

**Un café avec le gardien
des pelouses du PSG**

A coffee with PSG's
grounds manager

**Portfolio : les ponts
les plus spectaculaires**

Portfolio: the most
spectacular bridges

**City guide : le meilleur de la
capitale avec des enfants**

City guide: the best of
the capital with kids



PARIS VOUS AIME MAGAZINE

PLAISIRS D'ÉTÉ

**NOS PLUS BELLES
EXPÉRIENCES
ESTIVALES**

**OUR MOST
BEAUTIFUL
SUMMER
EXPERIENCES**

LA COURSE À PIED : c'est punk, politique et bon pour LA SANTÉ !

Dimanche 12 avril 2026, plus de 60 000 coureuses et coureurs se sont élancés sur l'avenue des Champs-Élysées, à l'occasion de la 49^e édition du marathon de Paris. L'occasion de rappeler les bénéfices de la course à pied, qui dans des sociétés où la technologie prend toujours plus de place, apparaît également comme un acte de résistance.

PAR JÉRÔME SEGAL
ILLUSTRATION BORIS SÉMÉNIAKO

**RUNNING IS PUNK,
POLITICAL AND GOOD
FOR YOUR HEALTH!**

On Sunday, April 12, 2026, more than 60,000 runners set off down the Champs-Élysées for the 49th Paris Marathon. The event highlights the benefits of running, an activity that is increasingly being viewed as an act of resistance in our tech-dominated society.

En France, l'Observatoire du running estime qu'un quart des Françaises et Français pratiquent la course à pied, dont huit millions qui lacent leurs chaussures de course au moins une fois par semaine pour aller fouler les routes et chemins. Ce nombre d'adeptes ne cesse de croître, comment expliquer cette évolution ? Plus simplement, pourquoi courir ?

NÉS POUR COURIR

On pourrait commencer par s'interroger autrement : pourquoi ne plus courir ? Le petit sapiens apprend à marcher, mais il découvre naturellement la course. Tous les enfants courent dans les aires de jeux, les parcs ou à l'école, dans la cour de récréation. Leur plaisir à courir est évident. Après, peu avant l'adolescence, on apprend... à ne pas courir ! Qui n'a pas entendu des parents, excédés, dire à leur jeune enfant « Mais arrête de courir partout ! » et, au contraire, à l'ado avachi sur le canapé, « Mais bouge-toi un peu ! » Nous sommes « nés pour courir », comme l'ont démontré Dennis Bramble et Daniel Lieberman dans un article paru en 2004

The French Running Observatory estimates that a quarter of the French population has taken up running. Of these, eight million run at least once a week and that number is growing. How do we explain this phenomenon?

BORN TO RUN

Instead: why did we ever stop running? Children learn to walk, but they discover running naturally on their own. Kids run around parks and school playgrounds with obvious delight. However, just before adolescence, parents start telling them to "stop running around!" In a 2004 article in the journal *Nature*, Dennis Bramble and Daniel Lieberman demonstrated that humans are born to run. Under the pressure of natural selection, we developed an extraordinary capacity for endurance running. Though humans are rather poor sprinters compared with four-legged mammals, we excel over long distances. In fact, humans are the only primates



dans la revue « Nature ». Sous la pression de la sélection naturelle, nous avons développé des qualités extraordinaires pour la course d'endurance. Si nous sommes plutôt de mauvais sprinters par rapport aux mammifères à quatre pattes, c'est sur la course de fond que nous nous démarquons. Nous sommes les seuls primates à pouvoir produire de l'énergie en aérobie et donc courir de longues distances en endurance. De plus, dotés d'un système unique de glandes sudoripares - notre organisme en compte deux à quatre millions - nous pouvons transpirer abondamment et ainsi réguler notre température. Enfin, notre système pileux, très réduit par rapport aux autres primates, nous permet, là encore, de maintenir plus facilement notre température corporelle à un niveau acceptable, malgré l'effort. Dans des sociétés où la technologie prend toujours plus de place, la course à pied est un acte de résistance. Quoi de plus simple ? Une paire de chaussures, un short ou un collant l'hiver, une brassière ou un t-shirt, c'est tout ! Et où qu'on vive, à toute heure du jour ou de la nuit, on peut courir. De plus, en raison de l'intensité physique liée à la course à pied, une demi-heure suffit pour tirer profit de cette activité. ...

L'article est à retrouver
sur *The Conversation*,
média indépendant en
ligne et sans but lucratif.

**THE
CONVER
SATION**

capable of generating enough aerobic energy for sustained running over prolonged periods. Furthermore, the human body is equipped with a unique system of 2 to 4 million sweat glands that enable us to sweat profusely and thus regulate body temperature. Finally, humans' sparse hair growth allows us to more easily maintain a stable body temperature during periods of exertion. In an increasingly technology-driven society, running is an act of resistance. And what could be simpler? With simply a pair of trainers, shorts (or running trousers in winter), and a sports bra or T-shirt, you can run anywhere at any time of the day or night. Thanks to the physical intensity of running, a half-hour is enough to reap the benefits. ...

... COURIR POUR SA SANTÉ

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) est très claire, elle « recommande que les adultes pratiquent au moins 150 à 300 minutes d'activité aérobique d'intensité modérée par semaine (ou la durée équivalente d'activité d'intensité soutenue) ». Plus loin, la durée en activité d'intensité soutenue est précisée : 75 à 150 minutes, soit par exemple jusqu'à 2h30 de course à pied.

Courir régulièrement renforce les muscles et les os, cela aide à la solidification du squelette et permet également de prévenir les risques de diabète, de mauvais bilans sanguins (cholestérol), d'hypertension ou encore d'accidents cardiovasculaires. Plus précisément, Zeljko Pedisic et ses collègues ont montré dans une méta-étude (étude reprenant de nombreuses études avec de larges cohortes) portant sur 232 149 participants et parue dans le « British Journal of Sports Medicine », qu'une simple pratique hebdomadaire de la course à pied permettait déjà de réduire les principaux risques de 27 % et plus spécifiquement les morts de maladies cardiovasculaires de 30 % et par cancer de 23 %.

Même pour les articulations, contrairement à ce qu'on entend souvent, l'effet est bénéfique. En 2017, Grace H. Lo et son équipe ont démontré à travers une autre méta-étude que les coureurs avaient moins d'arthrose au genou que les autres. Ce qui est le plus nocif, c'est, de loin, la sédentarité. La même année, Eduard Alentorn-Geli s'est intéressé à l'arthrose dans les genoux et les hanches, là encore sous la forme d'une méta-étude. La conclusion est intéressante : « La course à pied s'est avérée avoir une association bénéfique avec le risque d'arthrose de la hanche et du genou chez les coureurs exposés à la course à pied depuis moins de quinze ans. » Pour les personnes qui courent depuis plus longtemps, les études n'ont pas permis de conclure dans un sens ni dans l'autre.

Concernant cette fois la densité minérale osseuse, dont la baisse est liée à l'ostéoporose, une étude dirigée par R. Scott Rector en 2008 a comparé de façon intéressante des cyclistes et des coureurs. Ces derniers souffraient sept fois moins d'ostéopénie de la colonne vertébrale (trop faible densité minérale osseuse). En courant, les coureurs portent leur poids (contrairement aux cyclistes) et cela stimule les os.

Enfin, sur le plan psychique, la course à pied permet de gagner en concentration et de lutter contre les troubles de l'attention (enjeu de santé publique majeur). La production d'endorphines - étymologiquement « morphine endogène » - est avérée chez les personnes qui courent en endurance, après 30 à 45 minutes. Cette hormone, naturellement produite par le cerveau, possède un rôle à la fois anxiolytique, antalgique et relaxant. À cela s'ajoutent la sécrétion de dopamine, qui stimule la zone de la récompense, ainsi que la sérotonine, qui déclenche une sensation de bien-être.

« Courir régulièrement permet de prévenir les risques de cholestérol, diabète, hypertension... »

“Regular running can help prevent risks of high cholesterol, diabetes, high blood pressure...”

... RUNNING FOR YOUR HEALTH

The World Health Organisation (WHO) recommends that adults engage in at least 150 to 300 minutes of moderate-intensity aerobic activity per week, which can also be achieved by doing 75 to 150 minutes of vigorous-intensity exercise, such as running for 2½ hours. Regular running strengthens muscles and bones, fortifies the skeleton and reduces the risk of diabetes, high cholesterol, high blood pressure and cardiovascular problems. A major meta-analysis involving 232,149 participants, published in the *British Journal of Sports Medicine* by Zeljko Pedisic and colleagues, demonstrated that running just once a week is enough to lower all-cause mortality by 27%; the risk of death from cardiovascular disease by 30% and from cancer by 23%. Contrary to what is often reported, the effects are even beneficial for the joints. In 2017, another meta-analysis by Grace H. Lo et al. demonstrated that runners had fewer instances of knee osteoarthritis than non-runners. A sedentary lifestyle is by far more harmful, as supported by another meta-analysis on knee and hip osteoarthritis by Eduard Alentorn-Geli in the same year. The study concluded that running for less than 15 years is actually beneficial for joint health, though the data remained inconclusive for those running longer.

A 2008 study by R. Scott Rector on bone mineral density - the major predictor for osteoporosis - revealed a striking contrast between cyclists and runners, namely that cyclists were seven times more likely to have osteopenia of the spine (low bone density) than runners. Unlike cycling, running is a weight-bearing exercise, and the constant impact of supporting a runner's own body weight stimulates and strengthens the bones. From a psychological perspective, running enhances concentration and helps combat attention disorders, a growing public health concern. Engaging in 30 to 45 minutes of endurance running triggers the release of endorphins, naturally produced brain chemicals with potent anxiolytic, analgesic and relaxing effects. This mental boost is further amplified by dopamine, which stimulates the brain's reward centre, and serotonin, which fosters a sense of well-being.

DE NOUVELLES FORMES DE SOCIABILITÉ

Ce sentiment de bien-être vient aussi de moments partagés entre coureurs et coureuses. Des amitiés fortes peuvent se développer pendant ces longs moments passés à cheminer, souvent en pleine nature, côte à côte. La posture physique, l'un à côté de l'autre, sans vraiment pouvoir se regarder dans les yeux, présente les mêmes avantages que la situation classique de l'analyse freudienne (ou d'autres chapelles), avec le divan et le ou la psychanalyste en arrière de la tête du patient. Dans cette configuration de course, il est possible de s'épancher, sans être interrompu par les aléas du quotidien. L'effort fourni pour la course nous enlève la cuirasse que nous portons souvent en société. Ainsi vulnérables, les coureurs peuvent partager une certaine intimité qui se trouve rattachée dans la mémoire à des lieux et des échanges. De plus, avec l'essor des réseaux sociaux, on trouve des clubs informels avec toutes les spécificités imaginables, ce qui permet de rencontrer des coureurs.

COURIR, C'EST PUNK ET POLITIQUE

Courir est un acte fondamental de liberté qui se pratique dans un relatif dénuement et en général, en dehors de toute organisation. En cela, la course à pied peut être considérée comme relevant d'un geste qui serait par essence libertaire. C'est une appropriation de l'espace et il arrive d'ailleurs que des traileurs fassent peu de cas de la notion de « propriété privée » en traversant des forêts ou autres zones naturelles.

Cette activité s'accommode de l'attitude « Do it yourself » (« faites-le vous-même ») propre aux mouvements punk ou anarchistes, proches de l'autogestion, qui rompent avec le consumérisme et la marchandisation caractéristique de nos sociétés occidentales. Figure emblématique, le chanteur des Clash, Joe Strummer, était au départ du marathon de Londres en 1983, avec sa coupe iroquoise et un t-shirt qu'il avait personnalisé au pochoir. Courir a aussi une dimension féministe importante. Jusqu'aux années 1970, les courses étaient interdites aux femmes. Kathrine Switzer a causé un scandale en 1967, car elle a osé courir le marathon de Boston dont était exclue la gent féminine.

Elle n'a eu cesse, depuis, de se battre pour la présence des femmes en course à pied, mettant en place une série de marathons réservés aux femmes et tenus dans différentes villes de 1978 à 1984. Le dernier de ces marathons a eu lieu à Paris, et c'est à cette occasion que Barbara Humbert a couru cette distance pour la première fois... avant de parcourir à nouveau la même distance, quarante ans plus tard, à l'âge de 84 ans ! Courir, c'est d'ailleurs mieux vivre son vieillissement et gagner en sagesse : s'accomplir en cessant de se dépasser. Des chercheurs de la Mayo Clinic réunis autour de Matthew Robinson ont même montré, en 2017, que l'entraînement aérobique à haute intensité permettait d'inverser certaines manifestations du vieillissement dans la fonction protectrice de l'organisme.

Enfin, si tant de personnes courent, c'est aussi car elles apprécient la capacité à endurer et l'effort. Prolongeant la phrase de Camus, il faut sans doute imaginer Sisyphe heureux, dans son effort ! ♦

NEW FORMS OF SOCIAL INTERACTION

Part of runners' feeling of well-being comes from the shared experience of running alongside each other during a race, which can encourage lasting friendships. Running side-by-side without direct eye contact mirrors the position of classic Freudian psychoanalysis, where the patient lies on a couch outside the analyst's direct view. Free from everyday distractions and face-to-face scrutiny, runners find a liberating space where they feel comfortable to open up. The physical effort of running strips us of our social armour, encouraging unique vulnerability and intimacy linked to specific places and interactions. Social media has made it easier to connect with like-minded runners, further amplifying a sense of community.

RUNNING IS PUNK AND POLITICAL

At its core, running is an act of raw freedom, practised with minimal gear and usually outside of an organised

framework. By its very nature, running reclaims public and natural spaces, especially among trail runners who often disregard the constraints of 'private property' as they cross forests and open terrain. This kind of running aligns with the 'do-it-yourself' ethos of the punk and anarchist movements that advocate self-management and reject Western consumerism and commodification – a spirit embodied by The Clash's frontman Joe Strummer, who ran the 1983 London Marathon sporting a mohawk and self-stencilled T-shirt.

Running also has a significant feminist history. Until the 1970s, women were prohibited from participating in competitive races, a restriction famously challenged in 1967, when Kathrine Switzer scandalously entered the all-male Boston Marathon. She subsequently organised a series of women-only marathons between 1978 and 1984. The last of these

marathons took place in Paris, where Barbara Humbert ran the distance for the very first time – a feat she repeated 40 years later at the age of 84.

Running also promotes healthier ageing and greater wisdom by offering fulfilment through knowing one's limits. A 2017 study led by Matthew Robinson for the Mayo Clinic, demonstrated that high-intensity aerobic training can reverse some signs of ageing in the body's protein function. Many people are drawn to running because they genuinely appreciate the physical endurance and effort it requires. To paraphrase Albert Camus, we must imagine Sisyphus happy in his endless endeavour. ♦

L'AUTEUR

Jérôme Segal

enseignant-chercheur
spécialisé en histoire
et philosophie des sciences
(Sorbonne Université)
et auteur de

*Pourquoi courir ? Vingt
raisons de pratiquer la
course à pied*
(éditions des Perséides).

THE AUTHOR

Jérôme Segal

lecturer-researcher
specialised in the history
and philosophy of science
at the Sorbonne University
and author of *Twenty
Reasons to Take Up
Running* (Perséides).

Découvrez *The Conversation* sur
theconversation.com/fr Tous les articles
sont accessibles gratuitement.