

## Tekst 5

## Vouloir entretenir son corps n'est pas sans risque

Le sport est-il bon pour la santé? La question semble bizarre, tant la réponse paraît évidente. Et pourtant... Chaque année, en France, l'effort physique provoque la mort de 1500 sportifs en pleine forme. Le sport peut 17 s'avérer dangereux. Le sport peut aussi être vécu comme un stress psychologique. Exagération? Non, les symptômes du surentraînement ressemblent à s'y méprendre à ceux de la dépression nerveuse.

Alors, le sport et la santé font-ils vraiment bon ménage? Rien n'est moins sûr. Médecin spécialisé à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière, à Paris, le Dr Stéphane Cascua répond à cette question dans un livre pratique, *Le sport est-il bon pour la santé?* Ce petit manuel destiné aux sportifs qui jouent, sans le savoir, avec leur santé, se veut résolument 18. «J'ai voulu dévoiler les méfaits méconnus du sport et donner des recommandations, explique le Dr Cascua. Le mot «sport» comprend en fait des pratiques aussi diverses que le sport de masse, le sport professionnel et le sport santé. Il y a d'une part l'éducation physique, et d'autre part le sport purement compétitif. Il faut 19 les dangers d'une pratique intensive en vue de la compétition et les bienfaits du «sport santé».

Cette opposition, qui colle à l'appellation générique «sport», est porteuse de contradictions. Idéologiques, bien sûr, mais aussi médicales. «On ne peut



vouloir à la fois le bien et le mieux, selon le Dr Cascua. Dans le monde sportif, il me semble qu'on ne peut chercher à atteindre à la fois ces deux idéaux si représentatifs, pourtant, de notre époque: 20 et la performance.» Si le champion est prêt à «se faire mal» pour une médaille, le sportif recherche davantage le bien-être. L'ouvrage du Dr Cascua s'adresse à cette seconde catégorie de pratiquants.

L'auteur montre notamment comment naissent les clichés sur 21 du sport.

Pour le système cardio-vasculaire, tout est parti d'une étude, menée dans les années 50, sur les employés de transports publics londoniens. Le Dr Jeremy Noah Morris mettait en évidence le fait que les chauffeurs présentaient 22 souvent des crises cardiaques que les contrôleurs, note Stéphane Cascua. Il en déduisait que le mouvement était bon pour le cœur. Ainsi, petit à petit, le sport est devenu l'ami du cœur. 23, statistiquement, le risque d'infarctus est multiplié par sept au cours d'une pratique physique. Et pour un sportif occasionnel, cette probabilité est 56 fois plus élevée!

En fait, le sport, c'est comme l'alcool: on doit en consommer avec modération. «Il est bon pour la santé dans la mesure où il est pratiqué de façon adaptée, selon les possibilités physiologiques de chacun, résume le Dr Cascua. Et depuis quelques années, j'ai l'impression qu'il y a une amélioration

médicale de la pratique sportive.» Par contre, la féminisation du sport à outrance, c'est-à-dire avec excès, apparaît 24. L'absence de règles<sup>1)</sup> se montre fréquente chez les athlètes surentraînées.

Pour limiter les risques, il faut pratiquer une activité de résistance (jog-

ging, vélo ou natation) de trente minutes à une heure, trois fois par semaine. Et ce pendant toute la vie. Voilà un des conseils que donne le Dr Cascua à ses patients... ces sportifs du dimanche qu'il récupère encore trop souvent à l'hôpital.

*«Le Nouvel Observateur»*

noot 1 avoir ses règles = ongesteld zijn

## Tekst 5 Vouloir entretenir son corps n'est pas sans risque

*Kies bij iedere open plek in de tekst het juiste antwoord uit de gegeven mogelijkheden.*

1p 17

- A cependant
- B d'ailleurs
- C donc
- D même

1p 18

- A pédagogique
- B rassurant
- C théorique

1p 19

- A accepter
- B choisir entre
- C combattre
- D distinguer entre

1p 20

- A la gloire
- B la richesse
- C la santé
- D le sacrifice

1p 21

- A l'attraction
- B les bienfaits
- C les excès
- D les risques

1p 22

- A aussi
- B moins
- C plus

1p 23

- A Bref
- B C'est pourquoi
- C En effet
- D Pourtant

1p 24

- A indispensable
- B inquiétante
- C révolutionnaire
- D souhaitable