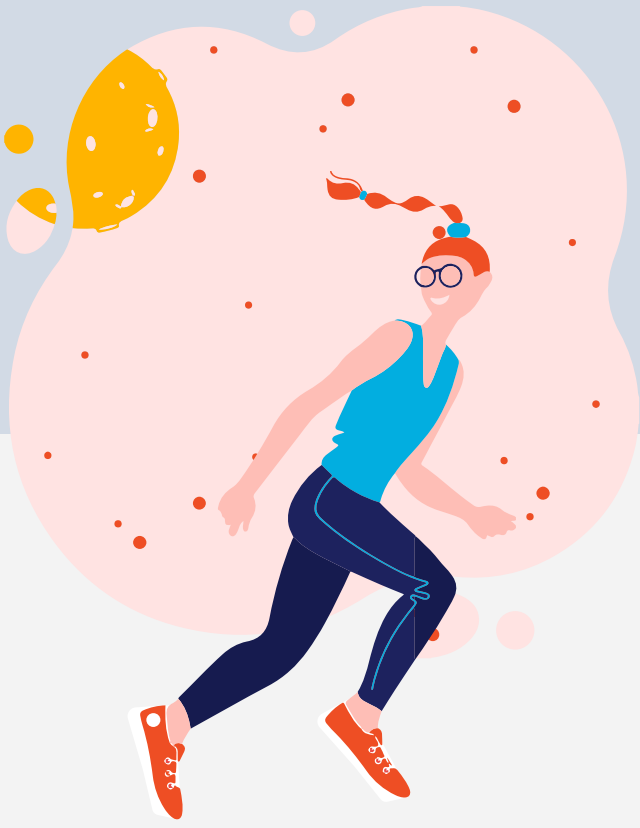
L’EUPHORIE DU COUREUR

LES EFFETS DE LA COURSE À PIED SUR NOTRE CORPS



1 Qu'est-ce que le « runner's high » ?

Le terme « runner’s high » fait référence à l'état d'euphorie généré pendant la course à pied. Suppression de la douleur, perte du sens du temps, disparition de l'anxiété et apparition d'un sentiment de détente après la séance sont quelques-uns de ses effets.

2 Qu’est-ce qui cause l’euphorie du coureur ?

La science propose deux approches : la thèse des endorphines et la thèse, plus récente, des endocannabinoïdes.

Les endorphines

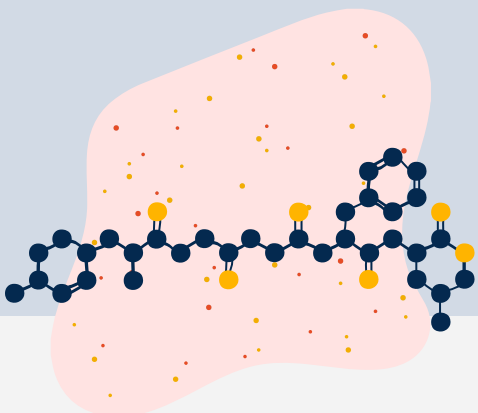
La quantité d'endorphines – opiacés endogènes – augmente pendant la course. Trop grosses pour monter au cerveau par le sang, elles ont un effet plus direct sur les muscles. Mais des études récentes montrent que l’enképhaline les aiderait à atteindre le cerveau.

Les endocannabinoïdes

Les endocannabinoïdes, qui sont activés à la fois pendant la course et la consommation de marijuana, peuvent traverser la barrière hémato-encéphalique plus facilement que les endorphines et procurent également un apaisement de la douleur en plus de l'euphorie.

3 Comment atteindre l’euphorie du coureur ?

La durée et l'intensité de la course jouent un rôle indéniable. Un rythme régulier à intensité modérée permettra d’atteindre cette sorte de transe pendant les longues courses. Si votre séance est courte, de courts passages en sprint augmenteront vos chances de vivre un « runner’s high ».



4 Pas tous égaux face à l’euphorie du coureur ?

La production et la libération de ces substances endogènes peuvent varier considérablement d'une personne à l'autre. Ceux et celles qui ne l’ont pas encore vécu peuvent jouer sur la durée et l'intensité de leur course pour tenter de vivre cette récompense tant attendue.

SOURCES

Illustrations de Icons 8

Arnold, R. & Schutt, K. (2019). Up and Running. Grey Matters Journal. https://greymattersjournal.org/up-and-running/

Boecker, H., Sprenger, T., Henriksen, G., Stangier, I., Wester, H. J., Toelle, T. R. & Spilker, M. E. (2005). Characterizing the optimal acquisition duration of [18F]fluoroethyl-diprenorphine PET studies. Journal of Cerebral Blood Flow & Metabolism, 25(1), 664.

Fuss, J., Steinle, J., Bindila, L., Auer, M. K., Kirchherr, H., Lutz, B. & Gass, P. (2015). A runner’s high depends on cannabinoid receptors in mice. Proceedings of the National Academy of Sciences, 112(42), 13105–13108.

Hicks, S. D., Jacob, P., Perez, O., Baffuto, M., Gagnon, Z. & Middleton, F. A. (2019). The Transcriptional Signature of a Runner’s High. Medicine & Science in Sports & Exercise, 51(5), 970–978.

Winderl, A. C. M. (2017). What Causes the Legendary Runner’s High and How to Feel It. SELF. https://www.self.com/story/what-causes-runners-high-and-how-to-feel-it