

Les conseils du médecin : sport et santé

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **12 (1982)**

Heft 12

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Les conseils du médecin



Docteur Maurice Mamie

Sport et santé

Oscar Wilde, cité par Charles-Henri Favrod, avait émis l'aphorisme suivant: «Dès que j'ai envie de faire un effort, je m'assois dans un fauteuil et j'attends que ça se passe.»

Telle est l'attitude de nombreux individus, surtout à partir de l'âge mûr, 50 ans et au-delà. Ventripotents, le souffle court, le teint souvent fleuri par les excès de bonne chère et de bons vins, on les voit monter dans leur voiture, entrer dans les bons restaurants et en fin de journée s'installer devant leur petit écran avec bien sûr, un whisky ou un pousse café. Contrairement à Oscar Wilde qui dédaignait les sports, ils se disent sportifs, ils sont au courant des derniers cancons, récoltés autour des terrains, concernant les équipes en présence. Leur pratique sportive ne s'exerce que par personne interposée, par le truchement des athlètes qui évoluent devant eux soit directement dans le stade, soit à la TV. Le spectacle de la joute sportive leur procure, par le suspense inhérent à la «glorieuse incerti-

tude» du sport, des sensations délicieuses et violentes, qui contrastent avec le train-train, la routine de leurs occupations journalières. «La vie se crée dans le délire et se défait dans l'ennui» disait Cioran. Le «délire» qu'éprouve le spectateur est purement passif, dépourvu de toute parcelle de créativité; la participation n'est qu'émotionnelle. Si bien qu'à la limite elle peut même devenir dangereuse. Combien de décharges d'adrénaline, combien d'angines de poitrine n'ont-elles pas été déclenchées parce que le ballon a été renvoyé par la barre transversale ou parce que l'arbitre a pris une décision éventuellement contestable! Remarquez que je ne condamne pas le sportif qui va assister à un match de football ou qui le suit à la TV. Au contraire, il témoigne ainsi d'un intérêt louable pour le fait sportif, pour l'exploit. Par contre si ce même monsieur ne s'astreint pas, par une discipline personnelle, à des exercices physiques, à la pratique d'un sport, régulièrement deux à trois fois par semaine, je le désapprouve. Et je le plains, car il se prive de très nombreuses satisfactions tant psychiques que physiques.

L'entraînement physique régulier, qui est à la portée de tout un chacun, même des gens âgés, doit principalement porter sur le facteur endurance, que l'on peut acquérir par la pratique de la course à pied, du cyclisme, de la natation, du ski de fond et enfin par la marche rapide et prolongée. Ces sports qui mobilisent d'importantes masses musculaires augmentent et accélèrent la circulation sanguine. Il en résulte une augmentation du débit sanguin, de l'irrigation par la néoformation au niveau des muscles de nouveaux petits vaisseaux ainsi que, nous l'avons vu, une augmentation du calibre des artères coronaires du cœur. Les échanges

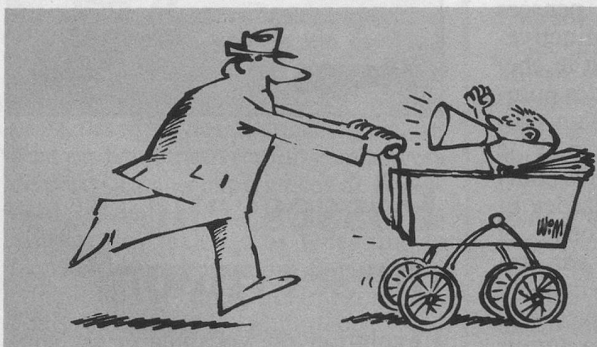
gazeux de l'organisme en sont grandement facilités. Dans le même temps, la cellule enrichie en enzymes et en ferments respiratoires, accepte plus facilement l'oxygène véhiculé par le sang, se libère du gaz carbonique, produit de la vie cellulaire, et augmente son capital en matériel énergétique. D'où amélioration du rendement, l'organisme travaillant d'une manière nettement plus économique: rythme cardiaque plus lent, moins d'essoufflement et moins de fatigue à l'effort. Les graisses sont mobilisées et utilisées comme substrat énergétique. Cette combustion des graisses ayant par surcroît un effet régulateur sur l'appétit contribue au maintien du poids à des valeurs normales.

Une pratique sportive bien équilibrée doit aussi comporter des exercices d'assouplissement et de coordination neuro-musculaire, d'équilibre. L'efficacité et le rendement accru des attitudes et des mouvements ainsi obtenus éviteront les fatigues excessives et surtout les accidents. La souplesse et la rapidité d'exécution acquises par l'entraînement seront tout bénéfique non seulement dans un stade, mais surtout dans la vie de tous les jours: plus de raideurs, plus de douleurs, monter et descendre d'un trolleybus devient un jeu d'enfant. Lorsque les années passent, que le vieillissement commence à se faire sentir, il s'agit plus que jamais de conserver fière allure et capacité de prompt réaction.

Et pour terminer, le sport exerce également des effets toniques dans la sphère du psychisme. Faire un effort, surmonter une fatigue, aller jusqu'au bout de ses possibilités tout en connaissant ses limites, en résumé, s'assumer pleinement en dominant son corps procure des joies incomparables et, comme le dit Raymond Gafner (président du Comité olympique suisse), développe le goût de la vie, de la lutte, de l'effort, le sens de la responsabilité (...) le goût du risque et du dépassement, le sens de la communauté et de la solidarité. Qui en Suisse n'a jamais ressenti la satisfaction et le plaisir d'avoir fait une longue course en montagne, surtout si elle a été éprouvante?

En résumé, le vieil adage: un esprit sain dans un corps sain.

D^r M. M.



Sans paroles
(Dessin de Moese-Cosmopress)

fortes
Contre les douleurs

prenez donc: **Le Baume du Tigre**

rhumatisme, arthritisme, névralgie, migraine, goutte, douleurs aux disques vertébraux, sciaticque, lumbago, blessures dues au sport, toux, rhume, bronchites.

En vente dans les pharmacies et drogueries sous forme de pommade ou d'huile.

