

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin
Band: 49 (1992)
Heft: 3

Artikel: "La santé est programmable"! : Paroles du Dr Kenneth H. Cooper
Autor: Steffny, Manfred
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998032>

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: 08.01.2026

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

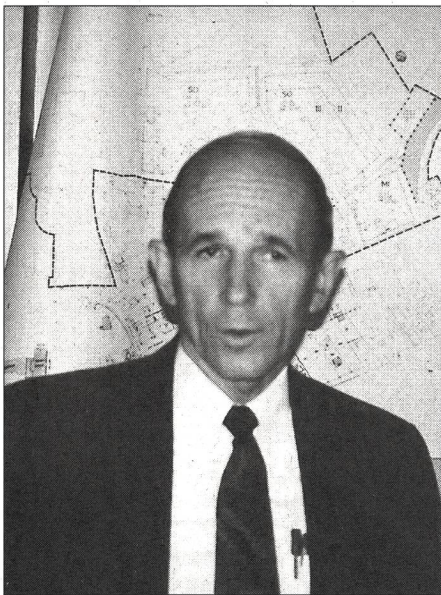
«La santé est programmable»!

Paroles du Dr Kenneth H. Cooper

Manfred Steffny, rédacteur de SPIRIDON – Deutschland

Traduction et adaptation: Dr Jean-Pierre Monod et Yves Jeannotat

Lorsqu'on parle de Dallas, les images mielleuses d'une trop fameuse série télévisée ont immédiatement tendance à envahir l'esprit. Et pourtant, il est un homme du coin beaucoup plus célèbre que JR: le Dr Kenneth H. Cooper, promoteur irremplaçable d'un entraînement sensé et fonctionnel de la condition physique, auteur d'une bonne douzaine de livres sur le sujet et directeur, à Dallas même, d'un centre «aérobic» couvrant une surface de quelque vingt hectares et dans lequel travaillent plus de 220 employés. Le Dr Cooper dispose aussi d'une clinique et d'un institut de recherche spécialisé dans le domaine des sports d'endurance. Selon lui, «la santé est programmable», à condition d'y mettre le prix en efforts et en régularité! (Y.J.)



Le Dr Kenneth H. Cooper.

Rendre visite au Dr Kenneth H. Cooper, c'est se lancer dans une véritable aventure des sports d'endurance et de mise en condition physique. Depuis la création de son centre «aérobic», il y a 21 ans, avec l'aide de deux de ses collaborateurs notamment, il n'a cessé de développer et de consolider son entreprise en faveur de la santé et cela non seulement avec enthousiasme, mais aussi avec toute la rigueur scientifique nécessaire, tout en essayant, souvent avec succès, d'inonder de ses idées les autres pays qui, eux aussi, croulent sous les effets nuisibles de la société de consommation. A soixante ans, Kenneth H. Cooper montre encore l'exem-

ple. Il est resté svelte et en excellente forme grâce, notamment, à la course à pied à laquelle il s'adonne presque quotidiennement.

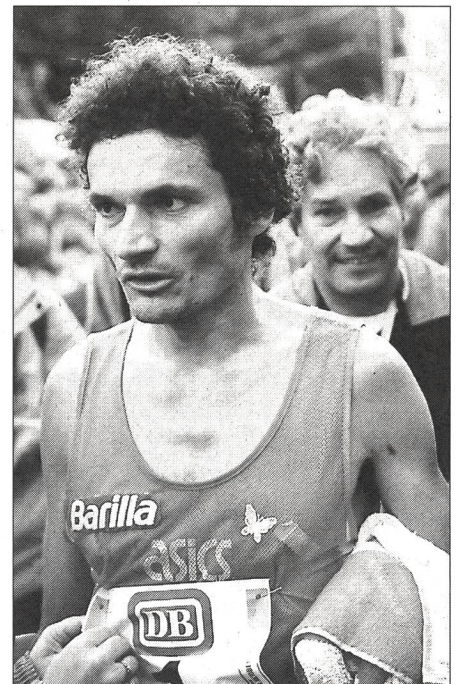
Souvenirs athlétiques

Dans sa jeunesse, Cooper était un honnête coureur de demi-fond. Ses meilleures performances personnelles se situent, à quelques poussières près, à 1'56" sur 800 m, à 4'18" sur le mile (1609,32 m) et à 9'35" sur deux miles. A l'époque de sa jeunesse, aux USA, l'athlétisme se pratiquait presque exclusivement à l'école et dans les universités. C'est la raison pour laquelle, comme beaucoup d'autres Américains, il cessa de courir en compétition dès la fin de ses études de médecine. Il prit alors rapidement du poids. Il n'avait que 30 ans et il ne manqua pas d'être effrayé par ses 92 kg. Il se remit donc à courir et c'est sur la base de sa propre activité qu'il développa sa théorie de l'entraînement «aérobic» comme moyen efficace d'améliorer la capacité d'absorption d'oxygène. Ce qui lui avait réussi devait être bon pour les autres également. C'est ainsi que, âgé de 39 ans il ouvrit, à Dallas, son fameux centre «aérobic», référence de base pour toutes celles et pour tous ceux qui sont soucieux de leur bonne condition physique. Sa ligne retrouvée, il courut à deux reprises le marathon de Boston en moins de 3 h 30'. Il prouvait, ainsi, que le test qu'il avait mis au point et qui portait sur une distance approximative de 2400

mètres ne constituait pas une fin en soi, comme beaucoup le pensaient, mais le point de départ d'une capacité d'endurance qui ne demandait qu'à être développée.

Le boom des années 80

L'impact de sa méthode fut absolument extraordinaire en Amérique du Nord et l'on estime à plus de 30 millions le nombre des Yankees des deux sexes et de tous âges qui joggaient selon Cooper au début des années quatre-vingt. On courait partout et à toute heure du jour et... de la nuit. Au jour d'aujourd'hui, on pense que plus de cent millions de personnes s'adonnent au jogging de par le monde. Certains pays l'adoptèrent comme une star: le Brésil par exemple où, en compagnie du prédicateur Billy Graham, il attira quelque 240 mille «fidèles» au stade de Maracana, pelouse centrale y comprise bien sûr! Kenneth H. Cooper s'est rendu récemment encore à Brasilia où le président Collor de Mello l'avait invité à venir partager sa séance de jogging. «Veja», un illustré que l'on pourrait comparer au «Stern» allemand, consacra six pleines pages à cet événement.



Ancien grand marathonien, Manfred Steffny (arrière-plan) coacha son frère Herbert, qui a pris sa succession.

On pense également que Cooper a joué un rôle dans la victoire du Brésil au Championnat du monde de football de 1970, à Mexico, ville située à plus de 2000 mètres d'altitude on le sait. L'entraîneur des «artistes du ballon rond», Claudio Cuchino (malheureusement décédé par noyade, depuis, à Copacabana) avait emmené son équipe sur un haut plateau (2200 m) où, s'inspirant de la méthode de Cooper, il forgea, une année durant, la condition physique de ses joueurs. Lors de la finale qui les opposait à l'Italie et qu'ils remportèrent par 4 à 1, les Brésiliens résistèrent nettement mieux à la fatigue que leurs adversaires.

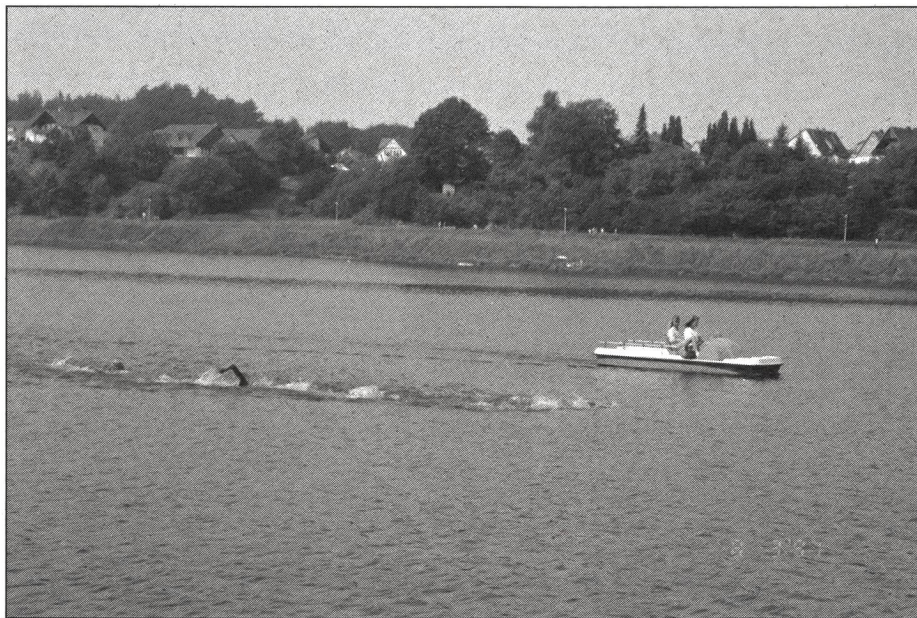
Autre exemple du respect que l'on porte, à travers le monde, aux idées du docteur Cooper: à Chiba, à une heure de Tokyo, on vient d'achever la construction, pour quelque 20 millions de dollars, d'une clinique «Cooper» avec centre d'entraînement et institut de recherche.

Kenneth H. Cooper envisage d'installer un troisième «centre» portant son nom en Europe. Il pense, pour ce faire, choisir la petite ville d'Arolsen, en pays de Hesse, surtout en raison de sa situation idyllique: de son ravissant petit lac et de ses vastes forêts.

«Ici», explique Cooper, «les personnes intéressées ne seront pas obligées d'attendre plus de six mois pour s'inscrire et devenir membres comme c'est le cas à Dallas, la densité de la population étant beaucoup moins forte. D'autre part, animateurs ou moniteurs n'auront pas à se faire prier pour venir s'installer dans un cadre aussi accueillant. Il est en effet plus facile de pratiquer un check-up ou, si l'on veut, une évaluation du degré de santé à la campagne, en profonde communion avec la nature, que dans la grisaille d'une grande ville. Ce point me tient à cœur et j'y ai toujours accordé la plus grande attention.»

Vivre cinq ans de plus !

Cooper pense qu'il faut faire davantage pour la prévention: «Nous avons assez de cliniques qui pratiquent des traitements passifs. Nous devons absolument nous maintenir en forme de façon active et en attachant une grande importance à la régularité», explique-t-il. Pour lui, la santé est programmable: «Lorsque je considère la façon de vivre et, notamment, les activités physiques d'une personne, je suis pratiquement en mesure de définir son espérance de vie. Nos statistiques démontrent clairement que celui qui suit mon programme de mise en forme (exigences minimales) pendant quelque trois ans, vit cinq années de plus!»



Les rives du lac d'Arolsen attendent un nouveau «Centre Cooper».

Et le célèbre docteur ponctue immédiatement son discours par quelques chiffres inattaquables. Puis il poursuit: «Cela étant, le plus important est d'éviter l'inactivité, le tabac et l'excédent de poids. Dans notre centre de recherche, nous avons observé 13400 personnes sur une période de huit ans. Par rapport aux membres d'un groupe *témoin*, leur espérance de vie a augmenté de 65 pour cent.» Même si c'est difficile à

croire, pour l'ensemble des Etats-Unis, en 1990, l'espérance de vie est passée de 70 à 75,6 ans.

Des études ont montré que cette amélioration était due pour 63 pour cent à une modification du comportement, pour 31 pour cent aux progrès de la médecine et pour 6 pour cent à diverses autres causes. En Europe, ce même phénomène ne peut être encore perçu semble-t-il, l'exercice d'endurance systématique y existant depuis trop peu de temps.

En 1968, plus de 44 pour cent des Américains prenaient encore une retraite anticipée; en 1990, ils ne sont plus que 24 pour cent à le faire. Selon Cooper, 40 à 60 millions d'Américains ont une pression artérielle trop élevée. En 1968 toujours, à peine 15 pour cent s'en préoccupaient, mais 60 pour cent en 1990. C'est ce qu'on peut appeler un «changement de comportement» ou une autre façon de vivre.

Cooper insiste sur un autre point encore: «Il est important d'abaisser le taux de cholestérol à moins de 200, ce qui est possible en se nourrissant de façon adéquate.» Il traite d'ailleurs de ce sujet dans son avant-dernier livre (le neuvième) édité par la maison américaine Bantam et intitulé *Controlling Cholesterol*. En 1968 encore une fois, l'Américain moyen avait un taux de cholestérol de 235, taux qui est passé à 215 en 1990. Parlant des Japonais, Cooper dit: «S'ils viennent s'établir définitivement aux USA ou en Europe, ils adoptent généralement le mode de vie, donc de nourriture aussi, de ces continents et ils ne vivent pas plus longtemps que leurs habitants. Par contre, ceux qui restent au Japon vivent en moyenne plus longtemps, leur alimentation contenant 18 pour cent de graisse contre 40 pour cent dans celle des Américains.»

En forme avec Cooper

Selon Kenneth H. Cooper, les données suivantes correspondent au travail à accomplir pour être en condition physique minimum.

Activité hebdomadaire:

1re semaine:

4 fois 20 minutes avec quelque 140 pulsations/minute

2e semaine:

3 fois 30 minutes avec quelque 130 pulsations/minute

3e semaine:

4 ou 5 fois 45 minutes avec quelque 110 pulsations/minute

Plus concrètement, cela pourrait signifier:

1re semaine:

courir 2 miles (3218 m) en quelque 20 minutes (4 jours)

2e semaine:

30 minutes de danse «aérobic» (3 jours)

3e semaine:

marcher 3 miles (4827 m) en quelque 45 minutes (4 ou 5 jours)

L'activité hebdomadaire peut être combinée, cela va de soi.

En l'espace de vingt ans, le nombre des Américains qui s'entraînent au moins 4 fois 20 minutes par semaine est passé de 24 à 44 pour cent et le docteur Cooper affirme qu'il ne cessera de prêcher et d'œuvrer que lorsqu'il sera parvenu à convaincre les 56 pour cent restants à faire de même. L'explosion des coûts de la santé devrait être une raison suffisante pour que les autorités concernées encouragent cette initiative. Ne serait-on pas en droit de se demander, ici, ce que l'on fait en Europe: en Allemagne, en France, en Suisse à ce sujet?... Quelques chiffres, encore, concernant les USA et rapportés par Kenneth H. Cooper: «En 1950, la société américaine a payé 12 milliards de dollars pour la santé, 70 milliards en 1970 et... 700 milliards en 1990, ce qui représente, dans ce dernier cas, les 13 pour cent du produit national brut. Si objectif il peut y avoir en la matière, ce devrait être d'essayer ne serait-ce que de stabiliser ces énormes dépenses à l'avenir.»

Enfants avachis

«Pour y parvenir», poursuit-il, «nous devons d'emblée nous intéresser à l'état de santé des enfants.» D'où son dernier livre: *Kid Fitness*. Il y écrit entre autres: «En 1990, les enfants pesaient en moyenne 5 kilos de plus qu'il y a 20 ans (pour une taille identique). Mais lors de tests sur 1 mile, ils couraient de une minute à une minute et demie plus lentement. Il y a plusieurs raisons à cela:

- Aux USA, le sport scolaire n'est obligatoire que dans l'Etat de l'Illinois;
- Presque tous les enfants sont transportés de leur domicile à l'école en bus ou en automobile;
- La majorité d'entre eux passent de 15 à 20 heures par semaine devant la télévision et les jeux vidéo;
- Il s'agit de la *génération du fast food* qui, pour chaque dollar, dépense 40 cents pour manger sur le pouce. Après en avoir discuté avec les responsa-



«Oxygène à la carte» est l'adaptation française de «The Aerobics Way», le livre fondamental du Dr Kenneth H. Cooper. Vendu à des millions d'exemplaires, il contient la synthèse de ses recherches.

bles de *McDonald*, quelques premières améliorations ont pu être obtenues en ce qui concerne la composition des aliments proposés.»

Il ne fait aucun doute que ces données effarantes concernant l'Amérique ne sont meilleures ni en Allemagne ni en Suisse. Lors d'une enquête faite par SPIRIDON (revue allemande de course à pied) en Westphalie du Nord, les chiffres suivants ont été obtenus: 21 pour cent des jeunes âgés de 12 à 14 ans boivent régulièrement de l'alcool et 37 pour cent des moins de 18 ans fument, dont 12 pour cent plus de vingt cigarettes par jour. Quelque 11 pour cent prennent de la drogue (haschich, LSD ou héroïne), 10 pour cent souffrent de maladies chroniques et un tiers des jeunes âgés de 12 à 17 ans sont victimes de déséquilibre psychique.

Si nous revenons en Amérique, cela signifie que non seulement le président Bush, son ministre des Affaires étrangères et autres politiciens de haut niveau, mais l'ensemble des écoles, devraient avoir le privilège de bénéficier d'un programme de mise en condition physique conçu par Cooper.

L'exemple de Dallas

Voyons maintenant de quoi se compose l'activité du centre Cooper de Dallas et si elle serait concevable dans nos pays. Ce devrait en tout cas être le cas

en ce qui concerne ce que l'on pourrait appeler le «club santé». Il compte actuellement 3000 membres, dont une bonne moitié de femmes. La cotisation annuelle est de 900 dollars par personne. Ce n'est certes pas donné mais, pour cette somme, il est possible de profiter toute la journée durant de l'ensemble des structures mises à disposition, dont trois parcours de jogging (un en salle). En tout, 28 activités différentes peuvent être pratiquées. Toutefois, un bon cinquante pour cent des adhérents courent. Par ordre d'importance, on trouve ensuite le volleyball et le basketball. Journallement, plus de mille personnes profitent des ordinateurs afin d'y faire évaluer les résultats de leurs tests et connaître ainsi, approximativement, le niveau de leur condition physique. En fait, Cooper dispose d'informations sur ses 3000 membres. Avant d'être acceptés au club, les candidats âgés de plus de 40 ans doivent d'abord se soumettre à un test de l'effort.

Programme de remise en forme

Le programme Cooper de remise en forme demande un travail de plusieurs jours sur place: de 4 à 14 jours. Celles et ceux qui s'y inscrivent ont un âge moyen de 44,6 ans. Si l'on y ajoute un examen médical complet, une telle opération coûte 650 dollars avant l'âge de 40 ans et 900 dollars après, le bilan «santé» devenant nettement plus compliqué. Cette formule attire annuellement plus de 5000 personnes.

Fait sur une seule journée, le bilan médical le plus courant a permis de constater, après 55 000 examens, que 11 pour cent des intéressés étaient marqués par une anomalie cardiaque.

Fixx pourrait vivre encore, si...

James Fixx (voir aussi, dans MACOLIN, l'éditorial du numéro 10/1991) a séjourné chez le docteur Cooper * peu avant sa mort (sept mois). Il a refusé de se soumettre à l'examen médical traditionnel, comme on le lui proposait. On est persuadé, à Dallas, qu'il vivrait encore aujourd'hui s'il avait accepté. Cooper explique ce qu'il pense à ce sujet dans un de ses derniers livres, traduit en allemand, celui-ci, sous le titre «Bewegungstraining ohne Angst» (s'entraîner sans crainte).

A partir de ses longues observations, Kenneth H. Cooper a fait une série de constatations qui méritent d'être connues. Par exemple: le cancer du côlon



**Centre de sport
et de détente**
Frutigen 800 m d'alt.



Information: Office du tourisme CH-Frutigen ☎ 033 71 14 21, Fax 033 71 54 21 - 180 lits, un grand nombre de dortoirs de douze et six personnes. Salles de séjour. Installations de sport: piscine couverte et piscine à ciel ouvert, terrain de football, court de tennis, salle de musculation et de fitness, minigolf. Sol synthétique pour: handball, basketball, volleyball et tennis. Pension complète à partir de **Fr. 32.-**.
Idéal pour **camp de sport et de marche, camp de ski.**

Le test des 12 minutes

Bien que sa mise au point date de pas mal de temps déjà, le «Test des 12 minutes» du docteur Cooper est toujours largement pratiqué, parce que toujours valable pour déterminer le niveau de la condition physique. Le choix de la durée de 12 minutes découle de longues et minutieuses observations faites en laboratoire, et d'essais pratiqués

avec des milliers de personnes sur le terrain. En comparant les résultats obtenus (consommation maximale d'oxygène et nombre de mètres parcourus) Kenneth H. Cooper a pu déduire que 12 minutes étaient la durée d'effort la meilleure pour procéder à une évaluation de la capacité d'endurance.

De ces recherches sont sortis deux tableaux de référence, l'un pour les hommes, l'autre pour les femmes.

Tableaux de référence

Hommes

Condition physique	Age			
	-de 30 ans	de 30 à 39 ans	de 40 à 49 ans	50 ans et plus
très médiocre	- 1600 m	- 1500 m	- 1350 m	- 1250 m
médiocre	1600 à 2000 m	1500 à 1850 m	1350 à 1700 m	1250 à 1600 m
moyenne	2001 à 2400 m	1851 à 2250 m	1701 à 2100 m	1601 à 2000 m
bonne	2401 à 2800 m	2251 à 2650 m	2101 à 2500 m	2001 à 2400 m
excellente	+2800 m	+2650 m	+2500 m	+2400 m

Femmes

Condition physique	Age			
	-de 30 ans	de 30 à 39 ans	de 40 à 49 ans	50 ans et plus
très médiocre	- 1500 m	- 1350 m	- 1200 m	- 1100 m
médiocre	1500 à 1850 m	1350 à 1700 m	1200 à 1500 m	1100 à 1350 m
moyenne	1851 à 2150 m	1701 à 2000 m	1501 à 1850 m	1351 à 1700 m
bonne	2151 à 2650 m	2001 à 2500 m	1851 à 2350 m	1701 à 2200 m
excellente	+2650 m	+2500 m	+2350 m	+2200 m

(gros intestin) chez l'homme et le cancer du sein chez la femme, s'ils sont détectés suffisamment tôt, n'empêchent pas ceux et celles qui en sont atteints de vivre longtemps encore. «Aux USA, une femme sur neuf souffre de cette affection et 35 pour cent d'entre elles, pour autant qu'elles se soumettent à temps à une mammographie, ont une chance de vivre vingt bonnes années encore.»

Taux de graisse: 1,4 pour cent!

La mesure du taux de graisse par immersion est un élément important. Cooper lui-même a, pour un poids de 78 kg, un taux de graisse de 14 pour cent. Les valeurs recommandées sont de 15 à 19 pour cent chez les hommes et de 18 à 20 pour cent chez les femmes. Dans ce domaine, le «record» du laboratoire de Dallas est à mettre au compte d'un footballeur (football américain) de 110 kg, si musculeux que son taux de graisse n'était que de 1,4 pour cent.

Dans les laboratoires de la clinique Cooper de Dallas, on mesure aussi la force de tous les groupes musculaires, tout comme leur capacité d'étirement («flexibilité»). Par ailleurs, chaque «patient» doit répondre à 30 questions. Lorsque tout est terminé, il peut s'en aller avec, déjà, l'évaluation de ses tests sous le bras!

La renommée de Cooper est telle, en Amérique, qu'on fait de partout appel à ses services: de nombreuses firmes, par exemple, lui envoient leurs cadres et tiennent compte, lors de promotions ou de changements de situation professionnelle, des résultats de leurs tests. Il n'est pas étonnant, dans ces conditions, qu'il soit peu à peu devenu une véritable entreprise, regroupant plus de 220 employés. Parmi eux, un certain nombre de spécialistes qui se déplacent à travers le monde pour donner des conférences et procéder à des tests et examens médicaux.

Kenneth H. Cooper parle également avec franchise des questions d'argent. Le budget annuel de son centre est de 12 millions de dollars. Le gouvernement subventionne les activités de recherche scientifique. Il n'est pas rare, non plus, que certains «visiteurs», satisfaits au-delà de leurs espérances de ce que la clinique a fait pour eux, y laissent des dons importants. Ces derniers ne constituent pas moins de vingt pour cent des revenus.

La mort elle-même n'entame pas l'enthousiasme de Cooper: «J'en connais», raconte-t-il, «qui sont parvenus à l'âge de 77 à 82 ans pratiquement sans jamais avoir été malades, puis qui sont décédés subitement. Ils n'ont donc pas vécu plus longtemps que la moyenne de leurs contemporains, mais ils l'ont fait dans un bonheur et un bien-être que les sédentaires sont loin de connaître,

et cela jusqu'à leur dernier jour, sans jamais avoir été, physiquement, à la charge de quelqu'un!»

Salut, docteur!

Et vous, docteur Cooper, comment vous sentez-vous? «Magnifiquement bien! Il y a une trentaine d'années, j'étais en Suisse et j'escaladais, à bicyclette, les cols des Alpes les uns après les autres. Aujourd'hui, j'en suis toujours capable et je le fais presque aussi facilement qu'à cette époque. Et, lorsque je parviens au sommet, je ne suis jamais exténué au point de ne pas pouvoir admirer le paysage!» Salut, docteur! ■



Heimgartner Drapeaux S.A. Wil
Zürcherstrasse 37, 9500 Wil/SG
Téléphone 073/22 37 11