

## Chaussures de jogging moderne et cholestérol

Si des compagnies à but lucratif avaient mis sur le marché une catégorie de [pilules pour réduire le cholestérol sanguin](#), très populaires et vendues à tous les [hypercholestérolémiques](#)...

et que l'on remarquerait quelques années plus tard que ces pilules ne sont pas efficaces pour [réduire le cholestérol](#) et qu'elles présentent plusieurs effets secondaires néfastes [comme des douleurs musculaires et des problèmes digestifs](#)...

### **Que feriez-vous?**

La retirer du marché, progressivement pour s'assurer de minimiser les effets du sevrage, comme [les maux de tête](#), ... et surtout, ne plus en prescrire [aux nouveaux patients découverts hypercholestérolémiques!!!](#)

Si des compagnies à but lucratif<sup>1</sup> avaient mis sur le marché une catégorie de [chaussures de jogging pour réduire le stress sur le squelette \(et secondairement les blessures\)](#)<sup>2</sup>, très populaires et vendues à tous les [coureurs](#)<sup>3</sup>...

et que l'on remarquerait quelques années plus tard que [ces chaussures](#) ne sont pas efficaces pour [réduire le stress sur le squelette](#)<sup>4</sup> (et par [conséquent les blessures](#))<sup>5</sup> et qu'elles présentent plusieurs effets secondaires néfastes comme [l'augmentation la force d'impact](#)<sup>6</sup> et [la fragilisation des pieds](#)<sup>7</sup>...

### **Que feriez-vous?**

La retirer du marché, progressivement pour s'assurer de minimiser les effets du sevrage comme [les douleurs aux tendons d'Achille](#)<sup>8</sup>... et surtout, ne plus en prescrire [à ceux qui débutent un programme de course](#)<sup>9</sup>!!!

Blaise Dubois (la clinique du coureur)



Notes explicatives :

1. Le marché de la chaussure de jogging représente plusieurs milliards de dollars pas année. (The National Sporting Goods Association's - NSGA-2)
2. Les technologies d'absorption et les technologies pour contrôler la pronation, intégrées à la chaussure de course à pied ont explosé dans les années 1990. Les chaussures sont devenues plus grosses, plus épaisses et plus chères. La chaussure moderne de course à pied est actuellement construite avec un **Talon Absorbant** surélevé et des technologies pour contrôler la **Pronation (TAP)** (initialement décrit par Dr Craig Richards en terminologie anglophone comme étant des chaussures PECH '**Pronation control, Elevated Cushioned Heel**'.)
3. Dans les 20 dernières années, plus de 95% des chaussures vendues dans les magasins de course à pied spécialisés sont des chaussures de type TAP.
4. L'ensemble des études ayant investigué le concept d'absorption de la chaussure pour réduire le stress sur le squelette n'ont pas réussi à le démontrer. (Lieberman 2010, Squadrone 2009, O'Leary 2008, Divert 2005, Laughton 2003, Ekenman 2002, Milgrom 1998, Hennig 1996, Cole 1995, Bergmann 1995, Nigg 1987)  
Le concept de correction de la biomécanique de pronation du pied avec les technologies intégrées aux chaussures de course est aussi remis en question. (Stacoff 2000)
5. Une revue systématique mentionnait en 2008 que les technologies intégrées dans les chaussures de course à pied TAP pour réduire l'incidence des blessures est sans fondement scientifique. (2008-Richards)  
Une augmentation de l'incidence des blessures dans le temps est observée par certaines études (2010-Knapik-1988 -Marti)
6. La vitesse de la force d'impact (verticale loading rate) a été associée aux fractures de stress par une revue systématique. (2011-Zadpoor)  
Des études montrent que cette vitesse de force d'impact (verticale loading rate) est augmentée par les chaussures modernes TAP comparée au pied nu. (2010-Lieberman)
7. Le pied, constamment protégé par des structures absorbantes des chaussures TAP, va devenir moins tolérant au stress de pression ponctuelle. Une fragilisation du pied et une intolérance au pied nu sont de plus en plus observées chez les patients.
8. Les tissus qui sont à risque de s'irriter lors d'une transition vers une approche minimaliste sont les mêmes tissus qui se sont fragilisés par la chaussure moderne TAP : le mollet, le tendon d'Achille, le fascia plantaire et l'avant pied (têtes métatarsiennes). La transition vers une chaussure plus minimaliste devra donc se faire en douceur.
9. À la lumière de ces connaissances, même sans étude clinique randomisée justifiant la prescription de chaussures minimalistes, je recommande fortement à toute personne commençant un programme de course à pied d'éviter les chaussures moderne TAP, et ce, même si la personne a un certain âge, présente un surpoids pondéral ou est analysée comme ayant une pronation ou une supination excessive.

**TAP** : Chaussure construites avec un **Talon Absorbant** surélevé et des technologies pour contrôler la **Pronation (TAP)** -Initialement décrit par Dr Craig Richards en terminologie anglophone comme étant des chaussures '**Pronation control, Elevated Cushioned Heel**' : **PECH**