



LES FRANÇAIS ET LE SPORT

La pratique des sports est en rapport avec les catégories socio-professionnelles. Celles qui sont économiquement les plus aisées font plus de sport que les autres. Ainsi 45 % des cadres supérieurs et des industriels pratiquent au moins un sport (dont 15 % plusieurs) puis 29 % parmi les cadres moyens et employés, enfin 18 % parmi les ouvriers et 17 % chez les agriculteurs. Par rapport à 1968, l'évolution vers une plus grande pratique des sports a favorisé nettement les catégories les plus élevées économiquement. Depuis cette date, l'augmentation de ceux qui font au moins un sport est de 18 % chez les cadres supérieurs et les industriels, de 9 % parmi les cadres moyens et les employés, enfin de 6 % parmi les ouvriers, trois fois moins que les premiers.

Certains sports caractérisent plus particulièrement les catégories socio-professionnelles. Parmi les cadres supérieurs pratiquant au moins un sport, 34 % font du tennis et parmi les ouvriers, 33 % du football. Le sport le plus répandu parmi les commerçants et artisans reste le ski (26 %), enfin les cadres moyens et employés, la natation (22 %).

- 80 % ne pratiquent pas actuellement ou n'ont jamais pratiqué le sport;
- 47 % cessent de pratiquer le ou les sports entre 15 et 21 ans;
- 45 % estiment qu'on attache suffisamment d'importance au bon développement physique des enfants dans le cadre de l'emploi du temps scolaire (43 % pensent le contraire);
- 59 % ne se déplacent jamais pour assister à des épreuves sportives, mais 58 % regardent à la télévision ou écoutent à la radio des reportages sportifs;
- 52 % disent qu'ils sont indifférents au fait que le vainqueur d'une épreuve internationale soit français ou étranger (44 % préfèrent tout de même que ce soit un compatriote qui l'emporte);
- 19 % souhaiteraient la victoire d'une femme au cas où la France ne devrait remporter qu'une seule médaille d'or aux prochains Jeux Olympiques (9 % pour la victoire d'un homme, 72 % d'indifférents);
- 56 % sont plutôt mécontents des résultats obtenus par les sportifs tricolores dans les épreuves internationales;
- 49 % souhaiteraient que leur enfant devienne un grand champion sportif (23 % étant d'un avis opposé).

Ces résultats sont tirés d'une enquête réalisée par la SOFRES, sur un échantillon de 2 365 personnes de plus de 15 ans. (Mai 1975)

*La foule attend. Elle communique.
Elle espère. Passive ?*

aux sources de la santé

Pierre Magnin*

Médecin biologiste, né en juillet 1926, Pierre Magnin, est recteur de l'Académie de Besançon depuis 1972. Il préside aussi la Commission médicale du Comité National Olympique et sportif français. Agrégé de médecine (en pharmacologie), il a été doyen de la Faculté de Médecine de Besançon de 1966 à 1970. Il pratique l'aviron, le ski et la motocyclette. Membre de la Fondation C.N. Ledoux pour les réflexions sur le futur.



Au siècle des triomphes thérapeutiques, l'homme, perplexé, s'interroge sur la qualité de sa vie, sur la valeur de sa santé, sur la réalité et la précarité de celle-ci.

La médecine en effet s'est attaquée depuis toujours, en raison d'abord de l'urgence, au fait pathologique et l'essentiel de sa mission, jusqu'à aujourd'hui, fut de juguler, de corriger, de réparer et éventuellement de guérir. Jamais le souci de prévenir la maladie ou de perpétuer le potentiel de santé ne put prévaloir dans le combat mené pour une meilleure médecine, parce qu'il ressortit davantage à l'éducation de l'individu qu'à la mission plus spécifiquement thérapeutique du médecin.

Or, voici que notre époque propose au médecin d'autres reliefs et au patient d'autres cheminements. Le bilan des possibilités de guérison est assez prestigieux pour que le genre d'assurance qu'il apporte soit assez largement confortable, et permette au médecin de consacrer plus de temps et d'effort à la réflexion de prévention, et à d'autres formes d'actions thérapeutiques. L'existence vécue en ce siècle, à travers ses structures et ses activités sociales, humaines et économiques, selon ses comportements et ses habitudes de sédentarité et de locomotion, ses manières diététiques et ses modes hygiéniques, constitue pour l'homme un danger croissant et une menace permanente pour sa santé.

Il n'est pas excessif de dire en fonction de ce contexte qu'il n'existe pas de bien-portants stricto-sensu ou du moins qu'ils sont et seront de plus en plus rares. L'évolution des morphologies, la fragilisation des structures anatomiques chez des jeunes dont la croissance est de plus en plus rapide introduisent des dysfonctionnements structuraux et fonctionnels souvent irréversibles. La sédentarité et la consommation abusive d'aliments et de boissons riches, sans évoquer toutes les formes d'intoxications respiratoires, circulatoires, nerveuses et digestives, constituent l'autre source d'agression du potentiel initial de santé.

Les « non malades »

Plutôt que de parler de bien portant ou d'individu en parfaite santé, nous n'évoquerons donc que le « non-malade » par

opposition au malade identifié. Ainsi, de moins en moins menacé par le fait pathogène extérieur à lui, l'homme l'est de plus en plus par la vie qu'il s'est inventée ou qu'il se contraint à mener dans les cadres et selon les modalités que l'évolution technico-scientifique lui impose.

La santé peut se concevoir comme un ensemble de rythmes parfaitement harmonieux animant un complexe de fonctions vitales équilibrées entre elles et régulant une série d'opérations biologiques et d'interactions métaboliques. Que s'installe le désordre, que survienne l'incohérence au sein de telle fonction majeure; que l'enfermement, l'intoxication ou la fermentation réduisent à rien telle ou telle chaîne opérationnelle des échanges tissulaires; que tel rythme s'éteigne ou s'égare et voici le dérèglement précédant l'anarchie cellulaire et faisant le lit de la maladie et de la mort.

Contraint à vivre dans le type de société qu'il s'est créé, l'homme moderne, agressé, épuisé de confinement, imbibé de pollutions et tous rythmes rompus, s'est mis en route sur le chemin de la déchéance humaine, solitaire, frustré, stéréotypé, abandonnant à chaque étape son tribut de dépressions, d'infarctus, d'athérosclérose...

Le sport, bouée de sauvetage ?

Entre toutes les parades qu'il s'est inventé ou qu'il connaît, l'activité physique jouit d'une réputation et d'un engouement aux allures de bouée de sauvetage. Ses vertus sont grandes et incontestables. C'est le correctif et le substitut majeurs aussi bien pour le sujet pathologique que pour le non-malade.

Mais la pratique de l'exercice ou des sports ne vaut que dans la limite du respect de leurs règles, de leurs exigences et de leurs critères d'utilisation. Dans ce cadre, elle demeure une irremplaçable source de santé et l'un des meilleurs médiateurs de rééquilibrage et d'épanouissement de l'homme. Si pour le sujet pathologique le sport ne doit être compris que dans le cadre étroit d'une utilisation spécifique, limitée et fort contrôlée, il constitue pour le non-malade à la réserve près d'une surveillance et d'un suivi médical d'accompagnement, l'élément permanent de compensation qu'il doit opposer à une vie dérégulée et perturbée. Qu'il soit jeune, adulte ou vieillissant, il

*Recteur de l'Académie de Besançon. Président de la Commission médicale du Comité National Olympique et sportif français.



assure à celui qui le pratique la maîtrise du « vouloir » et du « pouvoir », le renversement des tendances négatives et la possibilité de se recréer sainement.

Quatre objectifs doivent être systématiquement poursuivis : apprendre ou réapprendre à respirer; rééquilibrer les rythmes; normaliser les structures et les fonctions; rééquilibrer les métabolismes.

Pour les poursuivre, le sujet devra concevoir, outre le choix d'un sport spécifique, la poursuite d'un entraînement systématique et continu sur un fond de sports dits de base. Cet entraînement sera accompagné d'une surveillance médicale comportant les bilans biologiques d'accompagnement et d'évaluation de l'état métabolique du sujet, et une série d'examen fonctionnels permettant d'apprécier les progrès de l'entraînement.

Pour un tel programme, il faut bien admettre que la remise à neuf des fonctions et des tissus est indispensable, sinon leur mise en conformité. Aussi l'approche respiratoire qui conditionne tous le reste apparaît en être le facteur-clé. Peu de sportifs et aussi peu d'éducateurs savent respirer et ont souci d'accorder à cette fonction sa place prioritaire. Elle conditionne en particulier la fonction circulatoire et l'épuration de l'organisme. Certains sports pratiqués sans contrôle et sans entraînement méthodique sont dangereux s'ils sont exécutés à partir de fonctions cardio-pulmonaires ou hémorespiratoires déficientes ou fatiguées. C'est la raison essentielle qui nous amène à conseiller systématiquement la pratique des sports de base comme sports d'entraînement.

En effet ces sports de base que sont le ski de fond, la course et la natation exigent au-delà du stade des balbutiements, un excellent entraînement et par conséquent une

parfaite maîtrise respiratoire et circulatoire. L'adaptation de l'organisme joue à dériver au maximum vers les masses musculaires, le cerveau et le cœur à la fois, les substrats énergétiques et l'oxygène. Pour ce faire, la capacité vasculaire étant limitée, le rapport ventilation-perfusion doit être entraîné à s'équilibrer au niveau du meilleur rendement en favorisant au maximum la prise maxima d'oxygène et la plus grande épuration en CO₂. Le sujet peut alors « travailler » dans les limites d'une dette d'oxygène compatible avec un équilibre hémorespiratoire respecté, c'est-à-dire sans atteindre l'acidose métabolique.

Savoir respirer

L'apprentissage de la respiration, qui reste l'acte initial essentiel, doit débiter très jeune, en ce qui concerne en particulier l'utilisation systématique et rationnelle de la pompe diaphragmatique, point d'appui fondamental du sportif. Cette éducation spécifique est en outre fondée sur le vieillissement rapide de la fonction respiratoire. Elle atteint en effet ses limites très précocement au cours de l'adolescence avec la fixation à son maximum de la capacité d'oxygénation de l'individu. Au-delà de l'adolescence, tout effort et tout espoir d'amélioration de cette fonction resteront vains. C'est donc dès l'enfance que cet entraînement respiratoire doit être entrepris en priorité et représenter la préoccupation essentielle de la formation du sportif, quel que puisse être son avenir.

Hormis cette condition satisfaite, il est illusoire d'espérer une quelconque maîtrise ou performance sportive et un usage heureux pour la santé de l'homme de quel que sport que ce soit. La capacité d'oxygénation donnera leurs limites à l'effort dynamique, à l'amélioration de l'endurance,



Le troisième âge (83 ans) est sans pitié... pour le jeune professeur d'Aiki-do

La victoire du Tunisien Gammoudi (n° 781) lors du 5000 m des Jeux de Mexico (1968), après un long travail en semi-altitude destiné à améliorer l'oxygénation de l'athlète.



à l'acquisition de la résistance, à l'adaptation d'un métabolisme aérobique majeur et au développement des processus métaboliques d'épuration et de désintoxication. La maîtrise respiratoire acquise, le « non-malade » aussi bien que l'athlète pourra aborder en fonction de ses goûts et de ses tendances n'importe quel sport, en vue du record pour les uns, ou de l'acquisition de la « forme » pour les autres.

Mourir en « bonne santé »

L'entraînement à l'effort devra adapter également l'économie gestuelle et rythmique aux rythmes fondamentaux pour accéder à l'équilibre. Il devra normaliser les rapports fatigue-veille-sommeil, effort-alimentation-diurèse, à partir de contrôles physiologiques et métaboliques systématiques et réguliers. Il permettra d'obtenir une harmonie globale qui serait grandement hypothéquée par les attitudes viciées, les habitudes gestuelles et de comportement non conformes à son développement.

Il apparaît donc qu'un bon entraînement mené dans le cadre d'une maîtrise respiratoire acquise jeune, puisse puissamment aider dans la mesure d'un apprentissage intelligent, progressif et rigoureux à la maîtrise sportive et par conséquent à l'équilibre de vie. Un individu ainsi formé serait d'autant moins vulnérable aux incidences de la vie sociale et sédentaire, et presque

assuré de « mourir en bonne santé ».

Il faut être conscient que l'engagement tardif dans les activités sportives exige d'autant plus de prudence que l'âge des apprentissages est passé, comme celui de la patience. Dans ce cas, un long effort souvent fastidieux réclamera un entraînement d'autant plus progressif et contrôlé et, de toute manière, ne permettra pas d'atteindre d'importantes performances. Toutefois, méthode et persévérance feront renaître avec l'activité le véritable bien être. Elles permettront de jeter la cigarette, de renoncer à l'alcool, d'oublier les repas plantureux et dangereux. Le réapprentissage des gestes simples - respirer, jeter, brasser, courir, sauter - impliquera les mêmes facteurs opérationnels que l'approche subtile des records. Pour chacun, la bonne respiration, la précision du geste, l'amélioration des qualités physiques se traduiront par des modifications morphologiques, physiologiques, psychiques et métaboliques.

L'entraînement à l'effort dynamique s'exprimera par une véritable métamorphose de l'individu qui sera appréciable médicalement et l'acquisition d'une aptitude fonctionnelle à cet effort. L'entraînement développera l'endurance et la résistance.

Endurance et résistance

L'endurance est communément définie



comme la faculté de résister à la fatigue. Selon Farfel, c'est le temps pendant lequel l'homme est en mesure de soutenir l'intensité donnée d'une activité. Cela concerne aussi bien l'activité intellectuelle que physique, un travail musculaire global ou local. Selon certains auteurs, elle peut se caractériser par un équilibre respiratoire et cardiaque à 120 pulsations par minute, amélioré par la méthode dite « de fond », c'est-à-dire une course prolongée d'intensité modérée.

La résistance s'exprime par « un déséquilibre respiratoire et cardiaque à 180 pulsations-minute, qualité spécifique du coureur, lui permettant de courir au rythme de la compétition la distance la plus grande possible ». Elle résulte de l'acquisition de l'endurance.

Le grand principe de l'entraînement et du contrôle médical restera fondé sur le développement de l'endurance pour améliorer la résistance à la fatigue. Ce développement est fondamentalement lié à l'acquisition des possibilités aérobies maxima au cours de l'effort et selon le travail entrepris. On comprendra donc que le meilleur entraînement devra éviter l'alternance des phases longues anaérobies aérobies, pour privilégier la sollicitation des processus aérobies; il réduira donc les intervalles de repos en travaillant à des niveaux sub-critiques selon la méthode

dite « par intervalle ».

Les meilleurs sports d'entraînement seront donc les sports de fond, même dans l'éventualité d'autres pratiques sportives.

Au premier rang, s'inscrit indiscutablement le ski de fond, viennent ensuite l'aviron, la course et la natation, tous sports qui sollicitent au maximum sans les forcer les systèmes de transport et d'échange physiologiques de l'O₂. C'est indiscutablement la meilleure voie à conseiller au sédentaire qui souhaite entamer un entraînement progressif. Nous communiquons à cet effet le tableau ci-joint, fort explicite sur les qualités et dangers différentiels de divers sports et qui met en évidence aussi bien pour le malade que pour le sujet réputé sain le choix qu'il peut faire.

Si pour le sujet moyen à limites respiratoires médiocres, l'acquisition d'une certaine endurance peut permettre certaines activités physiques agréables et utiles, par contre pour le sujet à composante respiratoire élevée, acquise très jeune, le niveau d'endurance permettra par un judicieux entraînement la prévision presque mathématique des records.

Il apparaît donc que chez tout sujet, l'activité physique contrôlée puisse recouvrir deux missions :

- développer et assurer l'épanouissement de l'adulte non-malade à partir d'une éducation respiratoire précoce et rigoureuse

Quelles que soient les différences d'âges, les skieurs nordiques participent spontanément à des compétitions de masse, dont le type se répand peu à peu à travers l'Europe (Ski marathon de l'Engadine).

et par un entraînement scientifique fondé essentiellement sur la pratique de sports de fond quelque soit le sport spécifique choisi. Cet entraînement restera la meilleure méthode d'approche de zones d'efficacité non épuisante aussi bien que de préparation aux compétitions de haut niveau.

- corriger éventuellement les pathologies de surcharge ou de structure, en jouant sur les facteurs d'entraînement à partir d'un travail local ou général. Mais dans ce cas aussi l'éducation respiratoire demeurera l'acte fondamental.

Ainsi le sport trouvera-t-il sa pleine justification dans un monde où la santé ne peut plus exister longtemps hors de son influence. A travers lui, l'homme retrouvera son équilibre de vie et de santé avec l'expression esthétique de son accomplissement. Découvrant son corps et son esprit, il apprendra à se connaître et à se maîtriser. Ses organes stimulés se remettront en route dans un organisme dont l'alcool, les fumées et les toxiques ne constitueront plus l'apport prioritaire et accablant.