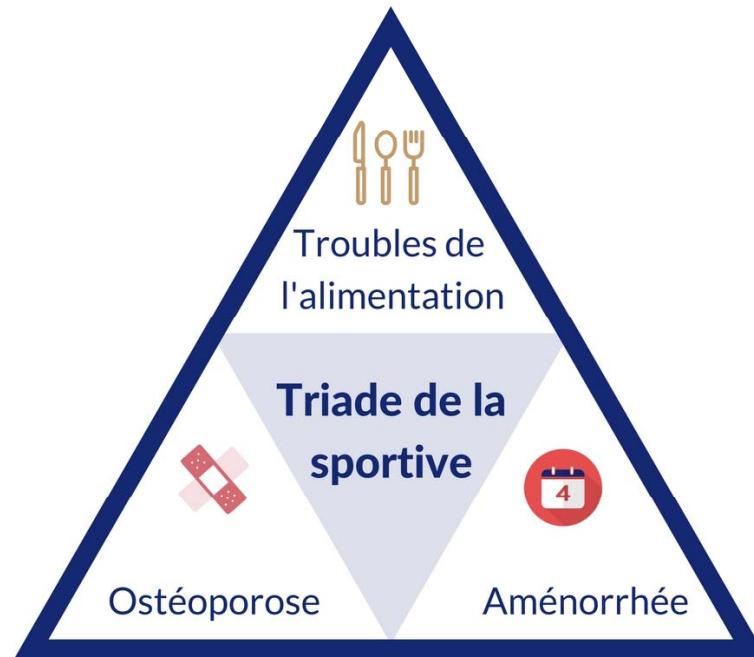
#MyFavoriteRun

L'OS, LES HORMONES ET LA COURSE À PIED

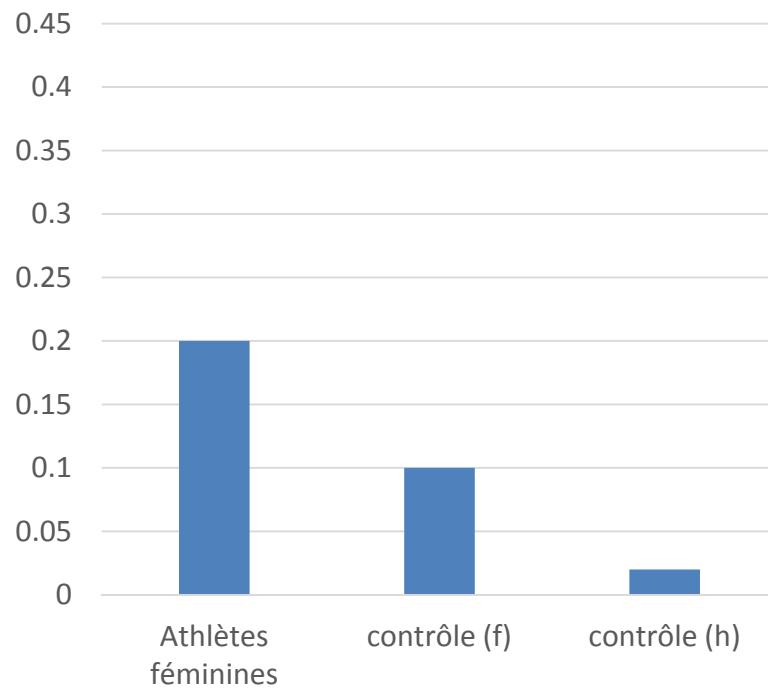
- ▶ L'os est un tissu qui se régénère lentement
 - ▶ Reconstruction dans 7-10 ans
 - ▶ Adaptation constante à la charge
-
- ▶ Hormones (œstrogènes / androgènes)
 - ▶ Le stock osseux
 - ▶ Minimiser la perte
 - ▶ La vitamine D et le calcium



TRIADE D'ATHLÈTE FÉMININE

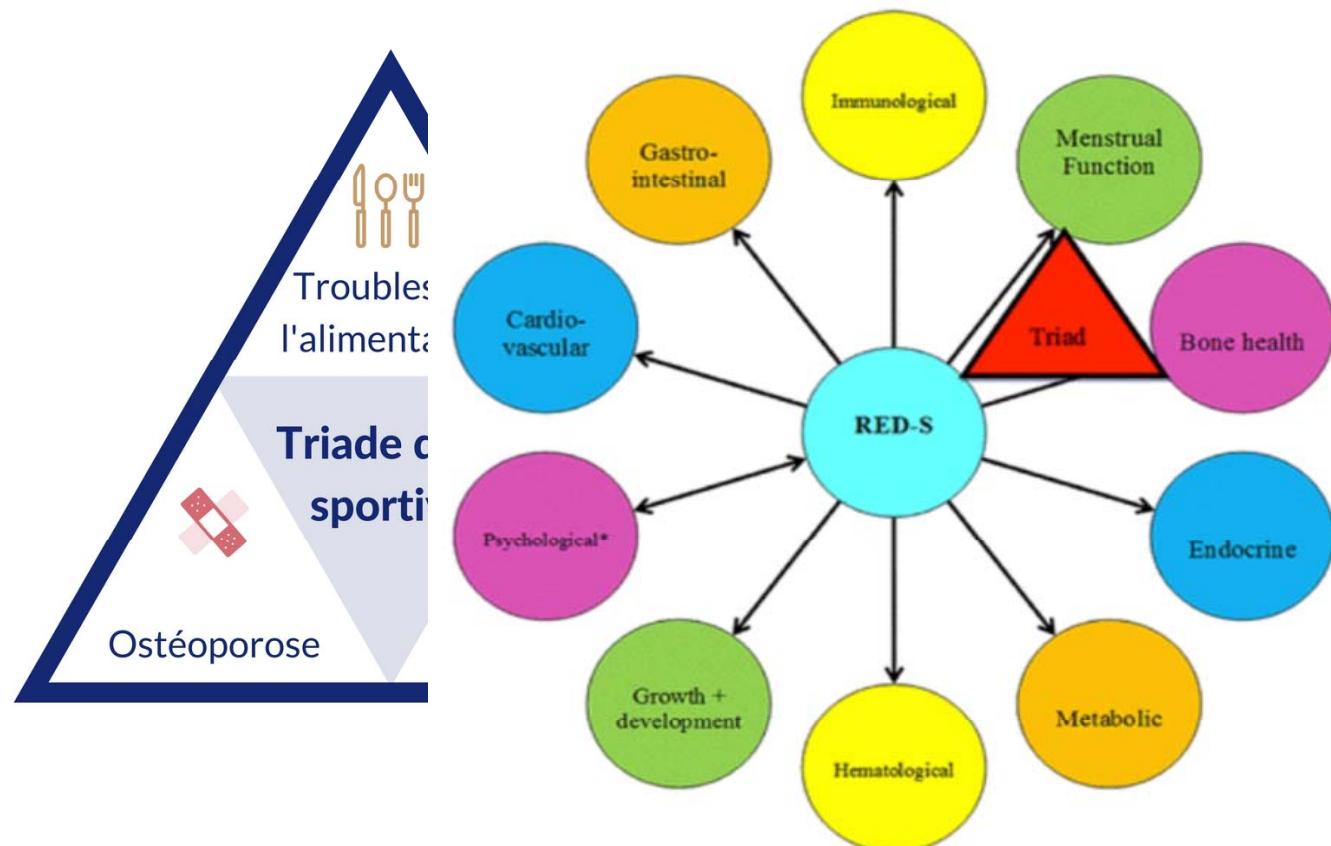


TROUBLES ALIMENTAIRES

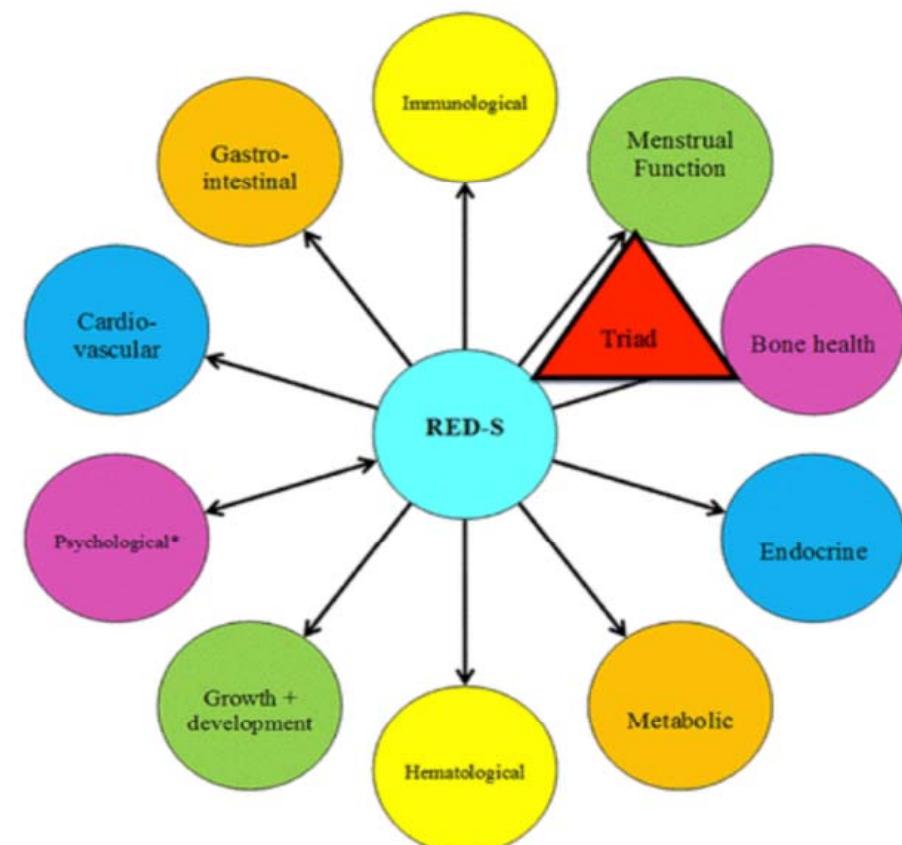
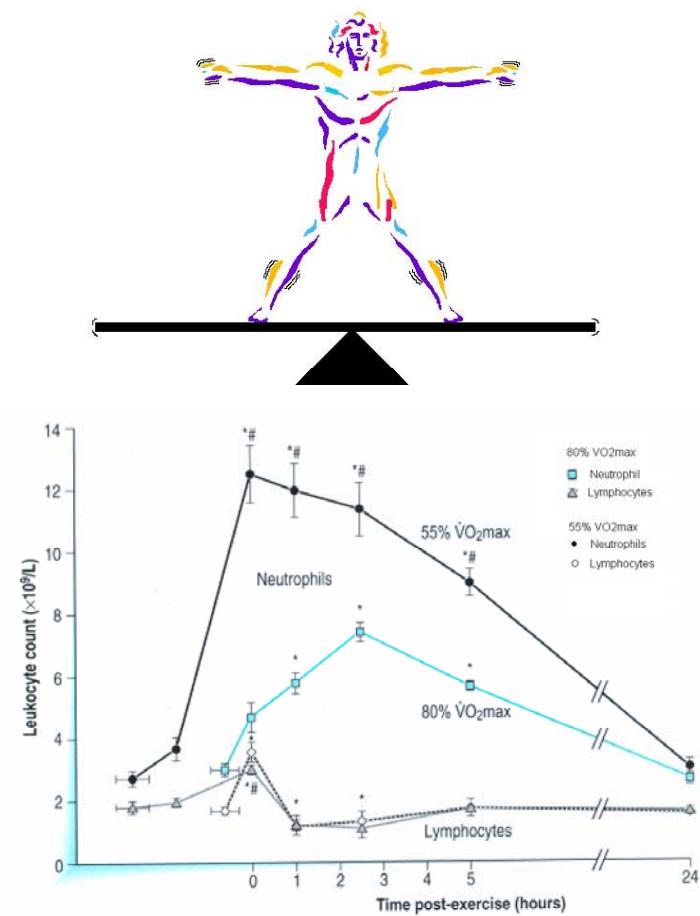


RELATIVE ENERGY DEFICIENCY IN SPORT

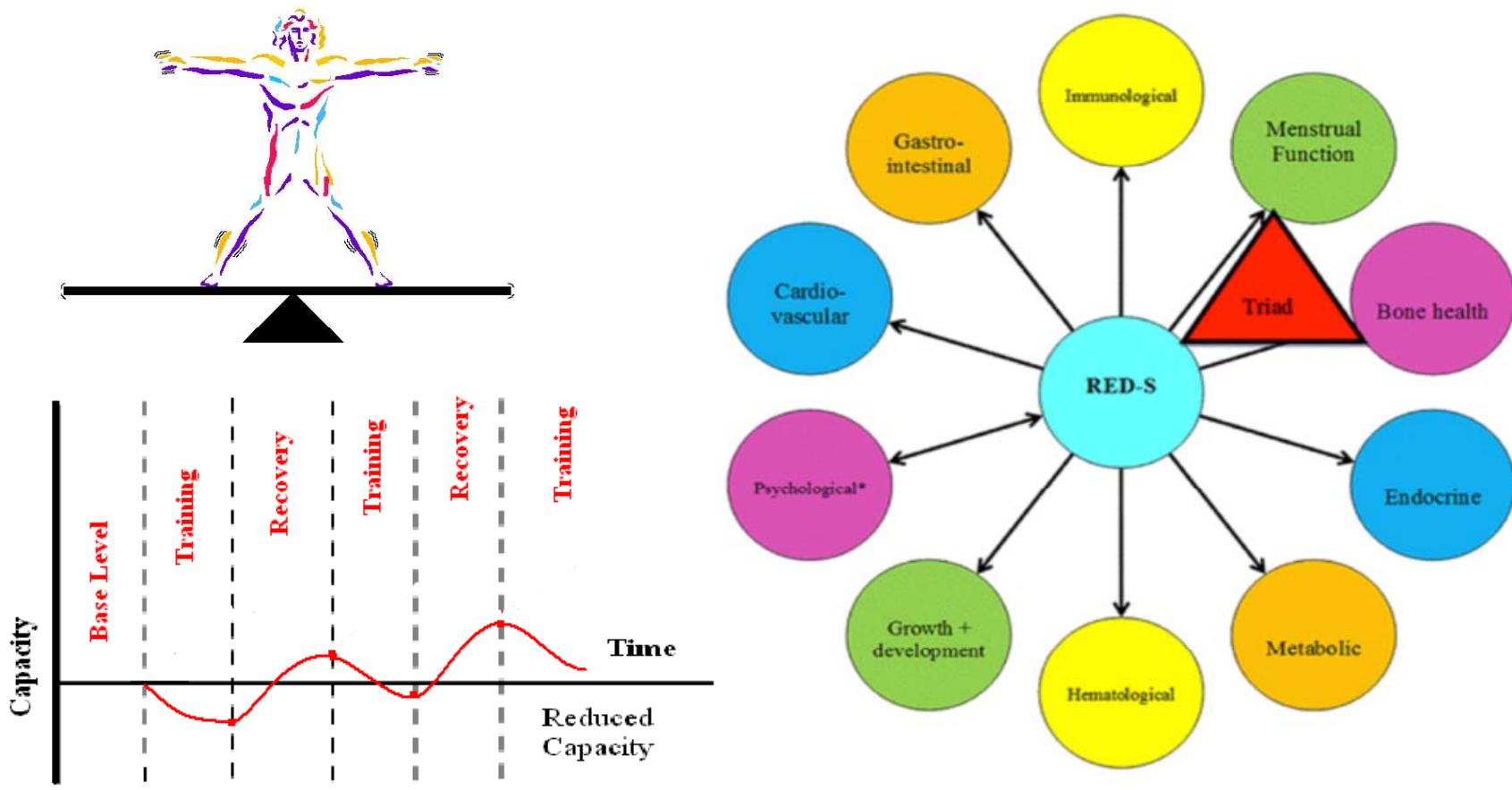
- ▶ Déficit relatif énergétique chez l'athlète



RELATIVE ENERGY DEFICIENCY IN SPORT

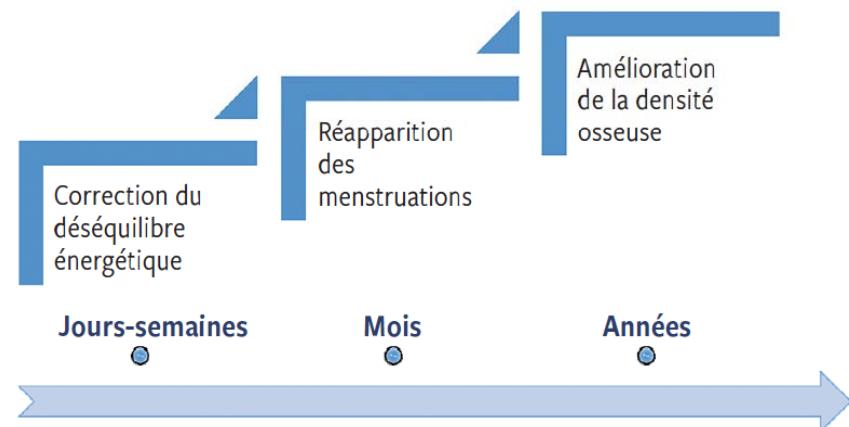


RELATIVE ENERGY DEFICIENCY IN SPORT

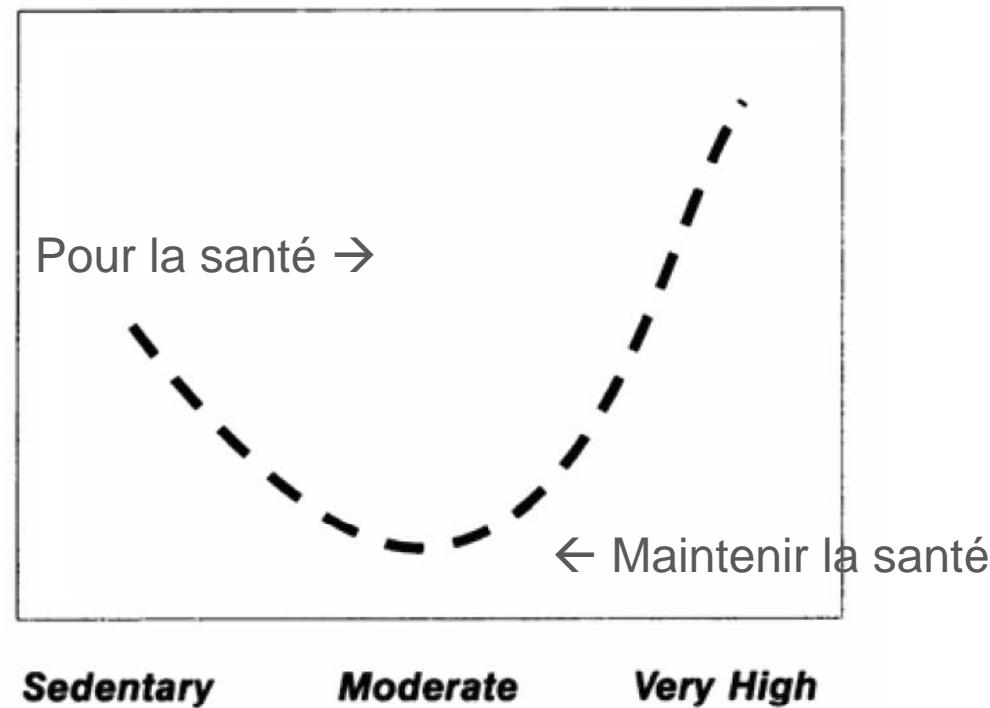


L'OS, LES HORMONES ET LA COURSE À PIED

- ▶ 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



