

Zeitschrift: Revue économique franco-suisse
Band: 47 (1967)
Heft: 1: L'hygiène de l'homme d'affaires

Artikel: Les activités physiques de l'homme d'affaires
Autor: Longueville, L.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-887854>

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: 17.11.2024

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

Les activités physiques de l'homme d'affaires

par le Docteur L. LONGUEVILLE

Médecin-Chef du Groupe d'Étude du Troisième Age Sportif

Institut National des Sports, Paris

« On craint le froid, le chaud, les pertes de poids mais non la répugnance au mouvement. On oublie la joie ancienne des muscles à se mouvoir. Jusqu'à la mort, le mouvement devrait rester la « fête de l'homme ». (A. THOORIS).

Le Biologiste Alfred Thooris, dont on vient de célébrer le centenaire de la naissance, avait parfaitement entrevu le destin réservé à nos contemporains, dont l'Homme d'Affaires nous paraît être le modèle-type. Nos contemporains, ces enfants trop nourris et trop mécanisés d'une civilisation qui confond agitation et mouvement volontaire.

Soumis aux « agressions » de la vie moderne générateurs d'infarctus, de psychoses et autres calamités, l'Homme d'Affaires se doit de trouver dans l'exercice physique la détente salutaire qui lui permettra d'échapper au risque d'être un vieillard avant la sénescence ou le défunt mari d'une veuve prématurée.

*
* *

L'homme vieillissant peut-il encore faire du sport ? A quelle dose ? Sous quelles formes ? C'est pour répondre à ces questions que, depuis 1961, en compagnie des D^{rs} Melon, Wintrebert, Hennape et Ravailleau, nous nous sommes consacrés à l'étude des sportifs de plus de 40 ans.

L'examen de près de 600 sujets participant aux compétitions ou se maintenant en condition de compétition par un entraînement soutenu et régulier, nous a ainsi permis de nous faire une idée précise sur la nature des efforts compatibles avec un équilibre harmonieux, d'apprécier les limites athlétiques raisonnables, de connaître, enfin, les éventuelles raisons d'incapacité.

Empressons-nous de dire qu'il n'est pas question d'engager le lecteur à suivre aveuglément l'exemple de ces sujets d'exception, dont la profession, en général, laissait à leurs loisirs une part importante — les Hommes d'Affaires n'étaient représentés que par de rares éléments —. D'autant que leur adaptation à l'effort se révéla parfois moins brillante que ne le laissait supposer leur euphorique amour du stade : 53 %, seulement, étaient en véritable condition de compétition auxquels on pouvait adjoindre, sous réserves de certains correctifs, 9 % de sujets dits récupérables.

C'est dire que les autres (soit 38 %) couraient un risque certain en se livrant, sans surveillance efficace et sans consignes précises, à la pratique d'une activité sportive souvent débordante.

Les raisons de cette inadaptation nous paraissent imputables, surtout, à deux éléments d'ailleurs souvent associés :

— **La notion de compétition** qui se manifeste généralement à l'occasion d'épreuves officielles mais aussi au cours de simples sorties d'entraînement ; qui s'exerce aux dépens d'adversaires occasionnels ou habituels, bien sûr, mais aussi à l'égard de soi-même avec les références de performances passées. Elle est le reflet du désir de l'homme vieillissant de se prouver et de prouver aux autres que sa virilité n'est pas entamée, avec tout ce que ce désir comporte d'intense et d'irréfléchi.

— **Une préparation insuffisante** tant dans la périodicité et la progressivité de l'entraînement sportif proprement dit que dans le respect des règles hygiéno-diététiques (régime, usage du tabac et de l'alcool, détoxification, etc.) ; *car si le vétéran peut faire du sport jusqu'à un âge très avancé* — notre Doyen a 93 ans, — *s'il est morphologiquement, moralement et fonctionnellement mieux conservé que son contemporain sédentaire, c'est grâce à de « bonnes habitudes », de longue date acquises et respectées.*

Exemples dangereux, mais instructifs, à la lumière desquels, l'Homme d'Affaires, s'il veut tirer profit, pleinement et impunément, de l'exercice physique devra d'abord corriger ce qu'il se plaît à appeler ses « mauvaises habitudes ». Il devra ensuite faire taire, au cours de ses loisirs sur le stade, son habituel esprit de compétition qui, dans sa vie professionnelle, est pour lui l'élément moteur de sa réussite.

Il devra savoir enfin que *la pratique régulière de l'éducation physique et des sports n'empêchera pas l'apparition des tares vasculaires de vieillissement mais lui permettra de les supporter mieux* ; car l'activité physique, dosée et adaptée, fait acquérir des rythmes d'effort qui deviennent des rythmes de vie, faisant — comme nous avons pu le constater au cours de notre enquête — de scléreux vasculaires, notamment, des coronariens sans crise d'angine de poitrine.

Dosage et caractéristiques de l'activité physique

Son activité physique, **en quantité**, devra tenir compte non seulement de sa soif d'action et du temps dont il dispose pour ses loisirs — plus ou moins amputé par l'éloignement des installations sportives, — mais aussi et surtout de ses possibilités athlétiques.

D'où *l'importance d'un contrôle médical*, initial et périodique, comportant un électro-cardiogramme et des épreuves fonctionnelles. Ce contrôle médical permettra :

— *la détection d'éventuelles lésions organiques,*

— *la correction de certains troubles métaboliques* : il est en effet dangereux de penser que l'exercice physique (comme il doit être raisonnablement pratiqué à partir d'un certain âge) est capable, à lui seul, de faire fondre les kilos superflus et, à plus forte raison, d'éliminer les méfaits des repas d'affaires.

— *l'évaluation, enfin, des possibilités fonctionnelles.*

Car **le sport est une thérapeutique active**



Voilier sur le lac de Lugano dans le fond le Monte Brè (Photo office national suisse du tourisme).

donc dangereuse, possédant un seuil de toxicité variable selon les individus, leur âge et leurs dispositions du moment.

Il en résulte que le sujet devra rester « en dedans » de son action — afin de se ménager une marge de sécurité —; veiller à « ne pas dépasser la dose prescrite »; s'astreindre à un entraînement régulier, car l'adaptation sportive est fort labile — ne résistant généralement pas à un arrêt de trois mois —; ce qui après une interruption d'un certain temps, nécessitera une reprise d'activité prudente et progressive.

* * *

En ce qui concerne la **qualité** de l'effort, son adaptation n'étant plus, comme chez le

jeune, basée surtout sur des réactions vaso-motrices mais sur des phénomènes métaboliques dont le processus est lent, l'Homme d'Affaires vieillissant devra *adopter des disciplines sportives souvent plus conformes à son intérêt qu'à ses goûts propres*, abandonnant alors des exercices qui réclament démarrages, vitesse et changements de rythmes pour des exercices sans à-coups, d'intensité modérée et progressive, prolongés dans le temps.

Il devra faire un sort aux sports d'équipe — qui l'obligent à des servitudes trop strictes — et aux sports exposant aux chocs (pour traiter un marché, un plâtre est bien encombrant, les hématomes du visage par trop inesthétiques !). Et en vieillissant l'organisme accepte moins les « coups » et les répare plus lentement.

Il devra, s'il veut acquérir un bon équilibre

physiologique tout en conservant un certain standing athlétique, *rechercher*, dans les modifications ou perfectionnements techniques, *les éléments compensateurs à la baisse de ses moyens physiques* : amélioration de l'adresse et du rendement par un apprentissage du geste juste (avec l'aide souhaitable d'un professeur), raccourcissement de la foulée en athlétisme, diminution du braquet en cyclisme, adoption du canoë aux dépens des bateaux de pointe en aviron, etc.

Il pourra, enfin, s'il est jaloux de son standing « tout court », évoluer dans un milieu sportif choisi afin d'y établir ou d'y cultiver d'utiles relations sociales ou professionnelles.

De quelques sports occasionnels et de sports dits mineurs

En tenant compte de ces généralités, faisons un tour d'horizon des différentes activités physiques offertes à l'Homme d'Affaires, au risque d'encourir le reproche d'être trop superficiel voire partisan...

Pour le Parisien (que nous avons choisi pour la commodité de l'exposé et surtout par expérience) éloigné de la mer et de la montagne : la **voile**, l'**alpinisme** et le **ski** ne peuvent être que des sports occasionnels, *nécessitant, dans le courant de l'année, une préparation empruntée à d'autres disciplines*, bien que des parcours réduits (fleuves, rochers) lui permettent d'améliorer, en tout temps, sa technique, ou que la rapidité des transports puisse mettre à sa porte les pentes neigeuses ou verglacées en dehors des périodes de vacances. Notons toutefois que la brièveté des séjours, jointe aux fatigues du voyage et à la soif d'exploits, constitue, sans entraînement adapté, un grave danger au point de vue « casse ».

Golf, cheval, pêche et chasse sont pour beaucoup synonymes d'aimables divertissements, incapables de solliciter les grandes fonctions. Convions ces détracteurs : à 36 trous pour lesquels ils devront parcourir une dizaine de kilomètres, frapper la balle entre 150 et 200 fois,

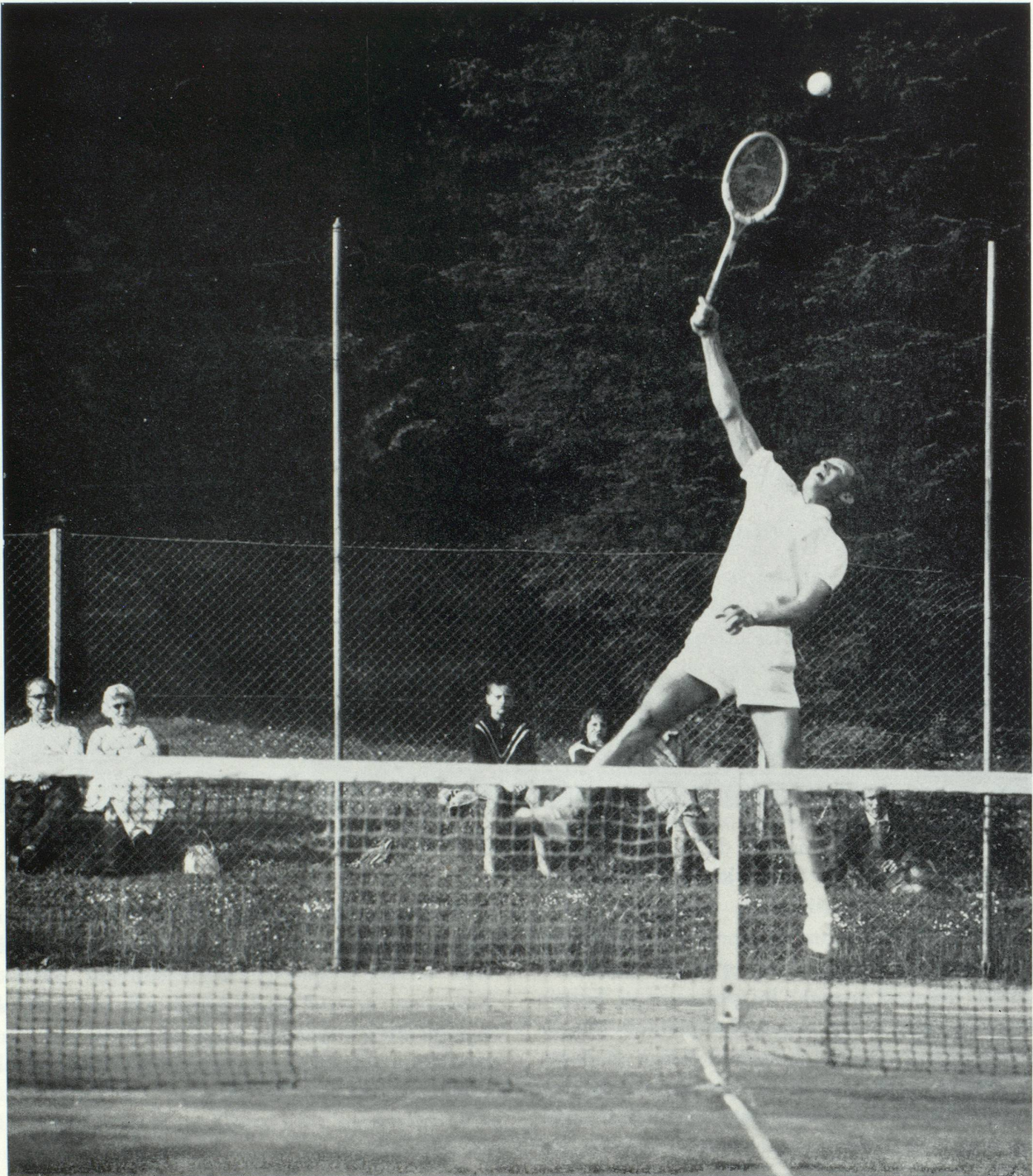
alternant les drives athlétiques de 250 mètres et les putts subtils « au millimètre » ; à une randonnée équestre dans les sous-bois ou à un entraînement de jumping sous la direction d'un Ancien de la Cavalerie au sempiternel « serrez les genoux, N.. de D... ! » ; à un parcours à truites bien campagnard avec des souches insidieuses dans l'eau basse, des frondaisons bien denses au-dessus et des clôtures innombrables — souvent électrifiées — tout le long ; à une sortie d'une vingtaine de kilomètres, dans le labour éventé et boueux, qu'agrémentent (!) escalades de talus et passages de barbelés... Comme on est loin de l'ambiance douillette du club-house, du manège pour enfants sages, de la barque tranquille et du bouchon qui glissent au fil de l'eau, de la hutte climatisée ou chambre le Bourgogne et mijote le civet, à portée de laquelle, tout à l'heure, on rabattra les canards affolés...

Sports nautiques, bien sûr, que ce soit natation ou ski et pour lesquels, ici comme ailleurs, tous les intermédiaires sont possibles, entre la « planche » ou la promenade derrière un hors-bord et les fastidieuses longueurs de bassin en battements de pieds ou les sauts au tremplins suivis d'un slalom à vive allure...

Sports sous-marins : attention ! Tout comme le **parachutisme**, ils nécessitent une adaptation aux éléments que contrarie souvent un vieillissement artériel qui, même s'il est habituellement bien supporté, risque de créer une situation dramatique par 30 mètres de fond ou après 500 mètres de chute libre...

Les Sports-Rois

L'**athlétisme**, le **cyclisme** et l'**aviron** sont les activités dans lesquelles nous avons pu noter, au cours de notre enquête, les meilleurs résultats d'ensemble. C'est, sans doute, parce que leurs caractéristiques correspondent parfaitement à celles de l'effort-type pour homme vieillissant ; c'est aussi parce que leurs adeptes, et quel que



(Photo office national suisse du tourisme).

soit leur âge, ont toujours été et demeurent encore les fervents défenseurs d'une préparation rationnelle et d'un entraînement régulier.

Parmi ces Sports-Rois, seul le cross paraît appelé à recruter le plus grand nombre d'adeptes ; car le vélo se heurte à de gros problèmes de

circulation routière et la rame à des difficultés techniques qui imposent au néophyte l'obligation de faire partie d'un équipage (avec un ou plusieurs équipiers dont les moyens athlétiques différents risquent de créer une dangereuse émulation). Il y a bien la machine à ramer et

ses dérivés, le home-trainer ou la bicyclette fixe dont le perfectionnement permet de simuler l'ascension de côtes à pourcentages croissants... Sans nier le grand intérêt de ces machines d'appartement, avouons qu'ils n'ont toutefois pas le charme d'une randonnée sur les routes forestières ou d'une remontée le long des berges de la Marne, au grand air.

*
* *

Plus attractif apparaît le **tennis**, même s'il ne se montre pas le moyen le plus efficace et le plus économique de préserver ou d'acquérir une bonne forme physique ; c'est en tout cas le refuge habituel des anciens pratiquants de sports d'équipes qui, grâce à une honnête adresse naturelle, trouvent sur les courts une agréable reconversion.

Type même de l'effort à régime discontinu, il soumet l'organisme à des ruptures de rythme qui, comme nous l'avons déjà dit, sont fort préjudiciables aux tissus vieillissants (cœur, muscles, tendons) dont la nutrition risque d'être irrégulièrement assurée, entraînant dans les cas extrêmes des accidents d'anoxie parfois critiques.

Des précautions spéciales et une préparation athlétique apparaissent donc indispensables, avant et pendant la saison ; cette dernière — généralement dédaignée par les manieurs de raquette de tous âges — sera, à base de footing et de culture physique, le complément et l'élément favorisant du perfectionnement technique et de l'amélioration du sens du jeu.

Éviter les coups difficiles, les balles violentes, coupées ou rabattues brutalement, proscrire les mouvements qui partent du poignet ou du coude, renoncer aux smatches dans lesquels on met toute sa force, aux courses éperdues et aux détentes désespérées. Frapper à bon escient, régulièrement, en préparant bien le coup, avec amplitude et en s'aidant de la rotation du corps ; saluer les balles trop rapides ou trop bien placées par un « bien joué » qui emplira d'aise l'adversaire et dénotera une excellente éducation.

Par prudence, abandonner toute compétition et tout esprit de compétition à 50 ans — gare

aux tournois de clubs et aux luttes entre générations ! — et se consacrer exclusivement au double après 60 ans.

En tout temps, et plus particulièrement s'il fait froid : mise en train d'un quart d'heure avant de commencer un set. Menée progressivement, faite de petites courses, de sautilllements, de mouvements de culture physique d'intensité croissante, d'échanges de balle en parfaite décontraction, elle est destinée à déclencher les processus d'adaptation à l'effort et à combler, sans dommage, la dette d'oxygène — que tout individu doit contracter devant tout effort inhabituel — afin d'acquérir le second « souffle » dans les conditions optima.

Cette bonne vieille culture physique

Moyen exclusif ou complémentaire de mise en condition, la **culture physique** a le mérite de pouvoir être pratiquée à domicile ; nous croyons préférable la fréquentation de salles spécialisées où des techniciens avertis pourront donner les conseils utiles, corriger les imperfections et stimuler — avec mesure — les enthousiasmes défaillants.

Cette culture physique devra tendre à deux objectifs : *débloquer les articulations* et *tonifier la musculature* en la rendant plus souple et non en cherchant à l'hypertrophier. C'est dire qu'il faudra rechercher, avant tout, l'amplitude des mouvements, travailler à mains nues, ou avec des haltères légers. Les poids lourds, les barres de musculation seront exclus, n'en déplaise à quelques Narcisses vieillissants qui sacrifient leur équilibre physiologique à l'esthétique exclusive de leur globuleuse anatomie.

Au menu : sauts sur place avec toutes les variantes connues, surtout en extension ; rotations du tronc, mobilisation des épaules, des hanches, des genoux, des chevilles... mouvements de décontraction des membres, etc. sans omettre, bien entendu, la « terrible » série d'abdominaux. Le tout effectué à un rythme étudié, en « pensant » la respiration, avec des pauses consacrées à des « expirations profondes-inspirations ». La durée de chaque séance pouvant être de vingt

minutes - une demi-heure, complétée d'une séance de footing, d'une partie de volley-ball et de « bricolage » aux agrès, à raison de deux ou trois séances par semaine.

Massage et Hydrothérapie, utiles compléments de l'activité physique

L'activité physique doit obligatoirement être accompagnée de mesures complémentaires. Nous avons déjà vu, au début de cet article, le rôle important de l'inobservation des règles diététiques chez la majorité des sportifs reconnus inaptes ; nous n'insisterons pas davantage.

Nous nous attacherons plutôt à quelques aspects de l'hygiène sportive proprement dite.

Le **massage** est de pratique courante dans le milieu des Hommes d'Affaires. Sa première qualité — et non la moindre — réside dans le fait que l'individu surmené consent à abandonner son corps et parfois son esprit quarante-cinq minutes environ une ou plusieurs fois par semaine : il s'agit déjà d'une *détente*.

La seconde est qu'il permet le *traitement* de certaines dorsalgies ou lombalgies rebelles, la fonte de l'insthétique « bosse de buffle » au niveau de la 7^e cervicale et du bloc de cellulite précordiale dont le caractère algique est une perpétuelle source d'inquiétude, sans oublier son action sur les grandes fonctions, digestives entre autres.

L'effleurage superficiel et profond, le pétrissage des grosses masses musculaires, le déblocage articulaire contribuent, enfin, à *défatiguer puis à faire reprendre conscience de son propre corps* ; la contracture ayant cédé, le sujet retrouve sa coordination motrice qu'une courte séance d'éducation physique ne peut, d'ailleurs, qu'améliorer.

La **détoxication**, est, en revanche, moins pratiquée. Et pourtant, on ne saurait nier l'utilité de cures périodiques de diurèse ou de solutions alcalines prises à jeun, sur la neutralisation de la fatigue. Un peu moins délaissée est l'**hydrothérapie**, avec pour chef de file le *sauna*.

Nombre de salles de culture physique ou d'instituts spécialisés en sont maintenant pourvus, tout comme d'autres moyens de détoxication dont l'efficacité, dans l'ensemble, reste à prouver scientifiquement. Que faut-il attendre de ce bain d'air chaud et sec suivi d'une révulsion froide ? Davantage de détente que d'action bénéfique dans les cures d'amaigrissement car les kilos perdus pendant la séance sont rapidement récupérés par la réhydratation.

Il est inutile, voire néfaste, de prendre plus de deux saunas par semaine ; il est dangereux de le subir en période digestive ou avant un effort car son retentissement sur l'organisme est important : actions sudorale, circulatoire et neuro-végétative qui imposent un dosage dans la durée et dans l'intensité de l'exposition et l'obligation d'un repos complet dès la sortie de la salle.

Cette pratique qui nous vient des Pays nordiques nécessite — nous croyons utile de le préciser — une certaine habitude et un appareil cardio-vasculaire en excellent état.

Pathologie de l'exercice physique

Cette dernière remarque nous amène tout naturellement à la pathologie que risque de déclencher ou d'aggraver l'exercice physique. Cette pathologie peut être, entre autres :

— **Ostéo-tendineuse** OU NERVEUSE. Soit *imputable au vieillissement même, à des affections chroniques* ou à *des antécédents traumatiques* (arthroses de l'épaule, de la colonne vertébrale, de la hanche, des différentes articulations des membres). Soit *en rapport avec la pratique électorale de certaines activités* ; citons brièvement : l'épicondylite ou la deltoïdite du joueur de tennis ou du golfeur, la tendinite du crossman, la névralgie brachiale du rameur, la dorso-lombalgie du skieur, les « arthrites » du genou et de la cheville du footballeur, etc. qui sont les conséquences de micro-traumatismes.

Alors que, dans le premier cas, on portera son choix sur des disciplines ménageant les régions lésées et faisant office de rééducation,

on insistera dans le second, sur les mesures préventives susceptibles de diminuer le risque de ce que le Pr Guillet de Lyon a appelé les « athlopathies » : amélioration de la condition physique, correction du matériel et du geste sportifs avec l'aide d'un professeur.

— **Musculaire** : élongation, déchirure, rupture partielle ou totale dans l'étiologie desquelles on retrouve le plus souvent une *altération de l'état général* et une *mauvaise préparation*.

— **Cardio-vasculaire**, avec tout ce que ce chapitre implique d'invalidant et d'irréversible, en l'état actuel de nos connaissances, dans la majorité des cas.

* * *

Arrêter immédiatement l'effort en cas d'apparition de tiraillement ou de crampes musculaires, de douleur thoracique, de sensation de malaise, en se rappelant qu'un incident mineur (claquage par exemple) peut être considéré, dans un certain sens, comme un bienfait du Ciel; car si, à première vue, il exprime la souffrance d'un muscle anormalement sollicité, il traduit, en fait, une anomalie de la nutrition du système musculaire dans son ensemble.

Et, à tout prendre, il vaut mieux se claquer un ischio-jambier de la cuisse ou le triceps

sural du mollet qu'une partie — aussi minime soit-elle — de son myocarde.

* * *

Une fois encore nous insisterons donc sur la nécessité d'une surveillance médicale effective, sur le respect des règles hygiéno-diététiques.

Arme efficace contre les maladies de civilisation, la recherche du mouvement volontaire devra être considéré comme un dérivatif utile à la santé et non comme un nouveau « marché » à conquérir, à n'importe quel prix, et surtout pas au prix de son équilibre physiologique.

Sa pratique sera régulière, menée progressivement, en tenant compte du temps disponible pour les loisirs, de l'état de fatigue professionnelle, des possibilités athlétiques du moment.

* * *

Et si, à défaut de réaliser des performances aussi brillantes que certains de nos contemporains, plus solides, plus doués, moins surmenés ou... sportivement moins paresseux que nous, notre activité de plein air ne se résume, le dimanche, qu'à bêcher un carré du potager ou à pousser la tondeuse à gazon, consolons-nous en pensant qu'un petit peu d'exercice est sans doute mieux que rien.