

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Band:** 48 (1991)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Sport et santé  
**Autor:** Zahnd, Rolf H.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997753>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.10.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Sport et santé

Rolf H. Zahnd

Traduction: Evelyne Wieser-Carrel

*Il y a quelques années déjà, la fondation «Forum de Davos» organisait un passionnant séminaire de trois jours sur le thème «Le sport et la santé». L'essentiel des exposés présentés à cette occasion, de même que les conclusions des débats, ont été publiés par la REVUE SUISSE DE MÉDECINE DU SPORT (1/1986). Dans le cadre du présent article, le Dr Rolf H. Zahnd, spécialiste en médecine préventive et en santé publique, directeur, aussi, du Service médical des écoles de la Ville de Berne (Monbijoustrasse 11), s'est donné pour objectif d'approfondir le sujet en analysant plus en détail, notamment, les notions de santé et de promotion de la santé. Le lecteur se rendra compte de par lui-même à quel point certaines prises de position sont tranchantes. Le Dr Zahnd l'a voulu ainsi pour susciter la réflexion et provoquer la réaction. Touchant quelques points sensibles, cela ne saurait manquer d'être le cas, et ce sera bien ainsi. (Y.J.)*

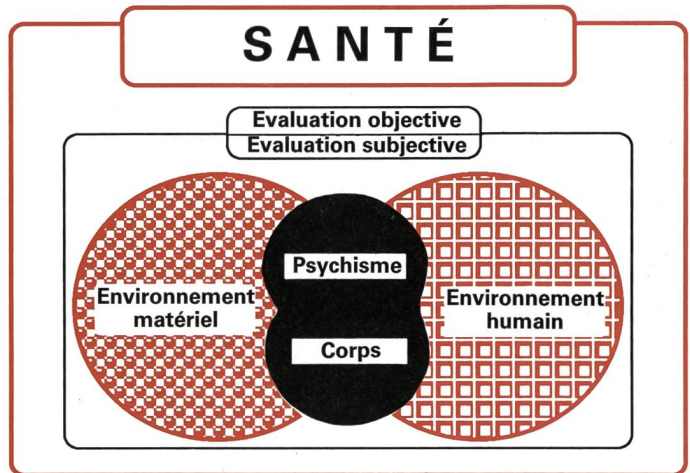
### La santé

A l'image de la paix ou de la démocratie, la santé est une notion que tout le monde utilise, mais qui n'a pas forcément le même sens dans toutes les bouches. Sans trop réfléchir, on assimile aujourd'hui la santé à l'absence de maladie, alors même que l'idée de maladie est loin d'être claire. La définition de l'OMS (Organisation mondiale de la santé), qui semble avoir la préférence depuis quelques décennies: «La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social», ne nous satisfait guère; elle fixe des objectifs beaucoup trop élevés et qu'il ne serait peut-être même pas souhaitable d'atteindre. Elle a toutefois eu le mérite d'élargir la notion de santé en sortant du cadre purement physique.

A l'heure actuelle, les spécialistes s'accordent à penser que la santé ne doit pas être définie de manière statique, comme un état, mais comme un équilibre dynamique qui peut être détruit à la suite de perturbations et qu'il convient de rétablir par des mesures actives. Ces dérèglements peuvent s'exercer dans quatre domaines: les domaines physique et psychique, qui touchent chaque individu isolément, et les domaines écologique et social, qui concernent les relations de l'individu avec son environnement humain et matériel. Il faut ajouter que ces désordres n'affectent en général pas un seul domaine, mais plusieurs, et que chaque individu évalue la santé d'une manière à la fois subjective et objective.

En principe, il existe deux possibilités d'influer sur la santé d'un individu: d'une part en modelant son environnement (social et écologique) et, d'autre part, en fortifiant ses ressources, donc par une approche individuelle et collective. L'homme a par conséquent le pouvoir d'agir non seulement sur sa santé et son environnement, mais encore sur celle d'autrui. Plus il se donne de moyens pour le faire au fil des ans, plus son influence pourra être grande. Sur le plan subjectif, on peut considérer en bonne santé celui qui, de sa propre force ou avec l'aide d'un tiers, parvient à maîtriser les

perturbations qui affectent son équilibre physique, mental, social ou écologique pour retrouver le bien-être. Si on se place dans une optique plus objective, il faut ajouter que les efforts entrepris dans ce sens ne doivent pas porter atteinte à son environnement.



Les facultés nécessaires pour promouvoir la santé s'acquièrent d'une part par la raison et, d'autre part, d'une manière plutôt irrationnelle, par l'expérience; en d'autres termes, l'individu a besoin de toute une série de perturbations pour évoluer. Pour améliorer sa santé, il ne faut donc pas exclure tous les facteurs perturbateurs, mais s'efforcer de réduire ceux qui entraînent des dommages irrémédiables dont on ne saurait assumer la responsabilité. Ces tentatives ne doivent toutefois jamais dégénérer en une idéologie totalitaire et étroite qui fait de la santé un but suprême et qui condamne celui qui n'arrive pas à y accéder. C'est là un élément qu'il convient de ne pas perdre de vue dans l'éducation axée sur la santé, éducation qui consiste, en fait, à transmettre les facultés nécessaires pour la promouvoir.

Les rapports que le sport entretient avec la santé peuvent être à la fois positifs et négatifs. Pour mieux cerner ces liens, nous sommes partis de la notion de santé que nous venons de définir en simplifiant quelque peu.



**Rabais spécial  
pour les groupes  
Jeunesse + Sport**

En train, en bus ou en bateau...  
65 pour cent de réduction sur les prix ordinaires.

Demandez le prospectus à votre service J+S





## Influence du sport dans le domaine physique

**+ Positif** Le mouvement est à l'homme ce que l'eau est au poisson. Là où il manque, les muscles, les tendons, les articulations, mais aussi les organes et les fonctions internes s'atrophient. Le besoin de mouvement est inné chez l'homme comme on peut s'en rendre compte en observant des enfants en bas âge. Ce n'est qu'avec les contraintes et les commodités de la civilisation que cet automatisme diminue, ce qui conduit lentement – et, en général, sournoisement – à l'une des maladies typiques de notre mode de vie sédentaire. On peut toutefois renverser cette tendance à condition d'en prendre conscience et de faire sciemment de l'exercice pour y remédier. Par conséquent, il convient de saluer toute mesure ou toute discipline sportive qui favorise la force, la souplesse et l'endurance. On ne peut cependant attendre une influence positive sur la santé que de sollicitations qui, compte tenu de leur intensité et de leur durée, se démarquent des activités de la vie quotidienne, qui stimulent tous les facteurs mentionnés ci-dessus, notamment l'endurance, et qui sont répétées à une fréquence suffisante pour agir sur l'organisme. Lorsque ces conditions sont remplies, il est tout à fait possible de prévenir les symptômes d'atrophie que nous avons évoqués plus haut, voire de ralentir sensiblement le processus normal de vieillissement, ce qui est essentiel pour préserver la qualité de la vie.

**– Négatif** Le manque de mouvement n'est pas le seul élément à compromettre la santé physique. Un sport mal pratiqué, mal adapté aux circonstances ou poussé à l'excès peut également entraîner des accidents ou un vieillissement précoce qui auront des conséquences négatives sur le bien-être physique à court, moyen ou long terme. A cet égard, il faut mentionner les erreurs les plus courantes comme l'absence de mise en train progressive, l'accroissement trop rapide de l'effort ou la fixation d'objectifs trop ambitieux à l'entraînement ou en compétition. Parmi les effets négatifs du sport figurent également les décès qu'il peut provoquer, comme la mort par noyade ou les chutes en montagne par exemple.

## Influence du sport dans le domaine psychique/mental

**+ Positif** Pratiqué sainement, le sport procure du plaisir. Lors d'un effort violent, ce plaisir survient parfois avec un certain décalage, mais cela n'a guère d'importance. La satisfaction que l'on retire d'une performance physique peut nous donner une force nouvelle pour faire face à d'autres exigences.

L'exercice physique est une impérieuse nécessité pour tous ceux qui exercent une activité sédentaire: il leur permet de compenser le manque de mouvement. L'irrigation accrue du cerveau stimule les facultés intellectuelles, la sécrétion de l'endorphine améliore le moral, tandis que les tensions accumulées sont éliminées de manière saine et naturelle. Ces remarques s'appliquent bien sûr au sport actif; le sport passif peut toutefois aussi avoir des effets bénéfiques en apportant détente et plaisir.

Dans notre monde pétri de règles et de normes propres à assurer la sécurité, prendre des risques devient difficile. Ainsi, les jeunes, tentés par l'aventure, s'écartent bien souvent du droit chemin, que ce soit au volant – ils mettent alors aussi les autres en danger – ou en transgressant diverses interdictions; par là même, ils nuisent à eux-mêmes et à leur environnement (du moins sur le plan matériel). Le sport, lui, permet de prendre des risques calculés dont on peut assumer la responsabilité.



*Que crois-tu: est-ce vraiment bon pour la santé?*

**– Négatif** Le potentiel physique dépend de différents facteurs et peut donc varier sensiblement à l'intérieur d'un individu. Il est très facile à reconnaître: une sensation de fatigue apparaît lorsqu'on atteint ses limites. Dès l'adolescence, toutefois, nous apprenons à refouler ce type de sensations. A force d'agir de la sorte, nous risquons de sombrer dans le stress au mauvais sens du terme, avec tout ce que cela implique. Dans les phases de forte sollicitation psychique et mentale, il convient donc de poursuivre un entraînement physique mesuré et de ne pas se concentrer uniquement sur des buts ambitieux. Dans le paragraphe précédent, nous avons parlé de l'influence bénéfique que le sport peut avoir sur le moral. Cet effet est comparable à celui d'une drogue douce, ce qui explique qu'une dépendance peut aussi s'installer chez certaines personnes. Les «drogués du sport» refoulent les conflits mais, par leur comportement, ils en créent d'au-





*Il y a le «pour» et le «contre»: tout est dans la mesure!*

tres. Ils font donc fausse route au même titre que les toxicomanes, à la différence toutefois qu'ils ne menacent et n'incommodent personne.

### **Influence du sport dans le domaine social**

**+ Positif** L'adjectif dérivé du mot «sport» illustre l'influence positive que celui-ci peut avoir sur les relations entre les hommes: quand on dit de quelqu'un qu'il est «sportif», on sous-entend qu'il prend des égards et qu'il se montre juste. Deux qualités que l'on n'encourage pas assez à notre époque, marquée par un égoïsme croissant et par la polarisation des opinions. Le sport permet de se mesurer avec d'autres, de vaincre sans faire de mal et d'être battu sans

souffrir, de montrer sa force, mais aussi d'aider les plus faibles. Le sport d'équipe facilite notamment l'intégration dans une communauté et apprend à en respecter les règles; il montre qu'une équipe est plus que la somme des joueurs qui la composent. Socialement, le sport abolit sans faire de bruit les différences de formation, d'origine, de revenu et de richesse qui peuvent séparer ceux qui le pratiquent; par là même, il contribue à améliorer l'entente mutuelle. Parfois, il parvient même à réconcilier les pires ennemis: il fait vibrer des nations entières en leur donnant un seul et même but. En bref, le sport est l'un des meilleurs instruments de l'éducation visant à un comportement pacifique.

**- Négatif** Le dernier exemple que nous venons de citer montre toutefois aussi le revers de la médaille. Dans le monde sportif d'aujourd'hui, les médias élèvent les athlètes d'élite au rang d'idoles alors que la plupart ne le méritent pas; grâce à la publicité, les sportifs touchent des salaires supérieurs à ceux des plus hauts responsables de la politique et de l'économie. La masse de la population se laisse manipuler, avale passivement les images que le petit écran lui propose des heures durant et fête les victoires comme si elle y avait elle-même contribué. Le sport, aussi utile qu'il puisse être pour la paix, sert parfois de substitut à la guerre; on en veut pour preuve les supporters qui se battent à mort. Mais le sport favorise aussi l'agressivité à une plus petite échelle; il suffit de songer aux charges et aux fautes commises en hockey sur glace ou en football pour s'en convaincre, ou encore aux grossièretés qui entachent une discipline aussi pacifique que le tennis. Sans parler d'autres sports plus brutaux, comme la boxe, où le respect de l'adversaire semble un vain mot. Les sports individuels, en revanche, ne véhiculent guère d'agressivité. Mais ils ne sont pas exempts de dangers sur le plan social: leur pratique peut pousser un homme qui a peu de contacts avec ses semblables à se replier davantage encore sur lui-même.

### **Influence du sport dans le domaine écologique**

**+ Positif** Bien des disciplines sportives permettent de briser le carcan de la civilisation et d'entrer en contact avec la nature; elles contribuent ainsi à nous ouvrir les yeux et nous poussent à respecter un environnement déjà menacé. Ce sont précisément les disciplines les plus saines, comme la marche, la course à pied, la natation, l'aviron et le cyclisme, mais aussi les sports de combat et les jeux de ballon qui portent le moins atteinte à l'environnement. En outre, certains sports permettent d'harmoniser les rapports entre l'homme et la technique et de définir très concrètement les limites de celle-ci.

**- Négatif** Le sport est sujet à caution dès qu'il se pratique au mépris de l'environnement: courses automobiles et motocyclistes qui entraînent une consommation insensée d'essence, aviation «sportive» qui échauffe les oreilles de milliers de personnes en quête de tranquillité, pistes de ski larges comme des autoroutes et qui ouvrent donc de véritables plaies dans les pittoresques paysages de montagne... Sur une plus petite échelle, le sport peut aussi avoir des effets perturbateurs sur l'environnement: innombrables piscines privées qui gaspillent l'eau potable et se vidant dans les eaux usées, skis vieux d'un ou deux ans à peine jetés aux déchets, courses en forêt pratiquées sans égard pour la faune. Le sport est aussi invoqué comme excuse pour nombre de réalisations qui défigurent l'environnement: remonte-pentes et chemins de fer de montagne inutiles, centres «fitness» dévoreurs de sol, chaos sur les routes après la fermeture des pistes de ski ou à l'issue d'un match de football.

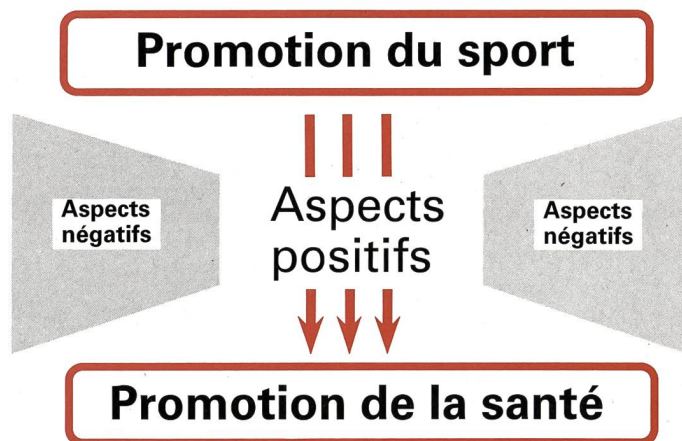


## Pour un sport sain

Sur le plan individuel, le sport est bon pour la santé lorsqu'il procure une compensation; par exemple, lorsqu'il fait transpirer un intellectuel, qu'il met un employé de bureau en contact avec le plein air, qu'il offre à un individualiste une compagnie diversifiée ou lorsqu'il apporte la tranquillité souhaitée à une personne submergée. Les médecins ajoutent à cela certaines exigences minimales: pratique d'un sport d'endurance à raison de 20 à 30 minutes deux à trois fois par semaine, adaptation de l'effort à la condition physique, prévention des blessures et respect des contingences du moment telles que sollicitation globale, disponibilité à la performance et respect de l'environnement. Une pause de longueur raisonnable après une maladie de même que des consultations médicales occasionnelles, notamment à partir d'un certain âge, revêtent également une importance capitale. Sur le plan collectif, le sport doit, pour être sain, ménager pour le moins l'environnement humain et naturel.

## Le sport au service de la santé

Si on résume tous les aspects positifs que nous venons de présenter, on peut dire que le sport constitue un instrument idéal pour promouvoir la santé dans tous les domaines, les aspects négatifs faisant de leur côté office de «glissières de sécurité» en ce sens qu'ils définissent les limites qu'il convient de respecter.



Mais il convient de montrer sur quel point il y a lieu de mettre l'accent aux différents âges de la vie.

### Petite enfance

Dans la petite enfance, point n'est besoin d'encourager une quelconque activité, car le besoin instinctif de bouger est encore pratiquement intact. Les efforts doivent se concentrer sur la création d'un environnement propice au mouvement. Les conditions sont en effet très différentes pour un enfant de paysan qui vit dans une ferme, et un fils d'ouvrier qui fréquente une crèche au 4<sup>e</sup> étage d'un bâtiment industriel. C'est justement dans les villes qu'il importe de s'assurer que les zones de verdure ne sont pas simplement là pour le plaisir des yeux des adultes, mais aussi pour permettre aux enfants d'assouvir leur besoin de mouvement.

### Enfance

Au stade de l'enfance, les parents et les enseignants devraient s'efforcer de graver les aspects positifs du sport dans l'esprit de leurs «protégés», afin de les inciter à faire d'eux-mêmes quelque chose pour leur santé en pratiquant un sport jusqu'à un âge avancé. Le meilleur moyen d'y parvenir consiste à montrer soi-même l'exemple. Pour ce qui est des

activités sportives pratiquées dans le cadre scolaire ou extra-scolaire, il s'agit, d'une manière générale, de préserver le plaisir du mouvement ou, si nécessaire, de le communiquer, d'éviter les discriminations et d'encourager délibérément les élèves peu doués. Au degré inférieur, il importe de permettre à l'élève d'assouvir son besoin inné de mouvement, alors qu'au degré moyen et supérieur, on lui fera connaître tout l'éventail des sports en l'incitant déjà à pratiquer régulièrement une activité pour sa santé, afin qu'il prenne une habitude qu'il gardera à la fin de sa scolarité. Quant aux aspects négatifs du sport, ils doivent être portés à la connaissance des élèves et évités dans l'enseignement.

Le sport joue un rôle essentiel pour la santé des enfants; d'un côté, il permet de lutter contre des comportements néfastes (mauvaise alimentation, toxicomanie, élimination des tensions); de l'autre, c'est l'un des rares instruments de la prévention qui n'implique pas un renoncement, une perte mais, au contraire, l'obtention d'un plaisir. Dans le cadre scolaire, il convient toutefois de ne pas seulement mettre l'accent sur l'éducation physique. Les formes d'enseignement modernes habituent les jeunes à garder une position peu propice au corps humain, une position que l'on réservait, par le passé, aux princes et aux chefs d'Etat: la position assise. Pour remédier à cette situation, il faudrait se battre contre de vieilles habitudes et contre des idées profondément enracinées. Sans compter qu'un tel changement exigerait beaucoup de souplesse et de tolérance de la part des maîtres, des responsables des écoles et des parents.

### Adolescence

Au stade de l'adolescence, il convient de faire une place de plus en plus large au sport. Cet objectif n'est toutefois pas facile à atteindre, car on voit apparaître toute une série d'intérêts nouveaux qui font concurrence à l'exercice physique, de même que des habitudes qui n'ont rien de l'esprit sportif. A cet âge, la santé ne pèse pas lourd face au désir d'appartenir à un groupe, aux modes, aux idéaux, au goût du risque, au besoin de s'affirmer et d'être reconnu. Les spécialistes de la publicité ont su tirer parti de ces éléments pour capter l'attention des adolescents et, on peut le dire, pour les manipuler; malheureusement, ils ne l'ont pas fait dans l'optique d'une amélioration de la santé... Il faudrait engager des moyens financiers considérables pour contrebalancer cette évolution. Cela dit, je pense qu'il n'est pas nécessaire de souligner l'importance du sport obligatoire dans les écoles professionnelles.

### Adultes

Il n'est pas non plus facile de gagner au sport la classe moyenne des adultes qui travaillent; les statistiques montrent que l'intérêt décroît avec l'âge. Si une amélioration de l'infrastructure est nécessaire, une réflexion approfondie s'impose: ne serait-il pas bon d'introduire des réformes d'un nouveau genre dans le monde du travail? En effet, il ne suffit pas de mettre à disposition un terrain de sport dans l'idée que quelques amateurs de football pourront s'adonner à leur jeu favori en sortant de l'usine ou du bureau. Tout semble indiquer que des collaborateurs en bonne forme physique ont un meilleur rendement. Pourquoi alors ne pas favoriser la pratique d'un sport régulier pendant les heures de travail, en mettant sur pied l'infrastructure nécessaire (douches, vestiaires et transports collectifs), au lieu de réduire toujours plus le temps de présence au travail au profit de loisirs qu'un nombre croissant de gens ont de la peine à organiser judicieusement? L'amélioration du climat qui en résulterait au sein de l'entreprise ne pourrait qu'avoir des conséquences positives.

Avec l'âge, la santé prend davantage d'importance et peut pousser l'individu à faire du sport ou, au contraire à y renon-



cer. Souvent, des craintes irraisonnées empêchent un nouveau «début»; parfois ce sont des efforts excessifs au départ qui entraînent un abandon rapide. Pour éviter ce genre de problèmes, il faut d'une part obtenir un engagement accru du corps médical et, d'autre part, mettre au point des programmes spéciaux modestes qui soient plus séduisants que la gymnastique des aînés tant décriée aujourd'hui. Il est non seulement possible, mais essentiel de préserver sa forme physique jusqu'à un âge avancé pour mieux profiter de la vie.

## Conséquences pour les responsables sportifs, pour ceux du Mouvement J+S notamment

Les instances susmentionnées devraient intensifier très rapidement leurs efforts dans les trois domaines suivants:

- La promotion de la santé par des maîtres d'éducation physique qualifiés à l'école et pendant les loisirs
- La mise au point d'une stratégie de prévention des toxicomanies
- La lutte contre la position assise à l'école

### • Promotion de la santé par des maîtres d'éducation physique qualifiés à l'école et pendant les loisirs

Les réflexions auxquelles nous nous sommes livrés nous ont montré l'importance que le sport peut avoir pour la santé chez les enfants, chez les adolescents et chez les adultes. Malheureusement, les maîtres de sport n'ont pas suffisamment conscience de ce phénomène, car les rapports complexes qui existent entre le sport et la santé, voire l'essence même de la santé ont bien souvent été laissés de côté dans le cadre de leur formation. Il faut que cela change au plus vite: cette matière fait partie intégrante de la formation de base et doit être enseignée par des professeurs compétents issus non pas du corps enseignant, mais plutôt de la médecine préventive. Tous les élèves des écoles normales, les titulaires d'un diplôme d'enseignement supérieur, les maîtres d'éducation physique et, si possible, les moniteurs J+S devraient bénéficier de cette formation. En outre, il faudrait que les maîtres qui enseignent l'éducation physique dans une école forment un groupe tout dévoué à la cause de la santé au sein du corps enseignant et dialoguent directement avec le médecin scolaire. Cette manière de voir les choses pourrait donner un souffle nouveau à l'éducation axée sur la santé, car les approches interdisciplinaires tentées dans ce domaine n'ont guère produit de résultats encourageants jusqu'ici, et les élèves sont les premiers à en pâtir.

### • Mise au point d'une stratégie de prophylaxie des toxicomanies

Celui qui pratique régulièrement un sport ne commence pas à fumer, et celui qui ne fume pas a de bonnes chances de ne pas tomber sous la dépendance d'une drogue. Si cette argumentation est sans doute simpliste, elle peut servir de fil conducteur aux parents, aux conseillers et aux enseignants. Le sport est à bien des égards, comme nous venons de le montrer, un excellent moyen de prévenir la toxicomanie; il peut insuffler une certaine confiance en soi ou l'accroître; il permet de prendre des risques calculés et d'avoir des contacts sociaux tout à fait «sains»; il fait la guerre aux loisirs passifs, élimine les tensions et procure également du plaisir, une certaine joie de vivre. Il est temps de montrer ouvertement les rapports que le sport entretient avec la santé et de

prendre des mesures pour promouvoir l'exercice physique dès l'instant où l'adolescent pourrait être tenté par une drogue, soit, grosso modo, dès l'âge de 12 ans.

### • Lutte contre la position assise à l'école

A l'heure actuelle, le corps est souvent laissé de côté, négligé. L'école porte une large part de responsabilité dans ce phénomène. Pourtant, elle aurait la possibilité de changer bien des choses. L'initiative de l'Association suisse d'éducation physique à l'école, qui entend lancer cette année une campagne pour une école qui respecte davantage le corps, mérite qu'on la soutienne pleinement. Les documents élaborés par cet organisme, à savoir un épais manuel à l'attention des écoles et une brochure récapitulative à l'adresse des enseignants subiront toutefois le sort réservé à tant d'autres dossiers du même type si des services, conscients de leurs responsabilités, ne facilitent pas leur mise en pratique. Ici encore, une collaboration plus étroite avec le médecin scolaire s'impose.

### Sport qui sauve, sport qui tue!

Les quelques maximes qui suivent ont pour but de montrer ce que de grands esprits pensent du sport, de ses bienfaits et de ses méfaits: deux mots, cinq mots, dix mots qui valent parfois à eux seuls de pleines pages de textes et qui peuvent être à la source de longues heures de réflexion et de méditation! (Y.J.)

\*

Les coureurs sont de mauvais marcheurs. (Von Ebner-Echenbach)

\*

Le sport porte en soi quelque chose de satisfaisant pour tout un chacun, parce qu'il offre la possibilité inespérée d'applaudir à des vertus qu'on ne prend pas la peine de mettre soi-même en pratique. (Bamm)

\*

Un cerveau non entraîné est plus nuisible à la santé qu'un corps non entraîné! (Shaw)

\*

Celui qui ne prend pas part à la course n'a aucune chance de parvenir à l'arrivée! (Herder)

\*

Le sport d'élite prend forme à un niveau où il a depuis longtemps cessé d'être favorable à la santé. (Brecht)

\*

Le sport est sain: ses héros ont la fièvre au départ et s'écroulent à l'arrivée!... (Kasper)

\*

Il y a des épidémies de tout ordre; le goût du sport est une épidémie de santé. (Giraudoux)

\*

Le sportif est bien souvent son propre médecin. (Vialar)

## Conclusions

Dans le cadre de cet article, nous avons voulu expliciter les liens qui unissent le sport et la santé et donner des idées concrètes pour mettre en pratique les conclusions qui en découlent. Il ne nous reste qu'à espérer que ces thèses susciteront de vives discussions et qu'il en sortira des résultats à court, à moyen et à long terme. ■