

Communiqué de presse

Luxembourg - 19 septembre 2017

Course à pied: Mieux chaussé, moins blessé ?

C'est la question à laquelle le Sports Medicine Research Laboratory (SMRL) du Luxembourg Institute of Health (LIH) va tenter de répondre en lançant une étude à grande échelle qui suivra de près pendant six mois pas moins de 800 coureurs réguliers volontaires de tous niveaux qui utiliseront des chaussures conçues spécifiquement; une première mondiale!

Le SMRL du LIH a pour mission de fournir aux patients, sportifs de tous niveaux, entraîneurs, kinésithérapeutes, médecins et décideurs politiques, des informations pertinentes ainsi que de nouvelles solutions pour la prévention et le traitement de pathologies liées à l'activité physique. Il travaille en étroite collaboration avec la Clinique du Sport du Centre Hospitalier de Luxembourg. Un des axes de recherche principaux du SMRL est la prévention des blessures en course à pied.

La majorité des blessures en course à pied sont dites « de surcharge » c'est-à-dire dues à des contraintes biomécaniques excessives ou inadaptées à la personne, (une surcharge d'entraînement par exemple) et se développent progressivement dans le temps. Elles sont localisées principalement au niveau des genoux, des jambes et des pieds. Il est donc important de déterminer si la technique de course peut influencer le risque de blessure. Il a été prouvé que la chaussure portée pendant l'effort (et surtout son amorti) peut influencer la technique de course; le SMRL a souhaité analyser ces deux aspects conjointement à travers une étude unique qui débutera à la mi-septembre 2017 et nécessitera la participation de 800 coureurs volontaires.

Recherche 800 mordus de course à pied

Toute personne en bonne santé, quel que soit son poids, sa condition physique ou son expérience, désirant pratiquer la course à pied de manière régulière (hebdomadaire) sur une période de six mois peut participer à cette étude. Aucun objectif de performance ou de compétition n'est demandé. (Retrouvez tous les critères d'inclusion sur www.TIPPS.lu).

Chaque participant testera gratuitement une paire de chaussures, conçue spécifiquement pour la course à pied, pendant toute la durée de l'étude et bénéficiera gracieusement d'une analyse pointue de ses performances (service onéreux fourni habituellement par certaines universités ou cliniques spécialisées). Les résultats de cette analyse lui seront fournis à la fin de l'étude.

Chaque participant sera d'abord soumis à une visite préliminaire au SMRL puis sera suivi pendant six mois. Durant cette période, il lui sera demandé de courir au minimum une fois par semaine en utilisant exclusivement les chaussures fournies (et uniquement pour les séances de course à pied) et d'encoder toutes les séances d'entraînement (et compétitions), de même que les douleurs ou blessures, sur la plateforme électronique développée par l'équipe de recherche : www.TIPPS.lu. Cet outil a pour objectif d'aider chaque personne active à quantifier sa charge d'entraînement afin de mieux prévenir la survenue des blessures.

Tous les participants seront invités à une conférence au cours de laquelle les résultats de l'étude seront présentés (en automne 2018).

Le Luxembourg, pionnier dans le domaine

Cette étude est la première au monde à investiguer à la fois sur la technique de course et le risque de blessure en course à pied, le tout sur un panel de coureurs aussi grand et sur une durée aussi importante.

Elle utilisera également des technologies de pointe et très spécialisées dont disposent très peu de laboratoires en Europe.

Alors le poids du coureur influence-t-il le risque de blessure en course à pieds et/ou sa technique de course? La chaussure (et plus précisément son amorti) a-t-elle un réel impact sur le risque de blessure et/ou la technique de course ? Faut-il choisir ses chaussures de course en fonction de son poids ? Comment mieux courir pour réduire le risque de blessure ? Rendez-vous dans six mois pour en savoir plus !

Pour participer à l'étude ou recevoir plus d'informations, contactez Hélène Agostinis +352 26 970 890 ou par email helene.agostinis@lih.lu

Pack photos à [télécharger ici](#)

A propos du Luxembourg Institute of Health

Le Luxembourg Institute of Health (LIH) est un institut de recherche public de pointe dans le domaine des sciences biomédicales. Bénéficiant d'une forte expertise en santé publique, en oncologie, en maladies infectieuses et immunitaires ainsi qu'en stockage et traitement d'échantillons biologiques, l'institut s'engage pour la santé de la population au travers de ses activités de recherche. Au LIH, plus de 300 collaborateurs travaillent dans le but de générer des connaissances sur les mécanismes des maladies humaines et contribuer ainsi à la mise au point de nouveaux diagnostics, de thérapies innovantes et d'outils efficaces pour une médecine personnalisée. L'institut est le premier prestataire d'informations en matière de santé publique au Luxembourg, un partenaire fiable pour des collaborations sur des projets locaux et internationaux et un lieu de formation attractif pour les chercheurs en début de carrière.

Contact presse :

Laura Star

Communication Assistant

Luxembourg Institute of Health

Tél : +352 26 97 08 91

E-mail : laura.star@lih.lu