

**Zeitschrift:** D'égal à égale!

**Herausgeber:** Bureau de l'égalité de la République et Canton du Jura

**Band:** 4 (2004)

**Artikel:** Femme et sport : réflexions d'un médecin

**Autor:** Monnat, Alphonse

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-352323>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 27.01.2026

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

# Femme et sport: réflexions d'un médecin

D<sup>r</sup> Alphonse Monnat

Porrentruy

«Women's sport may be against the law of nature»... ! aurait affirmé, en français sans doute, Pierre de Coubertin: le sport féminin à l'encontre des lois de la nature? Cette affirmation bien péremptoire de la fin du XIX<sup>e</sup> siècle paraît moyenâgeuse et pourtant. Il a fallu attendre le dernier quart du siècle suivant pour voir se développer progressivement un sport féminin digne de ce nom... et alors lire de nouveaux articles inquiétants: «Sportives en danger. Comme le dopage, l'abus de sport fait des ravages. Fécondité menacée, ostéoporose à 28 ans... des athlètes révèlent qu'elles vont mal». Où se trouve le bon chemin, la vérité?

Petit à petit, la femme trouve sa place dans le sport et c'est heureux, rien de plus normal. La société en évolution y est pour beaucoup. Comment aurait-on imaginé une femme, avant les années soixante, quitter une famille nombreuse pour partir s'entraîner, à une époque d'ailleurs où son conjoint pratiquait peu le sport: peu de temps libre, peu de moyens, etc. L'être humain «pratiquait» d'ailleurs sans le savoir

– comme Monsieur Jourdain la prose... – une activité physique intense dans de nombreux métiers, comme l'agriculture ou l'artisanat, qui entretenait son corps. Depuis la nuit des temps, le chef de famille était responsable de nourrir sa famille en partant à la chasse (à l'âge de la pierre, il parcourait sans difficulté son marathon quotidien, ce ne sont plus guère que 1-2 km actuellement!) alors que son épouse était liée au foyer, à ses enfants, donc moins active au sens sportif.

C'est le XX<sup>e</sup> siècle qui a vu une évolution radicale vers plus de pratique du sport en général et chez la femme en particulier. Ce ne fut certes pas sans difficultés, certaines compétitions (le marathon p. ex.) ayant été initialement courues par les dames dans la clandestinité, sous un faux nom, masculin bien sûr et un éventuel déguisement, et non sans des faits hauts en couleur: commissaires voulant les arrêter en pleine course, etc.

Ce n'est pas à moi de brosser le portrait des sports «adéquats» ou non pour la femme. Chacun peut imagi-

ner qui est la plus gracieuse, de la sprinter ou de l'haltérophile, c'est une question de goût ou de choix. Mais les plus irréductibles «machos» ont bien «dû» voir les femmes progresser et entrer de plein pied dans des sports traditionnellement réservés aux mâles, comme le cyclisme et le football. Y a-t-il encore des réfractaires dans ceux qui ont suivi des compétitions dans ces disciplines?

Le sport ou l'activité physique est partie intégrante de notre vie de société. Pour le médecin il est l'indispensable compagnon de vie, nécessaire au maintien de la santé lorsqu'il est pratiqué avec raison, sur la base d'un entraînement bien conduit qui peut mener au plus haut niveau. En améliorant la force et l'endurance, il permettra de s'opposer à bien des vicissitudes et à la sédentarité que le monde moderne engendre. Des maladies de notre civilisation se voient ainsi limitées, endiguées, évitées: affections cardiovasculaires, ostéoporose, dépression. On ne se voit guère priver nos compagnes de ces avantages, sous de futiles prétextes! Je crois qu'il n'est plus nécessaire d'insister: la

femme a sa pleine place à prendre dans le sport.

De par ses caractéristiques personnelles – qui en font son attrait, avouons-le! – la femme n'égalera jamais l'homme, puisqu'elle dispose d'une masse musculaire inférieure, question d'hormones, et que sa masse grasse sera toujours supérieure. Celle-ci se monte chez l'homme idéalement à 12-16% du poids total, l'athlète d'endurance peut l'abaisser jusqu'à 5% seulement. Chez la femme les chiffres correspondants sont de 22-28%, respectivement 15-18% après entraînement, voire à l'extrême 10%. Ce n'est pas le lieu ici d'imaginer un apport hormonal artificiel... qui se pratique hélas et surtout est trahi par l'aspect bien virilisé de certaines sportives. Ici nous parlons sport plaisir, sport passion, sport librement consenti, qui ne donne peut-être pas plus d'années à la vie mais plus de vie aux années. Sport vécu dans l'égalité des chances.

C'est dans les disciplines d'endurance que la femme excelle au point de se rapprocher progressivement de l'homme dans ses résultats. Sa plus petite masse physique, économique, sa volonté farouche et sa force de caractère, son mental souvent supérieur par rapport à son compagnon vont encore nous étonner! En athlétisme ou dans des sports combinés, si la différence est encore notable dans le marathon (environ 15 minutes), plus la distance s'allonge (triathlon, ultra-tri-

athlon) et plus l'inégalité diminue. Il est à cet égard étonnant de réaliser qu'il a fallu attendre 1980 pour voir les autorités responsables accepter les femmes sur les mêmes distances que les hommes, jusque-là on limitait la course à 800 mètres! Le marathon s'est couru aux JO de Los Angeles en 1984 pour la première fois, on a passé du 3000 au 5000 m en 1996 seulement. Quelle évolution à ce jour lorsqu'on sait le succès de courses uniquement réservées aux femmes, comme le Frauenlauf de Berne ou d'autres courses similaires à l'étranger qui réunissent jusqu'à 40'000 participantes (à Oslo)! Une nécessité de réserver de telles courses aux femmes dans ce secteur? Pourquoi pas, si l'on réalise que ce jour-là les hommes sont à leur disposition, s'occupant avec succès de la logistique, des enfants, etc.

Les études l'ont formellement prouvé et l'expérience l'a vérifié: l'adaptation à l'effort chez la femme se fait de la même manière que chez l'homme, il n'est même pas exclue que certaines facultés, comme son adaptation à la montagne (mal de montagne) soient encore meilleures chez elle.

N'oublions pas les disciplines de base et anciennes pratiquées de longue date par la femme: gymnastique, patinage artistique, tennis, où d'autres qualités fondamentales de base comme la souplesse, la coordination, alliées à la grâce féminine naturelle, mettent la femme sur un pié-

destal par rapport à son compagnon.

Comme pour l'homme, il faut remettre pour la femme aussi – le haut sport de compétition mis à part, mais il ne représente que 1-2% du nombre total de sportifs – l'activité physique et sportive à sa vraie place, c'est-à-dire la plus importante des choses secondaires. Je suis un peu inquiet d'une certaine dérive actuelle, touchant les deux sexes, et où le culte du corps prend le pas sur l'activité professionnelle, pire encore sur la famille, le couple qui se retrouve déchiré parce qu'on a oublié de replacer le sport à la place qui est la sienne.

Et pour revenir à l'inquiétude sur les sportives en danger: oui, il y a problèmes en cas d'excès et qu'en plus la sportive n'est pas contrôlée médicalement et traitée, le cas échéant. On parle bien de la triade de l'athlète féminine, qui englobe l'anorexie (toujours fréquente lorsque le poids «devrait» être réduit), l'absence de règles et l'ostéoporose. Cette affection est typiquement féminine.

Finalement, le Bureau de l'Egalité en est le témoin: cessons d'opposer l'homme et la femme, complémentaires dans la vie et dans le sport, où ils peuvent être aussi complices, de connivence. Quoi de plus beau que le footing que je viens de réaliser avec mon épouse, où nous communions ensemble à l'effort physique et aux beautés de l'hiver qui prolonge ses fastes?