

## NE SUCCOMBEZ PAS À LA DICTATURE DU SPORT

Selon les chiffres officiels - qui sont sans doute en dessous de la réalité - 1 000 à 1 500 personnes meurent chaque année en France de mort subite dans l'exercice d'une activité sportive. Au total, on dénombre plus de 40 000 morts subites par an, soit 10% des décès, soit la première cause de mortalité des moins de 50 ans, et particulièrement des sportifs. Le sport serait-il dangereux pour la santé ? Sans doute, mais personne n'ose le dire.

### **C'est le cœur qui étouffe**

Le plus étonnant dans cette histoire est de constater que l'entraînement régulier ne semble pas protéger d'un arrêt cardiaque. On se souvient du décès soudain du chanteur Michel Bergé, ou de celui du footballeur camerounais Marc-Vivien Foé, mort en direct à la télévision lors d'un match, ou encore, il y a quelques jours, du député Olivier Ferrand, mort à la suite d'un jogging. Tous trois étaient bien entraînés et en pleine forme... et pourtant.

Et puis il y a des gens comme vous et moi. Sportifs du dimanche qui forcent un peu trop, sportifs réguliers qui veulent aller toujours plus vite, plus haut, plus fort, sportifs de l'extrême en quête de sensations. Dans la plupart des cas, le médecin constate « une mort naturelle » : crise cardiaque. Les cellules du myocarde ne sont plus suffisamment irriguées par les artères et meurent du manque d'oxygénation, provoquant une mort subite. Statistiquement, le risque d'infarctus est multiplié par 7 au cours d'une pratique physique. Et pour un sportif occasionnel, cette probabilité est 60 fois plus élevée ! Les premiers touchés sont des hommes, jeunes, et sans antécédents (leur risque est deux fois plus important que celui des femmes).

### **Mais les dangers du sport ne se limitent pas aux accidents cardiaques.**

Ce que vous risquez

Voici quelques exemples des méfaits du sport intensif, hors accidents, attaques, insulations sévères et traumatismes crâniens

En natation : activité douce s'il en est et pourtant celle-ci conduit fréquemment à des tendinites de l'épaule...

En cyclisme : sa pratique entraîne de fréquentes tendinopathies au niveau du genou... En course à pied : des syndromes rotuliens, des entorses, des tendinites du genou et de la cheville et des fractures de fatigue, des troubles digestifs...

En football et dans tous les sports de balle : claquages (déchirures musculaires), entorses, élongations, rupture des ligaments, et à la longue arthrose comme dans le tennis ou le hockey...

En gymnastique : spondylolyse (fracture de fatigue de l'arc osseux à l'arrière des vertèbres)...

En judo : ostéochondrose vertébrale (douleur aiguë des os à l'avant des vertèbres)...

En volley : hernies discales, écrasement discal...

En équitation : fissures vertébrales...

Chez la femme : une pratique intensive peut provoquer des troubles du cycle (retard pubertaire, insuffisance lutéale ou cycles anovulatoires)...

Chez l'enfant : risque de surmenage des cartilages de croissance (épiphysaires et apophysaires), décalcification précoce...

Chez tous : risque d'une plus grande fragilité et d'une anxiété chronique sous l'effet du stress, risque de dépendance (5% environ de la population pratiquant un sport) particulièrement dans le body-building, la course de fond et le marathon.

### **Se dépenser oui, se défoncer non !**

Certes, pratiquée dans de bonnes conditions, l'activité sportive est un bon moyen de renforcer le tonus musculaire, notamment celui du cœur. Elle permet d'augmenter sa capacité

respiratoire, sa souplesse articulaire et de minimiser les risques de certaines maladies comme le diabète... Mais si l'on y prend garde, elle peut être aussi tout le contraire.

On ne compte pas le nombre de maux qu'entraîne l'exigence de performance. Pour que la pratique sportive ait des effets positifs, encore faut-il qu'elle soit adaptée à votre âge et à votre condition physique. Mais le plus important, est de préparer votre organisme et de soutenir ses fonctions.

### **Préparer son corps à l'effort.**

Quel que soit le sport que vous avez choisi, rappelez-vous que les mouvements d'échauffements et étirements sont OBLIGATOIRES.

Ils doivent représenter au minimum 30% du temps de votre exercice (20% d'échauffement et 10% d'étirements). Par exemple : pour

60 minutes de course 12 mn d'échauffement seront nécessaires pour 6 mn d'étirements.

Attention ! les mouvements d'échauffements et d'étirements sont différents.

Les mouvements d'échauffement sont répétitifs, symétriques et complets effectués à rythme soutenu. Les mouvements d'étirement sont lents, globaux et maintiennent les muscles en position longue.

### **Soutenir son organisme selon son profil sportif.**

Plusieurs plantes peuvent vous aider à supporter l'effort en évitant la surchauffe. Mais auparavant, il faut déterminer votre profil sportif (résistance, vitesse faoce, endurance, stress...)

### **L'astragale pour les débutants ou pour reprendre le sport.**

L'astragale (*Astragalus membranaceus*) conviendra à la personne facilement frileuse et nerveuse qui a du mal à se défendre contre le froid ou qui est souvent victime de rhumes, de problèmes ORL ou de fragilités immunitaires. Cette plante venue de Chine est un tonique du système nerveux. Elle s'opposera aux fatigues chroniques avec manque de résistance à l'effort. Son effet équilibrant hormonal aidera à la gestion du stress. On la recommandera en particulier chez le sportif débutant ou reprenant l'entraînement, chez le convalescent ou la personne fragilisée par une période de stress, des changements climatiques ou un voyage lointain. Une prise de 2 à 3 gélules chaque matin, sur une période pouvant aller jusqu'à un mois, est conseillée.

### **Le pfaffia : pour le sportif du troisième âge.**

On l'appelle couramment le ginseng du Brésil, tant ses propriétés fortifiantes sont efficaces.

Le *Pfaffia paniculata* (son nom scientifique) est comparable au ginseng. Chez le sportif, il agira sur l'endurance autant que sur la gestion du stress. Ce sont pourtant ses propriétés anti-âge et surtout ses effets calmants des douleurs articulaires qui le rendront efficace chez la personne souffrant de problèmes articulaires ou dont l'âge est un facteur de baisse des performances sportives. Le pfaffia est le fortifiant du 2ème ou du 3ème âge. On utilisera cette racine pendant 10 jours, en cure renouvelable, à raison de 2 à 3 gélules tous les matins.

### **La schizandra : pour la rapidité des réflexes.**

(<http://alternativessante.santeportroyal.com/t/53636/4403/7154108/295315/255> )

Pour un escrimeur ou un pilote de formule 1 qui a besoin de parfaire ses réflexes, on choisira le fruit d'un arbuste grimpant d'origine chinoise, la schizandra. Deux ou trois gélules le matin, ou deux heures avant une épreuve sportive, stimuleront le tissu nerveux, les centres réflexes et augmenteront la perception des cinq sens, notamment l'auditif, le visuel et le tactile. La schizandra combine cette action par un effet protecteur hépatique et stimulant immunitaire. Sa

prise doit être ponctuelle et se faire de préférence le matin, car elle entraîne une baisse de la sensation de fatigue et évite ponctuellement le sommeil. La schizandra, c'est la plante de la réceptivité exacerbée.

### **Le tribulus : pour l'endurance.**

(<http://alternativessante.santeportroyal.com/t/53637/4403/7154108/295315/255> )

Le tribulus (*Tribulus terrestris*) est la plante idéale pour des sports qui demandent à développer la capacité musculaire ou l'endurance. Pour un effet anabolisant naturel, le tribulus est idéal, car il stimule le développement et le travail musculaires. Il agit de plus sur la fonction surrénalienne et améliore la gestion du stress. Deux éléments combinés qui le recommandent pour des sports d'endurance comme la course de fond, le ski, le tennis. Avec le tribulus, on pourra dire : « j'ai pris du muscle et pourtant j'ai gagné en ligne ». Il s'utilise à raison de 2 à 3 gélules par jour, soit environ 1 g de poudre de fruit. Au-delà d'un mois, on pourra alterner avec le fruit du palmier. Le sabal serrulata : pour la masse musculaire. Un sportif qui cherchera un «anabolisant» puissant trouvera son bonheur auprès du sabal serrulata (*Serenoa repens*), le fruit du palmier de Floride. Riche en principes hormonaux, cette plante est un bon complément pour un régime alimentaire riche en protéines, quel que soit le type de sport pratiqué. En renforçant l'activité du parasymphatique, le sabal favorise en effet une meilleure utilisation des éléments nutritifs dans le corps. En clair, il va gérer le métabolisme interne. C'est pour cela qu'on le dit tonique des sphincters. Il s'utilise à raison de deux gélules, de préférence le matin, en cure de 20 jours (suivie d'une pause de 10 jours à renouveler chaque mois).

### **La maca : pour la tête et les jambes.**

(<http://alternativessante.santeportroyal.com/t/53638/4403/7154108/295315/255> )

Originaire aussi d'Amérique du Sud, la maca (*Lepidium meyenii*) s'utilise en poudre ou en gélules. Elle favorise la gestion du stress, elle stimule l'activité neuroendocrinienne et équilibre les fonctions sexuelles tout autant chez l'homme que chez la femme. En raison de ce large spectre d'action, la maca sera donc idéale pour la pratique d'une activité sportive qui demande à la fois une grande concentration, et de bonnes performances physiques (tennis, golf, tir à l'arc...). Elle est également l'alliée de l'étudiant en période d'examen qui doit autant veiller sur sa forme que sur ses capacités intellectuelles. Et comme elle favorise la mémoire, elle conviendra également à une personne qui se retrouve face à une situation d'apprentissage. On conseille habituellement de prendre 2 à 3 gélules par jour en traitement de fond, mais la prise de quantités plus importantes ne poserait aucun problème.

### **La rhodiola rosea : pour la résistance.**

(<http://alternativessante.santeportroyal.com/t/53639/4403/7154108/295315/255> )

Grâce à la chute du rideau de fer, l'Occident a enfin découvert, il y a peu, le fabuleux pouvoir de cette plante. On utilise son rhizome sous forme de gélules. La rhodiola agit sur de multiples facettes dans le corps au point qu'on la classe comme la plus efficace des plantes adaptogènes. Pour le sport, elle est d'une efficacité étonnante : elle favorise d'abord une meilleure distribution de l'oxygène dans le corps. De ce fait, la performance et la résistance à l'effort s'en trouvent accrues. Elle normalise de plus le rythme cardiaque rapidement après un effort. Elle conviendra à tous les sportifs, mais particulièrement aux montagnards et aux athlètes auxquels une baisse d'oxygène peut faire défaut. Elle peut être utilisée en appoint sur trois jours, ou en cures de 7 à 15 jours (1 à 3 gélules chaque matin suffisent...). Son effet est durable dans le temps. Dépourvue de toxicité (elle protège au contraire les fonctions hépatiques en réduisant les effets néfastes des toxines), sa cure peut être renouvelée aussi souvent que le besoin se fait sentir !

### **L'éleuthérocoque pour tous.**

(<http://alternativessante.santeportroyal.com/t/53640/4403/7154108/295315/255> )

Aux vertus assez proches de la précédente, ces deux racines tonifient et donnent de l'énergie. Elles favorisent l'envie de l'effort et augmentent la capacité musculaire et respiratoire. Elles apportent un bien-être qui facilite l'adaptation au monde relationnel et au stress. Ce sont deux plantes qui conviendront à merveille pour des sports d'équipe comme le football, le rugby ou le hand-ball. On utilisera l'éleuthérocoque à raison de 1/2 gramme à un gramme de poudre de racine par jour, soit 2 à 3 gélules, à prendre le matin de préférence.

### **Même le « sport télé » présente des risques.**

Il y aura sans doute quelques lecteurs qui me répondront qu'ils n'ont pas l'intention de faire du sport cet été. Qu'ils se méfient, car le sport vous tétanise jusque chez vous. J'ai un ami fou de foot qui est systématiquement malade devant sa télé lors des matchs de ses équipes favorites. Pas question de lui téléphoner ni avant ni après, a fortiori pendant sous peine de recevoir un tombereau de gros mots. Devant sa télé, il trépigne. Il est incapable de rester assis. Son stress est tel qu'il fait plusieurs fois l'aller-retour de sa télé aux toilettes pendant une mi-temps et je n'exagère pas. Mais lui au moins évacue... Ce qui n'est pas toujours le cas: on sait maintenant que la télétransmission des matchs sportifs accroît le risque de mortalité par accident cardiovasculaire, et ce uniquement chez les hommes. Selon une étude hollandaise, le risque est multiplié par 1,5 le soir des matchs, soit 50% de plus que la normale. A l'excitation, au stress, bien sûr s'ajoutent les bières et les cigarettes qui s'enchaînent chez des personnes éminemment sédentaires.

### **Nous sommes tous victimes d'un lavage de cerveau...**

Tous les médecins savent que le sport fait autant de mal que de bien et pourtant, on nous le rabâche sur tous les tons, on le martèle jusqu'au K.O. : l'activité sportive est un gage de santé et de longévité... et, a contrario, ne pas en faire est une menace pour notre vie. On formate les cerveaux à longueur d'articles santé, de journaux télévisés, de soirées spéciales, d'événements. Voyez comme ceux-ci se chevauchent à merveille : les championnats de France de football et de rugby à peine terminés, l'Euro de football a pris la relève, suivi de Roland Garros, puis des championnats d'Europe d'athlétisme, du Tour de France et bientôt des J.O. Corps et exploits défilent sur nos écrans, en boucle, à la vitesse des bolides engagés dans le Grand Prix de Formule 1, lui aussi au programme. Sur le ludodrome de nos écrans, ça n'arrête jamais.

### **Le sport : un pouvoir spirituel immérité.**

(<http://alternativessante.santeportroyal.com/t/53641/4403/7154108/295315/255> )

Comme le raconte le philosophe Robert Redecker dans « L'emprise sportive », un pamphlet rafraîchissant dont je ne peux que vous recommander la lecture cet été, le sport, « *vécu aujourd'hui comme une activité allant de soi (...) est pourtant le nouveau pouvoir spirituel. Il façonne les âmes autant que les corps. Il promet un corps fabriqué de type inédit, quand l'âme du sportif lui a été enlevée pour être remplacée par le mental* ». Substitut de relations internationales, ersatz de religion, le sport provoque des marées humaines qu'aucun autre pouvoir ne soulève : voyez l'hystérie qui s'est emparée de l'Espagne, pourtant à terre économiquement, la semaine dernière au retour des joueurs de la Roja ! « Plus aucune société ne récuse le sport », observe Redecker. Tous, états comme individus, succombons aux injonctions de ce nouveau catéchisme. Pour chacun d'entre nous, consciemment ou inconsciemment, faire du sport, c'est donc se rapprocher de nos nouvelles icônes. C'est tendre vers l'image de l'homme nouveau et de la femme nouvelle : un corps parfait, mécanique bien rôdée, un mental d'acier, immarcescible. Une sorte de centaure moderne, mi-homme, mi-bolide, les deux se mêlant subtilement dans les images publicitaires.

### **Un modèle d'individualisme et d'irrespect**

Contrairement à ce qu'on nous répète encore, le sport d'aujourd'hui, celui que l'on nous pousse à pratiquer, n'a plus rien à voir avec les valeurs du sport d'avant la révolution industrielle. Depuis l'Antiquité, la devise « Mens sana in corpore sano » (un esprit sain dans un corps sain) faisait sens. Dans la tradition grecque, le sport enseignait le geste juste, la mesure, la courtoisie. Il proposait une hygiène individuelle autant que collective. Avec le sport moderne - que l'on peut résumer à la devise des J.O. : Citius, altius, fortius (Plus vite, plus haut, plus fort) - triomphent les notions très individuelles de performance et de mental plus proches de l'Empire romain... avant sa chute. Sous la pression de la performance, c'est la société qu'on gangrène mais ce sont aussi les corps qu'on abîme. Sous la pression du mental, cette cage d'acier qui enserre l'esprit, ce sont les esprits qu'on réduit et qu'on fige.

### **Et si vous ne deviez faire qu'un petit exercice par jour...**

En termes de bénéfices/risques, aucune enquête ne nous renseigne véritablement sur l'intérêt de faire tel ou tel sport, en particulier pour la santé cardiovasculaire. On vous dira que tel sport est bon mais on ne vous dira pas dans le même temps quels sont ses risques, et inversement. La seule chose qui a pu être chiffrée, en cardiologie, concerne l'activité physique d'intensité moyenne : on sait avec certitude qu'un minimum de 70 mn par semaine, de marche par exemple, réduit les risques de mortalité associée au syndrome coronarien. C'est tout. J'allais oublier : on sait aussi maintenant que pratiquer chaque jour une activité physique, par courtes séances de 10 minutes par exemple, est plus bénéfique et nettement moins dangereux que de pratiquer sur 70 mn une fois par semaine. Cela ne fait pas forcément vivre plus vieux, mais au moins ça fait vivre plus jeune !

Conclusion : deux ou trois séances d'exercice modéré de 10 minutes par jour suffisent à entretenir votre santé. Vous ne voulez pas faire de la musculation ou du vélo d'appartement ? Marchez donc, trois fois dix minutes par jour, à un bon rythme ! Ou 15 minutes après le déjeuner et 15 minutes après le souper : 10 000 pas par jour, au maximum...

L'homme est fait, s'accordent à dire médecins et anthropologues, pour faire 10 000 pas par jour, soit un peu moins de 10 km. C'est un idéal en terme de santé. Voyez où vous en êtes, amusez-vous à compter, vous vous ferez aussi du bien au cerveau... Activité physique la plus simple, la plus naturelle et la plus douce qui soit, la marche à environ 6 km/heure (évitez l'essoufflement !) n'apporte que des bienfaits. Elle entretient la force musculaire (épaules, bras, dos, abdomen, cuisses et jambes), fait travailler l'équilibre, augmente l'irrigation sanguine, améliore considérablement le rythme cardiovasculaire et la capacité respiratoire sans fatiguer les articulations. Notez, et c'est un avantage important à une époque où la plupart d'entre nous passons la journée devant des écrans (ce qui contracte les trapèzes), que le balancement des bras pendant la marche décontracte tout le haut du corps. La marche est aussi un excellent exercice pour les cuisses et la ceinture abdominale et pour la souplesse en général... Elle favorise la digestion et le transit, brûle les calories, vide l'esprit et combat stress et anxiété...

### **Sinon, faites au moins les 100 pas, c'est vital !**

Et si vous êtes vraiment partisan du moindre effort, anti-sport jusqu'au bout des ongles ou si vous êtes trop âgé ou trop handicapé pour envisager quoi que ce soit, sachez qu'il faut faire au moins 100 pas par jour pour ne pas tomber malade de sédentarité. C'est le minimum vital. Tout est question de modération et de régularité. Comme le répétait toujours ma grand-mère « c'est l'abus qui tue ». Le reste n'est que spéculation marchande ou dangereuse propagande. Alors cet été, prenez soin de vous et respectez votre corps plutôt que de le brusquer.

Dominique Vialard