



**Ski alpin** Malgré plusieurs blessures, Lindsey Vonn est toujours aussi motivée. » 21



**Judo** Ligue B. Pilier du club de Marly, Baptiste Stauffacher a complété ses gammes en pratiquant la lutte libre à Domdidier. Une belle manière d'élargir sa palette du parfait combattant. » 27

# SPORT

19  
LA LIBERTÉ  
MARDI 7 FÉVRIER 2017

Football, tennis, jogging: tous les sports n'ont pas le même effet protecteur sur la santé

## Pour bien vivre, tapez dans la balle!

« JEAN AMMANN

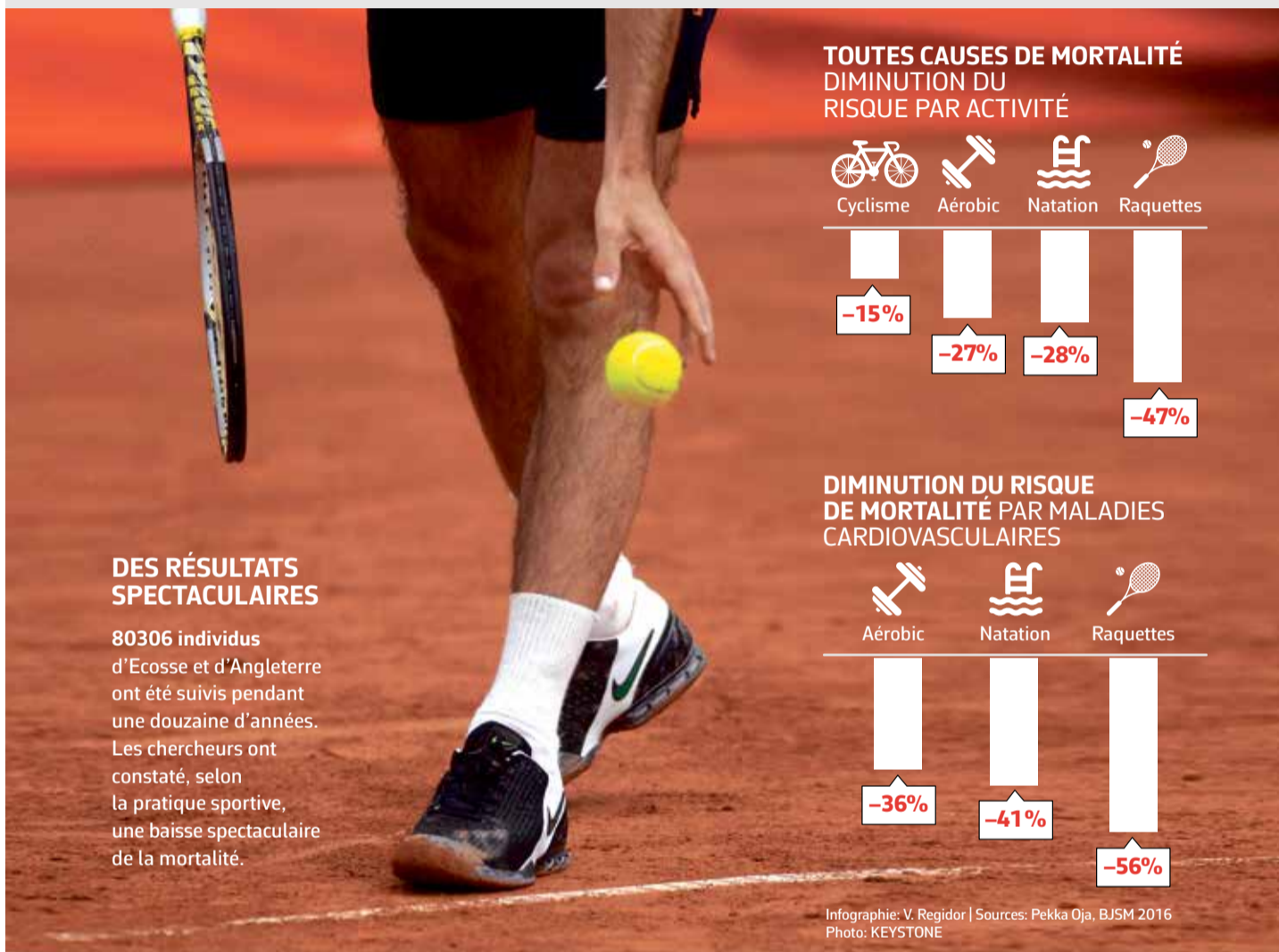
**Santé** » C'est une vaste étude, qui s'est intéressée à la santé de 80 000 Britanniques durant une douzaine d'années. Et parfois, à force de perdre la santé, on meurt... Le Finlandais Pekka Oja et son équipe ont cherché à savoir quel lien existait entre la santé, la mortalité et la pratique sportive. Les conclusions, parues en novembre dans le *British Journal of Sports Medicine* sont étonnantes: pour vivre bien, et longtemps, le mieux est de pratiquer un sport de raquette (tennis, squash, badminton).

Les effets de la raquette sont miraculeux: le risque global de mortalité diminue de 47%! Les sports de raquette sont plus efficaces que la natation (28%), l'aérobic (27%) et le cyclisme (15%). Les sports de raquette sont aussi les plus valables, quand il s'agit de prévenir les maladies cardiovasculaires: la mortalité cardiovasculaire diminue de 56% pour les joueurs de tennis et autres squashers, contre 41% pour les nageurs et 36% pour les adeptes de l'aérobic.

### Football, course? Zéro!

Année après année, étude après étude, l'activité physique révèle ses bienfaits: elle lutte contre le surpoids, le diabète, ce qui n'a rien de surprenant, mais elle combat aussi la dépression, la démence et prévient, de façon spectaculaire, certains cancers. Tout cela est maintenant admis. L'étude de Pekka Oja vient cependant doucher les enthousiasmes: certains sports n'au-

### LES EFFETS PRÉVENTIFS DU SPORT



raient aucun effet sur la santé, du moins aucun effet statistique. Pour ce qui est des causes globales de mortalité, «aucune association significative n'a pu être

faite avec le football et la course à pied», notent les chercheurs. Pour ce qui est des maladies cardiovasculaires, «aucune association significative n'a pu être

faite avec le cyclisme, la course à pied et le football».

Rien ne servirait de courir ou de jouer au football, si l'on entend favoriser sa santé? Spécialiste en

médecine interne et médecin du sport à Fribourg, Grégoire Schrago met en garde contre les conclusions hâtives: «Attention, c'est une question de statistiques!

Si vous regardez les chiffres, vous constaterez que les résultats sont assez semblables, quel que soit le sport, mais certains résultats n'ont pas pu être retenus parce que le nombre d'événements était trop faible pour être significatif, la population étudiée était trop peu nombreuse et enfin, les phénomènes n'ont pas été constatés sur une durée suffisante... Il faut donc interpréter les résultats avec prudence, notamment pour les groupes jogging et football. Les auteurs eux-mêmes reconnaissent les limites de leurs résultats.»

### 150 minutes par semaine

Pour Grégoire Schrago, cette étude, malgré quelques résultats surprenants, vient confirmer les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), à savoir, pour les adultes (18-64 ans) comme pour les retraités, 150 minutes de sport par semaine à une intensité modérée ou 75 minutes à une intensité soutenue, et pour les jeunes (5-17 ans), au minimum 60 minutes par jour à une intensité modérée ou soutenue, toute heure supplémentaire étant considérée comme du bénéfique. «Il faut à tout prix lutter contre le fléau de la sédentarité, qui fait exploser les factures de la santé dans tous les pays du monde», dit Grégoire Schrago. Selon l'OMS, qui rapporte des chiffres de 2008, 31% des adultes âgés de 15 ans et plus manquaient d'activité physique et environ 3,2 millions de décès sont attribuables chaque année au manque d'exercice. «Un fléau», a dit le Dr Schrago. »

## «Ce serait faux de dire: arrêtez de jouer au football et faites du tennis!»

**Si nous sommes bien d'accord pour reconnaître l'effet préventif du sport sur toutes les causes de mortalité, comment expliquer les différences qui existent entre le tennis et le football ou le jogging?**

**Dr Grégoire Schrago:** Apparemment, si l'on s'arrête aux seuls résultats de l'étude, nous trouvons de grandes différences entre les sports, mais les auteurs eux-mêmes recommandent de ne pas tirer des conclusions définitives. Cette étude est multicentrique et les études multicentriques sont toujours difficiles à mener. Ensuite, nous manquons de recul: pour certains sports, les événements sont trop peu nombreux pour avoir une vraie signification statistique. Regardons les tendances: quasiment tous les sports ont un effet positif sur la santé... Ensuite, regardons les chiffres: un résultat proche (0,72 par exemple) est accepté dans un sport et refusé dans un autre. C'est une question purement mathématique: ces données ont-elles une valeur statistique? Se-

lon leur méthodologie, les auteurs ont accepté ou refusé ces chiffres. Pour que les résultats soient statistiquement valides, il fallait que les phénomènes soient constatés sur une certaine durée et sur un nombre suffisant de sujets. A la lecture de cette étude, ce serait faux de dire: arrêtez de jouer au football et faites du tennis! Je suis sûr qu'à l'avenir, des études confirmeront les bienfaits du football et du jogging sur la santé.

**Un médecin australien qui a participé à l'étude se disait que, peut-être, le tennis, qui s'apparente à un sport par intervalle, avec des successions d'efforts et de récupération, avait un effet protecteur...**

C'est très possible, mais ce serait vrai aussi pour le football, qui alterne les phases intenses et modérées... De manière générale, nous savons que certains sports plutôt en puissance, développent le cœur en concentrique, et d'autres sports, plutôt en endurance, ont davantage d'effets bénéfiques sur la santé. Si vous



**«Je suis sûr que de prochaines études confirmeront les bienfaits du jogging et du football»**

Grégoire Schrago

vous souciez de votre santé, vous avez intérêt à effectuer des exercices longs à basse intensité, de préférence à des sports très explosifs: pour améliorer votre tension artérielle, améliorer votre profil lipidique (les graisses), travaillez en endurance!

**Le football paraît apporter moins de bénéfices sur le strict plan de la santé...**

Pour le football, nous trouvons quelques considérations supplémentaires, susceptibles d'en diminuer les bienfaits, qui n'ont pas été relevées dans cette étude mais qui sont bien connues: par exemple, les effets positifs du football sont contrebalancés par le nombre de blessures très important lié à sa pratique... En Suisse, le football est avec le ski le sport qui cause le plus de blessures, selon les statistiques de la SUVA. Ensuite, un certain nombre de footballeurs se caractérisent par un goût prononcé pour la troisième mi-temps: beaucoup de footballeurs sont des joueurs avant d'être des sportifs, et cette mentalité n'a pas que des consé-

quences positives en matière d'hygiène de vie... Une étude avait d'ailleurs montré que les anciens footballeurs avaient des habitudes de vie, pour ce qui était de l'alimentation, de l'alcool et du tabac, moins bonnes que le reste de la population, et leur devenir était également moins bon!

**Le statut social ne joue-t-il pas un rôle? On peut penser que les joueurs de tennis sont issus de couches sociales supérieures, tandis que les footballeurs et les coureurs sont d'origine plus modeste...**

C'est une piste: on sait que les gens qui disposent d'une meilleure éducation, d'un revenu supérieur, sont plus attentifs à leur santé. D'ailleurs, dans une autre étude américaine cette fois, les auteurs ont stratifié les résultats en fonction de l'éducation. Vous verrez que l'hygiène de vie s'améliore sensiblement avec la durée de la formation (collège, bac +1, bac +2, etc).

**Nous avons bien compris votre message: la pratique sportive,**

**quelle qu'elle soit, est bonne pour la santé... Mais quels conseils donneriez-vous à la population?**

La première chose, c'est la notion de plaisir: il ne faut pas que le sport devienne une contrainte. Si vous pratiquez le sport par contrainte, vous allez vite arrêter! Faites ce que vous aimez: si vous aimez le football, faites du football! Si vous aimez la natation, faites de la natation! Ensuite, on peut diviser, grosso modo, les gens en deux catégories: ceux qui sont plutôt sociaux et ceux qui sont plutôt solitaires dans leurs activités; les premiers se tournent volontiers vers les sports collectifs et les seconds vont davantage vers les sports d'endurance. Mais dans les deux cas, ça vaut la peine d'être bien entouré. Comme médecins, nous voyons souvent des gens consulter avec des blessures de surcharge (tendinites, périostites, fractures de fatigue, etc). Donc, adressez-vous à des gens compétents, qui seront capables de vous conseiller dans la pratique et le choix du matériel. » JA