

# Surtout, pas de sport

Voilà ce qu'aurait répondu Winston Churchill quand on lui a demandé la recette pour arriver à son grand âge. C'est du moins ce que la légende raconte, car il n'existe aucune preuve. Mais ce n'est pas important. Même s'il n'a jamais dit ça, il a raison quand même. Car le sport est dangereux! Il l'a toujours été. Il y a 2500 ans déjà, le messager Phidippides a été victime de son furieux besoin d'exercice, lors de sa course entre Marathon et Athènes [1]. Mais il devait transmettre une nouvelle importante et avait donc une bonne raison de mettre sa vie en jeu en faisant du sport. Depuis l'invention de la Poste Suisse... une marche tranquille vers la boîte aux lettres la plus proche devrait suffire. Enfin, quand il n'y a rien d'alarmant. Victimes de leur naïveté ou de leur ignorance, beaucoup font du sport; marcher régulièrement (voire s'y rendre couché) jusque chez l'orthopédiste ou le physiothérapeute devient aussi naturel que de se brosser les dents.

## Ignorantia facti non excusat!

Cher Bruno, il ne faudrait pas que tu viennes nous reprocher plus tard: «Personne ne m'avait prévenu!» Les rumeurs disent que tu veux notamment remplir ton surplus de loisirs par un surplus de tennis. C'est très inquiétant. De tous les sports, le tennis est le plus dangereux: les statistiques qui soutiennent le contraire ne sont que *fake news*. Quel autre type de sport peut prétendre avoir prêté son nom à autant de séquelles de sollicitations et de blessures: *tennischulter* [2], coude du tennisman, *tennis leg* ou *tennis toe*, pour n'en citer que certains. Violence et brutalité sont des notions intrinsèques du terme *Tennischläger* [3]. L'expression *balle de break* n'annonce-t-elle pas une fracture menaçante? Et un *big point* quand on en est à ce tournant du jeu? Alors, je dis prudence! Existe-t-il une solution pour remplacer la pratique du tennis? Peut-être la console de jeux ou le match virtuel? Non, je déconseille aussi. Une femme de 55 ans a été victime d'un hémithorax traumatique, car dans la fièvre du jeu, ce n'est pas la balle mais bien le bord du canapé qu'elle a tapé. Un récit qui ressemble à un fait divers, mais l'événement est véridique. L'étude de cas a été publiée dans une revue spécialisée tout à fait sérieuse [4]. Inutile de penser que cela n'arrive jamais

aux médecins: il suffit de lire la description de cet autre cas dans le *New England Journal of Medicine* [5]: A force de jouer au tennis pendant des heures sur sa console Wii, un médecin de 29 ans a fini par souffrir horriblement d'une inflammation du tendon infra-épineux. Un nouveau diagnostic est d'ailleurs apparu: la «wiitite».

## Le sport passif n'est pas non plus une solution

La télévision a été inventée dans les années cinquante pour se griser d'exploits sportifs sans avoir à mettre sa propre santé en jeu. La solution à ce dilemme serait-elle de regarder les matchs de tennis à la télévision?

Une étude du *New England Journal of Medicine* a remis en question l'innocuité des soirées passées devant la retransmission des événements sportifs [6]. Certes, il s'agissait ici de football et pas de tennis, mais cela ne change rien (il n'y a pas tant de différences que ça: une balle, un filet, un short...). D'après un groupe de chercheurs de Munich, pendant la retransmission, en 2006, des matchs de la Coupe du monde de football auxquels participait l'équipe allemande, on a constaté trois fois plus de malaises cardiaques chez les hommes. En d'autres termes, il est stressant de regarder du sport à l'écran. Et le stress peut être mortel. Les conséquences sont peut-être un peu moins dramatiques au tennis... Et pourtant, ce pénible nystagmus déclenché par l'échange de balle permanent...

## Ce que je voudrais ajouter...

Cher Bruno, je ne veux que ton bien! Lis donc un bon livre (ou le BMS)! Sors au grand air! Mange équilibré! Mais ne fais pas de sport, notamment pas de tennis. C'est beaucoup trop dangereux! Je te remercie pour ces quinze années de collaboration productive et créative, marquée par la confiance. Elle comptera parmi mes meilleurs souvenirs. Pour cette nouvelle tranche de vie, je lève une Kölsch à ta santé, sachant que dans ce domaine aussi, la qualité l'emporte sur la quantité: «Maach et joot!»

*Peter (Kleist)*

### Crédit photo

© Iconisa | Dreamstime.com (seulement la raquette et la balle de tennis)



### Références

- 1 Herodote, Histoires.
- 2 Tendinite de la coiffe des rotateurs, en allemand.
- 3 *Tennischläger*: la raquette en allemand, *Schläger* signifiant brute, bagarreur.
- 4 Ann R. Coll Surg Engl. 2008;90:W9-W10.
- 5 NEJM. 2007;356:2431-2 (en anglais).
- 6 NEJM. 2008;358:475-83 (en anglais).