

César et le Tarzan du dimanche

Jacques Folch-Ribas

Volume 26, Number 2 (152), March 1984

Section sportive

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/30743ac>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Collectif Liberté

ISSN

0024-2020 (print)

1923-0915 (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this article

Folch-Ribas, J. (1984). César et le Tarzan du dimanche. *Liberté*, 26(2), 28–32.

JACQUES FOLCH-RIBAS

CÉSAR et LE TARZAN DU DIMANCHE

Assis devant son café, au vieux port de Marseille, César prend le soleil sur la peau et regarde passer les créatures par la fente de ses paupières presque fermées. Il ne dort pas, mais il respire lentement. Il a rabattu sa casquette à visière sur son nez, il a allongé les jambes.

Passé un quidam (un gars du Nord) qui lui demande :

— Et alors, Monsieur César, vous vous reposez ?

— Non, mōssieu ! répond César sans un mouvement. Je m'économise !

Vieille sagesse. A la télévision, un groupe de jeunes femmes en chaussettes boudinées et collants de couleur s'agite en cadence sur un rythme forcené : c'est *gym-tonic*. Au stade, des squelettes blêmes essaient de battre le record du mille mètres. Des vieillards bedonnants et rouges comme des langoustes parcourent les parcs de la ville à la course. Quatre bourgeois, cadres moyens d'entreprise, tapent sur une balle de tennis jusqu'à épuisement. César, lui, s'économise. Le mythe du sport, c'est comme le tabac, l'alcool et l'opium : cela n'intéresse pas César. C'est sa vie de tous les jours qui l'intéresse.

LE CŒUR SPORTIF

Qu'arrive-t-il au cœur lorsqu'il travaille très fort ?

En pleine maturité physique, de nombreux sportifs sont terrassés par une mort subite. Je précise en-

core: rien ne les y prédisposait. Une thèse soutenue en 1975 par le Docteur Arsigny (Lille) a établi une répartition des causes: dans 84 % des cas, il s'agit du cœur, on s'en serait douté, soit:

- «cœur forcé»: cœur peu ou mal entraîné;
- rupture d'anévrisme de l'aorte, compensé pendant des années, et décompressant au cours d'un effort.*

La comparaison entre le cœur d'un sédentaire (César) et celui d'un sportif entraîné est révélatrice. Les parois du ventricule gauche ont une épaisseur de 8,3 mm (César) et de 10,1 mm (le sportif). Il en va ainsi, proportionnellement, de la masse ventriculaire, et de la fréquence cardiaque: 73,3 pour César, 56,8 pour le sportif.

La question se pose de savoir lequel des deux a un cœur «normal». Et, si par hasard César faisait du sport, comment son cœur réagirait.

Je cite l'un des meilleurs spécialistes de la médecine du sport, le Dr J.-P. de Mondenard (Paris): «Tant que l'idée ne se sera pas imposée qu'une pratique sportive 'amateur' passe nécessairement par une modification globale des conditions de vie, on sera amené à voir se produire des accidents chez les sportifs du week-end, les *Tarzan du dimanche*.»

Il faudrait, prétendent tous les spécialistes, une surveillance: examiner le cœur du futur sportif. Une programmation: l'amener très lentement et très savamment vers des efforts de plus en plus grands (mais pas trop). Qui va prendre ces précautions-là? On se jette au sport n'importe comment, sans préparation, par foi. Une foi aveugle (comme toutes les fois) parce qu'il est dit, et écrit, que le sport est la

* Je n'aime guère les notes de pied-de-page. Qu'il suffise de dire ceci: les dissertations médicales de ce texte ont été puisées aux meilleures sources scientifiques. Il suffira pour s'en assurer de vérifier auprès d'un médecin ou d'un biologiste. Non-sportif de préférence, ce sera plus honnête.

santé, la panacée, et que tout ce qui va mal ira mieux si vous prenez «le bol d'air», l'exercice physique et toute cette sorte de choses... Alors, je pars: je m'en vais descendre les montagnes par -20° sur des planches de plastique, courir douze fois autour du Parc Lafontaine et jouer au tennis à grands coups de raquette.

Après l'exercice, le taux des graisses du sang augmente (surtout chez César, peu entraîné) et peut aboutir à la formation d'un caillot, favorisée encore par la sécrétion d'adrénaline durant la période très critique de l'arrêt de l'exercice (on appelle cela la «période de vulnérabilité»).

LE MUSCLE SPORTIF

Qu'arrive-t-il au muscle lorsqu'il travaille? Voyons cela.

Le muscle, en se contractant, emprunte au sang et absorbe davantage d'éléments nutritifs qu'à l'état de repos. Essentiellement: oxygène et quelques autres aliments. Le muscle dit au sang, son compère: «Prête-moi tes sous, j'ai faim». Le sang, qui a toujours été d'esprit communiste — une sorte de François d'Assise — lui ouvre un crédit. Le muscle bouffe: le glycogène musculaire est alors transformé en acide lactique (après formation d'acide pyruvique), puis cet acide lactique est brûlé pour former le glycogène. Aïe. Car *une partie seulement* de cet acide lactique est utilisée. Cela veut dire, en termes galants, qu'il y a du déchet: de l'acide lactique, dans les 400 muscles qui composent le corps humain.

Or, l'acide lactique est un poison. Ce poison se répand dans le sang, qui ne contient pas assez d'oxygène pour l'oxyder. Catastrophe. A force de faire du sport, je m'empoisonne. C'est bien ma veine.

Le mouvement est un empoisonnement. Au même titre que le boire et le manger.

Le mouvement est une compensation. Au même titre que le boire et le manger. Cela, c'est déjà Freud qui l'avait dit. Freud n'avait pas dit que des bêtises,

comme on le voit. Si bien que nous assistons à ce phénomène suicidaire et crétin de l'homme et de la femme qui, croyant aveuglément aux vertus du mouvement (que l'on appelle parfois sport, ou jogging, ou body-building, ou gymnastique), s'agitent énormément avec constance et acharnement sans savoir qu'ils s'empoisonnent pour compenser quelques lacunes de leur vie de tous les jours, le sexe, la réussite sociale, l'orgueil, l'envie ou je ne sais quoi encore les titillant au bon endroit: le cerveau.

LA MACHINE LIMITÉE

S'affaiblir? S'empoisonner? Ce n'est rien encore. Car l'on pourrait prétendre que le corps est fait de telle façon qu'il fabrique lui-même, et très vite, les contre-poisons nécessaires; et qu'après quelques bonnes heures de repos, après l'effort, tout revient dans l'ordre. Bravo. C'est vrai. Mais à quel prix?

Le corps, ensemble physique et biologique, est programmé par la nature pour *un certain service*. Si l'on veut: un certain chiffre — astronomique — d'activités physico-chimiques. Une machine à fonctions. Mais le nombre de ces fonctions — astronomique — est tout de même limité. Espérance de vie, sur notre continent: 76 ans. Cela signifie qu'il existe une limite du nombre des fonctions qu'un corps peut avoir durant sa vie, avant que quelque chose en lui se détraque et qu'il tombe en poussière. C'est triste, oh que c'est triste ce son de la mort au fond des vieux!... Mais c'est ainsi. Une automobile, plus elle roule plus elle s'abîme: vibrations diverses, petits accidents, rouille, usure des organes, si vous la forcez vous la tuez.

Les gens qui jouent au tennis à quarante ans, ceux qui courent à cinquante et ceux qui font du ski à soixante utilisent leur automobile en dépit du bon sens. Les mignonnes qui font du gym-tonic à la télévision sont bien jolies, mais ce sont des sottes. Religion, tout cela: religion du corps qu'il faut maintenir en forme (en forme de quoi?) à l'aide d'exercices

de *compensation*, que la vie active de tous les jours — s'ils avaient seulement une vie active! — et la nourriture saine — s'ils avaient seulement une nourriture saine! — suffiraient à maintenir et à faire durer jusqu'à 76 ans, en moyenne. Sauf accident.

Notre siècle est un siècle de crétins. J'ai hâte d'être au XXX^e siècle, pour lire (dans la revue *Liberté*) la critique du siècle vingtième. La mythologie, en somme.