

## LE FOOTING POUR SE SOIGNER, LA FAUSSE BONNE IDÉE

« Eliminer les toxines » en courant quand on est malade : la croyance est bien ancrée. Mais entre mythe et réalité, **il semblerait qu'il vaille mieux se reposer lorsqu'on est malade**. Sous peine de s'exposer à quelques soucis, à court et long terme...

Tout coureur a un jour eu cette tentation, souvent de bonne foi, d'ailleurs : « éliminer les toxines », un bon footing et ça repart, on vide l'organisme de toutes les cochonneries accumulées pendant un épisode de maladie, un gros rhume par exemple. Une pratique qui tient plus de la croyance populaire que de la réalité scientifique, à en croire Jean-Michel Serra, médecin des équipes de France d'athlétisme. « **La vérité, c'est que si on n'a pas de fièvre et que la maladie n'est pas descendue en dessous du cou, en gros sur les bronches, on peut courir sans trop de risque. Dans le cas contraire, on s'expose à des problèmes, et c'est inconsidéré...** »

### L'armée se la coule douce

Premier cas de figure, donc : **pas de fièvre, et juste un bon gros nez rouge qui coule**. « Dans ce cas-là, ou avec à la limite la gorge irritée, il n'y a **pas de grosse contre-indication à courir** », reprend le médecin. Mais attention : rien dans votre footing ne vous permettra de ne plus être malade. « Quand vous êtes touché par un virus ou une bactérie, le système immunitaire est mis à contribution. Plus vous pratiquez une activité physique et plus vous limitez les capacités de votre système à lutter contre l'infection. Vous détournez son activité. C'est comme si vous aviez une armée pour lutter contre un assaillant, mais que vous envoyiez la moitié de vos hommes faire de la gym au lieu de se battre... Vos défenses sont amoindries. Bref, courir quand on est malade n'est pas productif. »

### Le mythe d'éliminer les toxines

D'où vient, dès lors, l'idée, passée dans le langage commun, qu'on peut éliminer les toxines en allant transpirer un bon coup ? « Cela n'a déjà rien à voir avec la transpiration, précise Jean-Michel Serra. Il s'agit d'un vieux principe : en faisant un effort, on va faire augmenter la température du corps et, un peu comme les biberons qu'on stérilise, éliminer les bactéries. C'est comme la fièvre, qui est un mécanisme de défense de l'organisme. » Sauf qu'en l'occurrence, un footing n'est à priori pas suffisant pour faire chuter la maladie.

« C'est le système immunitaire, et donc les globules blancs, qui entrent en jeu. » Inutile donc d'aller faire chauffer la machine pour rien. D'autant que la fatigue accumulée ne pourra, comme on l'a dit, que favoriser le développement de la maladie.

## Risque d'asthme

L'idée d'aller courir quand on est malade peut en revanche poser davantage problème quand l'infection est plus sérieuse. « **Si le mal est descendu sur les poumons, par exemple, cela signifie que les premiers barrages n'ont pas pu jouer leur rôle. Le virus ou les bactéries se sont propagés plus loin, et il y a un risque de pathologie plus sérieuse si on affaiblit trop les défenses**, comme on l'a vu tout à l'heure. »

Pathologie plus sérieuse ? « Une grosse bronchite, voire une pneumonie... Sachant que le problème se propage par voie sanguine à l'ensemble du corps, **on peut même connaître des complications plus sévères comme une myocardite, lorsque le virus atteint le cœur, un problème qui peut être fatal.** » Et quid, enfin, de l'expectoration, quand les bronches encombrées se vident en courant, à force de cracher – et désolé pour l'image ?

« L'expectoration, elle se fait de manière naturelle, sans cesse, quand on est confrontés à des polluants, des bactéries, des allergènes, précise Jean-Michel Serra. En courant, on expectore davantage parce que la muqueuse est confrontée à un air froid, pas parce qu'on élimine de mauvaises sécrétions. D'ailleurs, il y a même un risque de développer à terme un asthme véridique quand on court avec une inflammation sur les petites bronches. Elles gardent des séquelles qui laissent des traces, et provoquent un jour de l'asthme. C'est une des raisons pour lesquelles on note que beaucoup de sportifs sont asthmatiques : au lieu de se préserver, ils s'exposent, et connaissent des complications plus tard. »

**Conclusion : vous êtes malade ? Restez au lit. L'entraînement attendra sagement son tour. (et c'est le coach qui le dit ! ☺ )**

Cyril Pocréaux pour J'aime courir

