

«Une volée de bois vert...»

«Chacun de nous reçoit à sa naissance un certain «capital» en battements de cœur (environ 2,5 à 3 milliards de battements pour un cœur sain),

je ne crois pas à la nécessité de gaspiller des millions de battements en efforts physiques superflus et désagréables».

Ce célèbre médecin des USA, auteur d'ouvrages très répandus, s'évertue «à ramer à contre-courant».

Il utilise l'humour et les expériences scientifiques pour amener ses confrères et la population à ne pas céder aux modes et slogans, en particulier en ce qui concerne les efforts physiques «sportifs», mais aussi en d'autres domaines, tels les régimes «ascétiques» injustifiés...

Quelque peu iconoclaste donc, que la controverse n'effraie pas...

«Voici, écrit-il, un exemple: quarante-six ans, commerçant et bourreau de travail, qui couvre au minimum neuf ou dix kilomètres par jour à se déplacer dans son magasin. Son poids est normal. Son taux de cholestérol est normal. Un examen médical récent montre qu'il est en très bonne santé, sans le moindre signe de troubles cardiaques, d'hypertension ou de diabète.

Il est heureux d'entendre son médecin prononcer cet agréable verdict. Mais son bonheur ne sera qu'éphémère. Car le médecin ajoute: «Vous êtes en bonne forme. Je ne vous fais pas d'ordonnance mais j'ai un conseil à vous donner. Vous avez besoin de plus d'exercice. Veillez-y.» Et il lui dit de jouer au golf au moins deux fois par semaine, de faire cinq à sept kilomètres par jour ou «mieux encore, un peu de course à pied».

Le patient quitte le cabinet ; il nage maintenant dans le doute et la confusion. A supposer qu'il ne prenne pas d'exercice? Cela veut-il dire qu'il aura bientôt une attaque de cœur? Doit-il vraiment faire ce qu'il n'a aucune envie de faire? Le docteur a pourtant affirmé qu'il était en bonne forme! Donc, pourquoi toutes ces histoires à propos d'exercice?

Et le patient se dit au plus profond de lui-même: «Par nature, je n'ai aucun goût pour l'exercice. Pourquoi irais-je trotter autour du pâté de maisons comme les autres, alors que ça ne me procure aucun plaisir? Pourquoi me tuer à jouer les champions?»

Donnant raison à ce commerçant, le médecin américain poursuit sa démonstration en citant plusieurs de ces «modes», dont certaines ne durèrent qu'un temps, non sans avoir fait de nombreux adeptes.

«La manie de l'exercice est une épidémie persistante...

Il y a de nombreuses années, elle s'exerça sous la forme de «callisthénie», et tout le monde alla suivre des cours de gymnastique...

Puis vint le yoga, importé de lointaines contrées. Les Français apprirent à se tenir

sur la tête, à rythmer leur respiration. Puis ce fut la mode des tractions au sol, des «assis-couché» et autres atroces tensions musculaires...

Au moment même où j'écris ces lignes, je vois par la fenêtre un homme d'âge moyen qui trotte le long de la rue...

C'est un interniste d'un certain renom qui a transmis à des milliers de patients le microbe du «petit trot»...

A ses confrères médecins...!

Et sans aucune concession, il s'élève contre l'affirmation que «l'exercice est bon pour tout le monde» et ajoute:

«Aucun médecin ne devrait vous conseiller «de prendre un peu d'exercice» avant de vous avoir examiné sous tous les angles...»

Et citant d'éminents confrères, cardiologues en particulier, il poursuit:

«Je connais certains cardiologues qui lèveraient les bras au ciel à l'idée d'ajouter aux dépenses physiques des malades un effort au risque de provoquer une thrombose. L'un de ces spécialistes doit se souvenir d'un patient qu'il soumettait à des tests d'efforts en lui faisant grimper des escaliers: patient qui a été frappé d'une crise cardiaque au cours de cet exercice.»

Peut-être que notre virulent et convaincu bretteur médical ne connaissait-il pas le drame qui surgit quand le très célèbre R. Gosciny, co-créateur d'Astérix, effectuait chez son médecin un test d'effort, mourut en pédalant...!

Et il cite encore le très grand spécialiste, le Dr Christiaan Barnard, auteur de la première transplantation cardiaque qui a déclaré: «Les médecins américains accordent trop d'importance à l'exercice, surtout dans la surveillance médicale et le traitement des cardiaques.»

Alors, ne rien faire?

Lui-même révèle qu'il conseille à certains de ses patients d'effectuer «...une activité musculaire brève et modérément intense, ce qui est le plus sûr moyen d'améliorer la réserve cardio-musculaire, si la chose est médicalement souhaitable!»

Et de souligner:

«...Aucun homme normal ne passe ses journées dans son fauteuil ou dans son lit... J'affirme... que nous prenons chaque jour suffisamment d'exercice pour maintenir une bonne circulation sanguine...»

Au cours de nos travaux quotidiens, quels qu'ils soient, nos efforts ont une manière de s'additionner pour faire un total impressionnant. Nous nous penchons pour ramasser quelque chose, nous nous levons, nous nous asseyons, nous étendons les bras pour saisir... nous marchons..., etc.»

L'humour est certes présent dans les écrits du célèbre spécialiste mais, ainsi qu'il le déclare fermement, la conviction étayée

par des années d'expériences personnelles et celles de confrères, s'appuyant sur des études et statistiques, motive son action persévérante.

Pour mincir... une seule solution...

Et il dénonce de même les excès de régimes en tous genres, quand ils ne reposent pas sur une nécessité médicalement vérifiée...

«...A quelques exceptions près, je dis aux personnes qui veulent maigrir, et sont enclines à se confier dans des pilules et autres piqûres...: une réduction raisonnable et raisonnée dans l'absorption de nourriture doit suffire amplement... Mangez moins, et votre poids diminuera lentement mais sûrement. C'est aussi simple que cela...»

Alors que, en ce début d'année, nombre d'entre nous tentent de «faire le point», et donc de prendre de bonnes résolutions en tous domaines,

il m'a paru intéressant et utile de livrer les conclusions et exhortations de ce célèbre médecin et écrivain.

Certes, en quelques lignes, le risque est grand de trop schématiser...

Mais l'interpellation n'en demeure pas moins pertinente.

«Ne soyez pas des moutons de Panurge», répète-t-il...

«Avec modération et réflexion»

Excellent conseil! Et chacun peut en tirer enseignement, en tenant compte de son âge, de ses potentialités et de son mode de vie, notamment son emploi: sédentaire ou manuel et actif.

Pour ma part, je continuerai à pratiquer, comme je le fais depuis longtemps, un entretien physique modéré et réfléchi.

Alors que nous sommes plus qu'abreuvés, envahis par toutes sortes de propositions, d'invitations et même d'injonctions... comment ne pas être influencé, voire manipulé, et infantilisé!

La réflexion, une certaine réserve, le bon sens... sont indispensables.

Et au-delà de toutes les modes en tous genres, demeure l'essentiel: bâtir sa vie sur des fondations solides, éprouvées, qui résistent aux outrages du temps!

C'est vrai, dans le domaine de la santé... mais aussi en tous les aspects de l'existence.

Notre précieux «capital» d'années et de vitalité ne doit pas être dilapidé, et ceci est encore plus évident quant à notre âme et à son devenir éternel.

«Apprends-nous à bien compter nos jours, priaient l'homme de la Bible, afin que nous agissions sagement.»

Une pensée, une prière, toujours d'actualité.