

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 54 (1997)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Sport et santé : histoire d'une relation de qualité : favoriser la santé par le mouvement et le sport  
**Autor:** Martin, Brian  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997961>

### **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:** 07.02.2026

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

## Sport et santé: histoire d'une relation de qualité

# Favoriser la santé par le mouvement et le sport

D<sup>r</sup> Brian Martin, ISS

Traduction: Yves Jeannotat



(Photo: Jost Hegner)

**De tout temps, le sport a été mis en relation avec la santé. Les découvertes les plus récentes de la science tendent à prouver que cette association est beaucoup plus étroite encore qu'on ne le pensait jusqu'à présent. Une réorientation de la pensée dans le domaine de la promotion générale de la santé est donc absolument nécessaire.**

Dans l'Antiquité déjà, un certain nombre de médecins pensaient que le mouvement et le sport – pour reprendre cette expression à la mode – pouvaient être favorables à la santé. Hippocrate ne disait-il pas: «Toutes les parties du corps appelées à exercer une fonction restent saines. Elles se développent harmonieusement et vieillissent plus lentement, pour autant que les travaux qui leur sont imposés habituellement le soient avec mesure. Tout au contraire, laissées à l'abandon et à l'indolence, elles sont vulnérables à la maladie, se développent mal et s'altèrent rapidement.» Le sens de ces assertions, issues d'une observation clinique séculaire et d'une expérience personnelle hors du commun, n'en était pas moins toujours adapté aux multiples autres problèmes qui, à l'époque déjà, meublaient la vie de l'être humain.

### Nouvelle signification

Au cours de ces dernières décennies, ce domaine des connaissances a pris une nouvelle signification due, pour une bonne part, au fait que, en raison des évolu-

tions techniques, la population n'a jamais connu un tel manque de mouvement que ce n'est le cas à l'heure actuelle mais aussi, heureusement, au fait que de nombreuses autres causes de mortalité extrêmement redoutées autrefois ont, aujourd'hui, perdu de leur acuité. Il est en outre devenu possible de compléter et de consolider, par le biais d'études de portée scientifique, les observations personnelles relatives à la relation qui existe entre l'activité physique et la santé. On ne peut que s'étonner de voir à quel point les connaissances en la matière se sont élargies ces derniers temps. Il n'y a pas si longtemps – c'était en 1986 – on pouvait encore lire, dans un numéro de la Revue suisse de médecine du sport traitant du sujet «Sport et santé» ce qui suit: «Le nombre des spécialités sportives est aussi élevé que celui des maladies. C'est toutefois à l'entraînement de la condition physique, dit aussi «fitness-training» que l'on attribue d'exercer l'action préventive la plus efficace, et ceci essentiellement en ce qui concerne les maladies cardio-vasculaires.» A cette époque, on rangeait sous activités se prêtant au «fitness-trai-

ning» les sports d'endurance, pratiqués à une intensité de 80 pour cent de la fréquence cardiaque maximale, et ceci trois fois par semaine au moins pendant 20 à 30 minutes.

### Découvertes scientifiques les plus récentes

Aujourd'hui encore, on reconnaît qu'un entraînement de ce type a des répercussions positives sur la santé. Toutefois, au cours de ces dix dernières années, d'importantes découvertes scientifiques sont venues enrichir le champ des connaissances en la matière, non seulement en ce qui concerne la durée et l'intensité minimales de l'effort à accomplir, mais également les effets qui en résultent.

Les résultats de nouvelles études de nature non seulement physiologique, mais de plus en plus souvent épidémiologique également ont effectivement démontré que le mouvement était susceptible d'exercer une influence positive sur la santé à partir d'un effort d'un degré d'intensité bien inférieur déjà. Les directives s'appliquant à ce domaine ont donc été remises à jour. Aujourd'hui, elles recommandent de s'adonner à une activité physique pendant 30 minutes tous les jours si possible, mais au moins tous les deux jours. L'intensité de l'effort requise devrait pour le moins provoquer une légère augmentation du rythme respiratoire, ce qui est le cas lors d'un pas de marche à cadence élevée. Du point de vue de la dépense d'énergie, cela correspond à quelque mille kilocalories par semaine. Celles et ceux qui n'ont pas le loisir de s'entraîner ainsi pendant 30 minutes d'un seul jet ont la possibilité de parvenir à ce total quotidien en procédant par tranches de 10 minutes au moins, cette durée constituant le palier inférieur.

D'une façon générale, on peut dire qu'une augmentation de la consommation d'énergie, due à une activité physique quelconque, est favorable à la santé et ceci d'autant plus que l'état général de cette dernière est mauvais. En d'autres

*Brian Martin, docteur en médecine, travaille à l'Institut des sciences du sport (ISS) de Macolin. Son champ de recherche touche essentiellement aux problèmes en relation avec la «promotion de la santé par le mouvement et le sport», notamment par le biais du projet «Office en mouvement».*

termes si deux personnes, la première concevant le sport comme un hobby et une source de plaisir, la seconde quasiment sédentaire se livrent à un supplément d'activité physique – en allant faire leurs commissions à vélo par exemple – requérant





(Photo: Daniel Käsermann)

une nouvelle dépense d'énergie de l'ordre de 300 kilocalories par semaine au moins, elles font toutes deux quelque chose de positif pour leur santé. Mais, comme cela a été dit, vu l'état déplorable de sa condition physique, le «bénéfice» retiré par la seconde sera proportionnellement nettement supérieur à celui enregistré par la première.

Il résulte de ce qui précède que c'est en modifiant le comportement des personnes particulièrement inactives vers plus de mouvement que l'on favorisera le plus efficacement la santé publique. Cela étant, les recherches effectuées au cours de ces dernières années ont également abouti à la certitude que le mouvement n'avait pas d'effets à long terme. Cela revient à dire que, par exemple, celle et celui qui affirmaient leur qualité de sportive et de sportif d'endurance à l'âge de 30 ans n'en retireront plus aucun bénéfice à l'âge de 50 ans s'ils se sont arrêtés depuis. Par contre, celle et celui qui, même âgés de 60 ans et bien que pratiquement sédentaires jusque-là, parviennent à introduire une activité physique régulière dans leur quotidien, peuvent être assurés de faire, dès lors, quelque chose de grandement positif pour leur santé.

### **Autres effets positifs pour la santé**

En plus de ce qui vient d'être dit, par rapport à il y a une dizaine d'années, un nombre considérable d'autres effets positifs pour la santé dus au mouvement

ont progressivement fait leur apparition: diminution prouvée de la mortalité précoce, des maladies cardio-vasculaires, du diabète sénile et du cancer du côlon; selon toute vraisemblance: tolérance plus grande au stress, apparition moins fréquente du poids excédentaire, de la dépression nerveuse, de l'ostéoporose, du cancer du sein et de la prostate; autonomie prolongée, enfin, chez les personnes âgées. En plus de l'impact favorable que le mouvement a sur la prévention de nombreuses maladies, il est impressionnant de constater à quel point il peut être, globalement aussi, utile à la santé. Il découle en effet de différentes études que, pour autant qu'elle soit régulière, l'activité physique contribue à diminuer d'un, voire de deux tiers le risque d'infarctus du myocarde. D'une façon générale, aujourd'hui, on estime que le manque de mouvement est tout aussi dommageable que la fumée pour la santé et, de façon significative, plus que le poids excédentaire. Il a en outre des répercussions positives sur l'état des fumeurs, des personnes qui souffrent d'hypertension, de celles, aussi, qui ont un taux de cholestérol trop élevé ou des kilos excédentaires. Dans ces cas, effectivement, il peut faire partiellement contrepois aux facteurs de risque.

### **Mouvement et sport au service de la santé dans les faits**

Selon les estimations les plus sûres dont nous disposons et par rapport aux recommandations faites, un tiers seule-

ment de la population suisse est au bénéfice d'une activité physique suffisante; pour un deuxième tiers elle est insuffisante, alors qu'elle est totalement inexistante pour le troisième. Cela étant, les deux derniers groupes forment sans discussion le public-cible d'une action bénéfique pour la santé par le biais d'une mise en mouvement «à vie»! Pour ce faire on peut solliciter une multitude de spécialités sportives traditionnelles, mais aussi les formes courantes de la vie quotidienne qui, sur la foi de ce que l'on sait aujourd'hui, peuvent également satisfaire aux exigences si on leur donne l'intensité voulue. Un aspect important contribue en outre à rendre attrayants l'activité physique et le sport que l'on propose aux gens d'entreprendre pour servir leur santé: de fait, rien ne leur est pris, rien ne leur est dérobé, mais beaucoup leur est donné! Faisant d'une pierre deux coups, on peut simultanément influencer positivement toute une série de facteurs, associés d'une façon ou de l'autre au nouveau comportement de vie basé sur le mouvement: fumée, nourriture, poids corporel notamment!

C'est dans ce sens que l'Ecole fédérale de sport de Macolin (EFSM) travaille, en collaboration avec certaines fédérations comme l'Association olympique suisse (voir aussi l'article «Allez hop!», pp. 2 à 4) et la Fédération suisse de gymnastique par exemple, de même qu'avec d'autres organisations extérieures au sport comme la Communauté d'intérêt vélo suisse, autant de groupements qui poursuivent les mêmes buts. En outre, dans le cadre du projet «Office en mouvement», l'EFSM collecte des cas d'exemple issus d'actions de promotion de la santé par le mouvement et le sport chez les sédentaires et, occasionnellement, chez des adultes pratiquant d'ores et déjà une activité physique. Les expériences ainsi accumulées sont destinées, par-delà l'administration fédérale – où des projets pilotes sont en cours de réalisation dans plusieurs offices – à des administrations et à des entreprises privées. Dans le domaine du sport populaire également, ce sont les directives qui viennent d'être présentées et qui fixent le minimum requis en durée et en intensité pour que l'effort soit «payant» qui devraient faire foi en tout premier lieu, lorsque c'est la santé qui est concernée. Dans plusieurs disciplines sportives, il est possible d'y satisfaire dans le cadre de l'entraînement habituel. Dans d'autres, l'adjonction d'un entraînement de compensation ou de complément s'impose. Il est souvent possible de l'incorporer à ses activités quotidiennes, en se rendant à... l'entraînement à vélo plutôt qu'en auto par exemple.

Un autre point lié à la pratique sportive doit encore être mis en évidence, parce qu'il est d'une extrême importance: pour qu'une activité physique soit vraiment utile à la santé, il est indispensable qu'elle



s'inscrive au nombre des habitudes de vie. Diverses études ont également démontré que l'activité physique pratiquée pendant les jeunes années influençait favorablement le comportement dont allaient faire preuve les adultes concernés par la suite, étant entendu que la durée et l'intensité se mettent normalement à décroître progressivement à partir d'un certain âge. Il découle de ce qui précède, d'une part que nous pouvons prédisposer favorablement nos jeunes à rester physiquement actifs toute leur vie durant si nous parvenons, aujourd'hui même, à les enthousiasmer pour le sport, mais sans que nous puissions toutefois être automatiquement certains d'autre part, cela doit être bien clair, que ce comportement perdurera jusqu'à leurs vieux jours. On comprendra peut-être mieux, maintenant, pourquoi il est si important de présenter, notamment à celles et à ceux qui font un sport impossible à faire longtemps en raison de ses spécificités, les possibilités qu'offrent d'autres spécialités pouvant être pratiquées à tout âge. Le fait qu'il ne se trouve pratiquement aucun jeune, fille ou garçon, à choisir de faire du sport en pensant prioritairement à sa santé accroît encore la signification de cette mission d'information et d'initiation.

Plus on monte dans la pyramide, plus la durée et l'intensité de l'entraînement

### Résumé

Pour la majorité de la population suisse, le fait d'exercer une activité physique accrue est tout simplement une nécessité. Dans ce contexte, le sport a un rôle important à jouer, soit parce que plusieurs spécialités satisfont de par elles-mêmes, en matière de mouvement, aux exigences requises par le renforcement de la santé, soit parce qu'il permet d'acquérir l'expérience nécessaire pour exploiter de façon spécifique, dans ce sens, les engagements de la vie quotidienne. Vus sous un aspect global, les bienfaits qui résultent de la pratique d'une activité physique et du sport dépassent de loin les éventuels dommages. Cela étant, si l'on tient à exploiter à fond le potentiel du sport favorable à la santé tout en prenant en compte la petite portion de sportifs et de sportives qui s'imposent des efforts nettement au-dessus de la moyenne à l'entraînement et dans le cadre de la compétition, il est primordial, voire indispensable, de bien connaître les aspects positifs et négatifs spécifiquement liés à chaque spécialité sportive, afin de pouvoir entrer en matière à leur sujet.

augmentent. Les pratiquants, de moins en moins nombreux, eux, sont par conséquent exposés à des problèmes toujours plus complexes et à des risques toujours plus élevés. On voit donc que, même si le mouvement et le sport aboutissent de façon significative à un bilan globalement positif lorsqu'ils se situent au niveau de la masse, ce n'est pas nécessairement le cas au plan individuel. Le message que l'on adresse aux pratiquants confirmés ne peut donc de loin pas être le même que celui, simple et sans ambiguïté, qui concerne la tranche importante de la population inactive. Il demande au contraire à être nuancé et son contenu appliqué en collaboration avec des spécialistes de terrain et de laboratoire. C'est la seule façon, à ce niveau, de déceler avec suffisamment de certitude les facteurs de risque inhérents à une discipline sportive, et à développer des stratégies susceptibles de les maintenir sous contrôle.

Sur ce point, l'EFSM a de longue date pris ses responsabilités et fait ses preuves. Toutefois, l'apparition régulière de nouveaux sports et de nouvelles méthodes d'entraînement, de même que l'élargissement constant des connaissances médicales et scientifiques spécifiques du domaine, lui posent sans cesse de nouveaux défis, des défis passionnants à relever. ■



Freizeit, Sport & Touristik AG  
6315 Oberägeri  
Tel. 041/ 750 21 74  
Fax 041/ 750 16 74

## Unihockey pour société de gym et pour l'école

Canne FIBER SUPER	Fr. 34.--
Canne MATCH SPEZIAL	Fr. 24.--
Canne de gardien	Fr. 24.--
Balle	Fr. 2.20
Set FIBER SUPER	Fr. 365.--
Set MATCH SPEZIAL	Fr. 275.--
chaque set contient:	

- 10 cannes de joueurs
- 2 cannes de gardien
- 5 balles

Demandez notre prospectus détaillé.

**unihoc®**

# VISTA WELLNESS

**NOUVEAU:**  
**Cours de formation continue pour spécialistes**

**GYMNIC LINE**

**FIT • BALL®**

**Thera-Band**

Rue des Longs-champs 28  
2014 BÖLE / NE  
Tél. (032) 841 42 52  
Fax (032) 841 42 87

☐ Je m'intéresse à vos cours Fit-Ball® / Thera-Band

☐ s.v.p. envoyez-moi votre documentation:

☐ Gymnastique ☐ Mobilier ergodynamique

Nom .....  
Profession .....  
Adresse .....