

# Prêt, chaussez, partez !

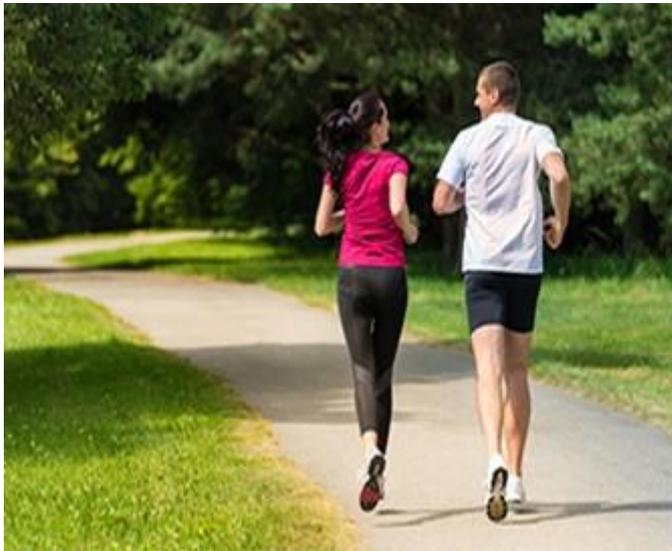
**La course est l'un des sports les plus sains qui soit. Malgré l'émergence ces dernières années de la course pieds nus, la plupart des coureurs affectionnent toujours une bonne paire de chaussures. Leur qualité doit être irréprochable, c'est là que METTLER TOLEDO intervient.**

Les êtres humains sont faits pour marcher. C'est un fait. Si, il y a des millions d'années, nos ancêtres parcouraient jusqu'à 15 kilomètres par jour pour survivre, nous avons un mode de vie beaucoup plus sédentaire aujourd'hui. La journée, nous sommes assis à nos bureaux et le soir dans nos canapés, nous allons au travail en voiture et prenons l'ascenseur pour monter au premier étage. Ce n'est un secret pour personne : cette sédentarité nuit à la santé.

## **Petites courses aux grands effets**

Bonne nouvelle pour tous ceux qui ne courent pas par manque de temps : une étude américaine a révélé qu'il ne faut pas nécessairement courir 10 kilomètres pour que cette activité soit bénéfique. Il suffit de courir cinq à dix minutes par jour pour en ressentir les effets et réduire de 45 % le risque de mortalité lié aux maladies cardiovasculaires par rapport à une personne sans aucune activité sportive. C'est le résultat d'une étude menée par une équipe de chercheurs de l'université d'État de l'Iowa auprès de plus de 55 000 adultes pendant 15 ans.

Si vous souhaitez vous y mettre, vous devrez choisir un équipement professionnel approprié. En matière d'équipement de course, la fonctionnalité est la clé : il doit respirer et évacuer la transpiration pour maintenir la peau du coureur au sec. Dans les contrées plus fraîches, il est indispensable d'adapter son équipement aux conditions climatiques, surtout en hiver. Quand les températures descendent aux alentours des sept degrés Celsius voire en dessous, il est recommandé de porter une casquette ou un bandeau. Mais la partie la plus importante de l'équipement de course est sans conteste la paire de chaussures.



## **Pourquoi les chaussures sont-elles si importantes ?**

Une paire de chaussures adaptée saura protéger vos pieds et soutenir les muscles affaiblis. À chaque foulée, les pieds sont soumis à une charge représentant trois à cinq fois le poids du coureur. Les chaussures peuvent alléger cette charge et ainsi éviter des blessures aux muscles des pieds. Parallèlement, en amortissant les chocs, la chaussure accroît le confort de la course. Le degré d'amortissement dépend du style de course de chaque personne.

Une vaste sélection de chaussures de course est disponible sur le marché : des modèles à la fois légers, solides et

robustes, des modèles pour débutants, mais aussi pour athlètes accomplis. Mais tous font l'objet de contrôles minutieux pour vérifier la qualité des matières premières et ainsi garantir un niveau de qualité constant. C'est là que les systèmes de mesure du point de fusion METTLER TOLEDO entrent en jeu. Par exemple, le système de mesure du point de fusion Excellence doté d'une fonctionnalité d'enregistrement vidéo est utilisé dans la production de chaussures de sport.

**METTLER TOLEDO**

[www.mt.com/stories](http://www.mt.com/stories)



Si les semelles de la plupart des chaussures de course sont en plastique, chaque fabricant a sa propre composition secrète. La qualité du plastique utilisé joue un rôle essentiel pour les chaussures de course haut de gamme qui possèdent des semelles confortables et une bonne résistance à l'abrasion. « Le point de fusion est un indicateur idéal pour examiner la température optimale de fusion dans le cadre du procédé de moulage de la semelle », explique Hans-Joachim Muhr de la division Instruments d'analyse de METTLER TOLEDO.

### **Analyse automatisée avec enregistrement vidéo**

Pour analyser le point de fusion d'un matériau, il faut commencer par réduire un échantillon de ce matériau en une fine poudre et la placer dans un capillaire en verre. Comme le plastique utilisé a une consistance très molle, le fabricant doit d'abord le refroidir à l'aide d'azote liquide, ce qui le rend cassant et facilite son concassage. Le capillaire est ensuite chauffé pour faire fondre le plastique. Le système de mesure de point de fusion Excellence enregistre le déroulement de ce processus tout en déterminant le point de fusion de l'échantillon. Le fabricant peut ainsi observer avec précision les changements subis par le matériau et tirer toutes les conclusions quant à la qualité de l'échantillon.

Les professionnels se servent du point de fusion à des fins de contrôle qualité, mais aussi de recherche et de développement afin d'identifier des substances et vérifier leur pureté. Grâce au système de mesure de point de fusion Excellence de METTLER TOLEDO, cette analyse est un jeu d'enfant. Vous risquez de mettre plus de temps à trouver la bonne paire de chaussures et la motivation nécessaire pour vous mettre à la course à pied. Cinq minutes suffisent.



**METTLER TOLEDO**

[www.mt.com/stories](http://www.mt.com/stories)