

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 53 (1996)

Heft: 7

Artikel: Pathologies et thérapies alternatives : les athlètes seychellois aux JO

Autor: Renevey, Monica J.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998350>

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

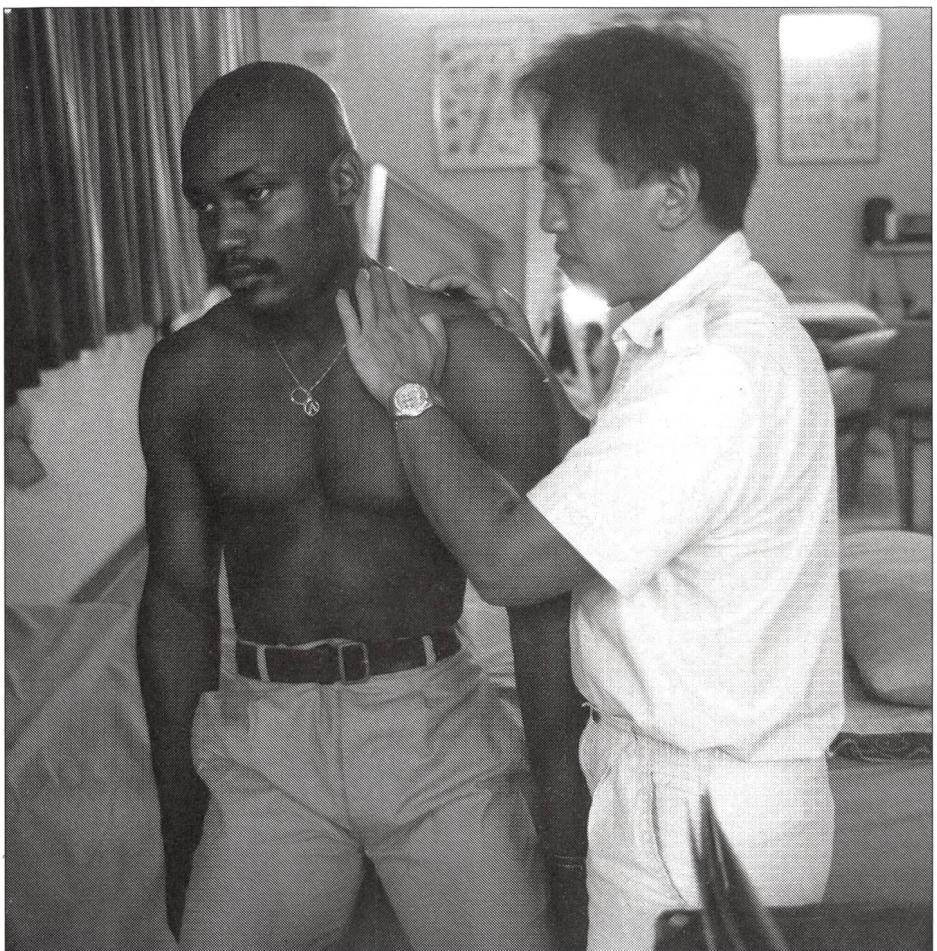
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 29.01.2026

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

Les athlètes seychellois aux JO

Monica J. Renevey, rédactrice et traductrice indépendante



Boxeur poids léger soigné par Tran Dinh Thao pour des contractures des muscles du dos.

Physiothérapeute FSP exerçant à Genève, Tran Dinh Thao a été sélectionné par le ministère des sports des Seychelles pour intégrer l'équipe médicale chargée de soigner les athlètes qualifiés pour les JO d'Atlanta. Sa mission pour la jeunesse de cet Etat indépendant depuis 1975, qui compte 70 000 habitants, continuera au-delà des JO avec l'enseignement auprès des thérapeutes nationaux et la mise en place de thérapies paramédicales modernes.

Les Seychelles, où se mêlent officiellement le français, l'anglais et le créole, se composent de multiples îles corallines, dont les trois principales sont Mahé, avec la capitale Victoria, Praslin, à 15 min d'avion de Mahé, et La Digue. Synonymes pour nous de vacances idylliques, ces îles, avec leurs athlètes, ont interpellé Tran Dinh Thao dans toute la passion de son métier.

Avec leur éducation calquée sur le modèle anglais, les Seychellois accordent donc une place primordiale au sport. C'est ainsi qu'ils ont édifié récemment, sur l'île de Mahé, un immense complexe sportif, le «Stade Linité», qui offre une piscine olympique, un stade moderne et

équipé, un terrain de football, sport national aux Seychelles, un grand gymnase, des salles de tennis de table, des courts de tennis.

Pour préparer ses athlètes aux JO d'Atlanta, le gouvernement seychellois les a entourés d'une imposante équipe médico-technique, composée d'un médecin sportif seychellois, le Dr Ken Sherwin, qui a fait ses études en France, d'entraîneurs et de professionnels paramédicaux provenant essentiellement de l'étranger. Intégrés ponctuellement à la structure de physiothérapie dirigée par Mme Daphné Pillay, les physiothérapeutes étrangers ont été sélectionnés pour leurs aptitudes à promouvoir des techniques contem-

poraines et des thérapies alternatives, comme l'acupuncture, l'ostéopathie ou l'etiopathie, pour ne citer que les plus connues en Occident. Car il n'y a actuellement dans toutes les Seychelles qu'une vingtaine de physiothérapeutes nationaux, dont aucun n'est encore spécialisé dans la thérapie sportive. Formés à l'île Maurice ou à Cuba, ils ignorent tout des techniques nouvelles.

Très proches de la nature, les Seychellois n'ont nullement besoin de techniques ultrasophistiquées mais, bien au contraire, de techniques plus mécanistes. L'ostéopathie suscite un réel engouement de leur part, permettant de rééquilibrer des pathologies ostéoarticulaires quasi instantanément. Et, malgré son aspect «magique» pour les Seychellois, l'acupuncture a donné de grands résultats – des sportifs souffrant depuis cinq à dix ans de douleurs chroniques ayant été soulagés en quinze jours.

Les athlètes seychellois étaient confrontés depuis plusieurs années à des problèmes générés principalement par une méconnaissance de l'entraînement proprement dit de l'acte sportif. L'ignorance de la médecine préventive et une très grande résistance à la douleur ont eu pour corollaire une aggravation progressive des pathologies. Le rôle de Tran Dinh Thao et de ses collègues étrangers consiste donc également à prodiguer des conseils de prévention relatifs à l'entretien du corps et du muscle pour éviter au maximum les claquages, crampes ou déchirures musculaires. Certains de ces athlètes, souffrant depuis de nombreuses années, ont vu leurs douleurs disparaître en quelques séances d'ostéopathie!

Dans les problèmes de traumatologie fraîche, c'est en revanche le drainage lymphatique qui se révèle hautement efficace pour les sportifs. Il permet de lutter avec succès et très rapidement contre tous les cédèmes, hématomes, crampes et douleurs musculaires dus à un surentraînement mal géré en assurant une meilleure élimination de l'acide lactique. Un détail qui a son importance aux Seychelles, où la température contraint les athlètes à transpirer beaucoup – alors qu'ils oublient trop souvent de s'hydrater.

Tran Dinh Thao et tous ces physiothérapeutes étrangers vivent là une expérience exceptionnelle, tout à fait unique, puisqu'ils travaillent sur une *matière brute* (sans connotation péjorative), c'est-à-dire sur des êtres qui n'ont pas d'état d'âme et dont le principal souci est la performance et le résultat physique. Il importe par conséquent à ces thérapeu-

Solution

Un jeu et on «spor't» mieux...

CIRCUIT-TRAINING
COURIR - LUFTER - BONDIR - BOT -

Des habitudes alimentaires à changer!

Très endurants, les Seychellois n'ont pas l'habitude de boire suffisamment et sont souvent déshydratés. Les accidents musculaires y sont beaucoup plus nombreux qu'ici. Le travail global des physiothérapeutes consiste donc aussi à inculquer une hygiène de vie à la population sportive, à lui apprendre à boire régulièrement de l'eau – et non plus les boissons sucrées qu'elle affectionne, qui sont des sucres rapides, néfastes pour leurs performances sportives. Les Seychellois ont également une diététique et une hygiène de vie spécifiques. Leur nourriture de base, composée essentiellement de riz blanc et de poisson, présente une carence en sucres lents – encore accentuée par le fait qu'ils mangent rarement des céréales plus énergétiques et des pâtes. De même, les protéines végétales sont extrêmement rares, puisqu'ils ne cultivent ni légumes ni fruits mais les importent d'Afrique du Sud à des prix exorbitants.

En résumé, il incombe aux «thérapeutes venus d'ailleurs» de leur enseigner une alimentation beaucoup plus équilibrée, ce qui n'est pas vraiment une utopie s'ils veulent bien s'en donner les moyens, pense Tran Dinh Thao. Et ils le peuvent, ajoute notre physiothérapeute passionnément convaincu.

laire et articulaire à des jeunes athlètes qui les ignorent encore totalement, étant donné que, pour eux, l'entraînement «c'est d'aller jusqu'au bout de ses forces sans ménagement». Dans un second temps et simultanément, leur action se veut éducative dans tout ce qui touche à l'hygiène de vie.

Tran Dinh Thao et ses collègues font bien sûr partie d'une équipe médicale, dans laquelle leur rôle de physiothérapeutes est en quelque sorte un rôle de «techniciens spécialisés». Car il faut savoir qu'un athlète de haut niveau est une mécanique de précision et donc que ces thérapeutes se doivent d'être sans cesse à l'affût du petit grain de sable qui peut dérégler la machine! Ils sont là pour masser, pour réparer les petits bobos mécaniques; mais ils sont là également dans un but de soutien psychoémotionnel, car ils passent beaucoup plus de temps auprès des athlètes que les médecins eux-mêmes, qui sont hypersollicités.

Nous savons tous que les athlètes de haut niveau ont la quasi obsession du parfait mécanisme de fonctionnement de leur corps. Chez les sportifs seychellois, l'aspect psychologique est certes important, mais il est directement et entière-

ment dépendant de leur bien-être physique. «Là-bas, les gens ne sont bien dans leur tête que s'ils sont bien dans leur corps.» Menant une vie beaucoup plus décontractée qu'en Occident, ils se posent beaucoup moins de questions et se retrouvent ainsi moins souvent confrontés aux problèmes existentiels qui hantent la vie quotidienne sous nos latitudes. ■

Avec ses collègues, Tran Dinh Thao envisage l'introduction progressive de techniques de médecines alternatives un peu plus sophistiquées, telles que la phytothérapie, les fleurs de Bach, les gouttes de Poconeol et autres techniques de sophrologie, de façon à pouvoir motiver ces athlètes beaucoup plus efficacement et améliorer ainsi leur potentiel sportif. Les fleurs de Bach, comme les gouttes de Poconeol, qui proviennent d'Amérique du Sud, sont une technique énergétique reposant à la fois sur une conception d'homéopathie et de médecine vibratoire basée sur certaines plantes qui agissent directement sur l'état émotionnel et mental du patient.

Les sports dans lesquels les Seychellois excellent, sur le plan international, sont la boxe, l'haltérophilie et l'athlétisme, notamment la course sur 50 et 100 mètres. Du point de vue morphologique, le Seychellois n'est en général pas très grand, mais extrêmement sec, plutôt élancé, fin et puissant. Quand on parle en Europe d'haltérophile, par exemple, on a toujours l'image d'un sportif corpulent, alors que l'haltérophile ou le boxeur seychel-

lois se situe essentiellement dans les poids coq ou plume... Tous les insulaires sont très attachés à l'activité sportive nationale et soutiennent avec ferveur les athlètes sélectionnés pour les JO.

Les Seychelles n'ayant fait appel à des thérapeutes étrangers que depuis un an et demi, le rôle *hic et nunc* de ces derniers est principalement de réparer les patho-



Une salle du complexe sportif du stade de L'îlet.

logies déjà assez anciennes, voire chroniques. Plusieurs athlètes, malgré leur haut niveau, présentent des pathologies articulaires: tendinites, problèmes ostéoarticulaires, etc. Il faut donc parer au plus pressé et soulager ces sportifs des douleurs et des obstacles mécaniques qui peuvent entraver toute performance. Ces thérapeutes apportent ainsi leurs connaissances en physiologie muscu-

laire et articulaire à des jeunes athlètes qui les ignorent encore totalement, étant donné que, pour eux, l'entraînement «c'est d'aller jusqu'au bout de ses forces sans ménagement». Dans un second temps et simultanément, leur action se veut éducative dans tout ce qui touche à l'hygiène de vie.