

Le sport agresse-t-il notre corps ?

la question

Idee reçue : le sport canalise la violence, favorise l'intégration sociale et contribue à l'épanouissement de l'individu. Mais jusqu'à quel point la pratique sportive est-elle bonne pour la santé? Trois spécialistes répondent.

L'avis de la kinésithérapeute

PAR THÉRÈSE BERTHERAT*

C'est loin d'être une panacée

On présente généralement le sport comme une panacée. Si nous n'en faisons pas, nous nous sentons coupables. Quand nous en faisons, nous pouvons nous sentir jeunes, vigoureux, en forme. Mais lorsque nous sommes martyrisés par des courbatures, nous renvoyons la faute à notre manque d'entraînement. Nous ne cherchons pas plus loin l'explication de notre malaise... Il n'y a aucun sport dont la pratique soit bénéfique au corps dans sa totalité... à l'exception de la marche à pied.

Ne pas muscler ce qui est déjà trop solide

Ce n'est pas en musclant davantage ce qui est déjà trop solide que nous allons nous fortifier, mais en l'étirant. Pour faire des abdominaux, nous nous coinçons les orteils sous une armoire et nous relevons le buste. C'est une aberration ! On se détruit le dos et on muscle à peine son ventre. Or, si l'on allonge un muscle arrière, avec des mouvements spécifiques, les antagonistes (à l'avant) de ce muscle se contractent et travaillent. C'est une loi du corps. Il est donc inutile de forcer son corps à faire des mouvements traditionnels à des vitesses compétitives. Il suffit de dénouer sa musculature postérieure pour donner à son corps la possibilité de trouver une distribution plus juste de ses forces. Après quoi, on peut pratiquer n'importe quel sport dans de bonnes conditions.

*Auteur de *Le Corps à ses raisons*, collection Points Actuels, Ed. du Seuil.



Photo: Olivier Couët

Petit cours d'anatomie

Dénouer sa musculature postérieure

Notre corps se compose de 2 parties antagonistes : l'avant et l'arrière. A l'arrière, depuis le crâne jusqu'aux talons, s'enchaîne toute une série de muscles extrêmement costauds et solidaires. Au contraire, l'avant de notre corps compte des muscles dispersés et moins solides.

C'est pourquoi l'arrière du corps reste le régisseur de nos mouvements. S'il se contracte ou se tasse, l'avant est bloqué. Regardez des nageurs professionnels : sous chaque bras on voit une masse qui peut ressembler dans les cas extrêmes à une aile de chauve-souris. C'est la masse du grand dorsal.

Un travail inutile

Tous les mouvements de natation sollicitent ce grand dorsal et les muscles spinaux (qui s'insèrent sur la colonne vertébrale). Si, a priori, avant d'apprendre à faire ces mouvements, ces muscles ne sont ni assez longs ni assez élastiques, comme c'est souvent le cas, le fait de nager les contracte et les raccourcit davantage encore. Ainsi d'ailleurs que tous les muscles vertébraux.

En nageant, donc, nous faisons travailler les muscles de derrière, ceux précisément qui n'en ont pas besoin. Ceux qui sont, au contraire, déjà surdéveloppés chez presque tout le monde. Et quand les muscles de derrière sont surdéveloppés, les muscles de devant ne peuvent être que sous-développés. S'installent alors un déséquilibre et des douleurs.

THÉRÈSE BERTHERAT