



Les bienfaits des sports de raquette

Une équipe internationale dresse un hit-parade des activités physiques à pratiquer pour vivre longtemps. Le tennis, le badminton, le tennis de table sont à privilégier.

Le Dr Pekka Oja de Tampere (Finlande), associé à des confrères australiens et anglais a suivi durant neuf ans plus de 80.000 Britanniques âgés en moyenne de 52 ans, au début de l'étude. Chacun d'entre eux a été interrogé sur sa pratique sportive ou son degré d'activité physique, au cours des quatre précédentes semaines. Moins de la moitié (44 %) des répondants admet atteindre le cap des 150 minutes hebdomadaires d'endurance à une intensité modérée, comme le préconise l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), pour les 18-64 ans. Et ce, pour améliorer la fonction cardio-respiratoire, l'état

musculaire et osseux, réduire le risque de maladies non transmissibles et celui de dépression.

Aucun effet avec les sports de ballon

On apprend que la pratique de sports de raquette semble avoir le plus fort impact sur la mortalité prématurée, quelle qu'en soit la cause caractérisée par une diminution de 47 %, par rapport à la population générale. Suivent des disciplines comme la natation (- 28 %), le fitness (-37 %) et le cyclisme (- 15 %). En revanche, "aucune association de ce type n'a été relevée chez les pratiquants de football ou de rugby", décrivent les au-

teurs. Les scientifiques se sont également penchés sur la mortalité cardiovasculaire. Elle est diminuée de 56 % chez les accros au tennis ou autre badminton et de 41 % parmi les nageurs et nageuses. De la même façon, aucune baisse n'est constatée chez les footballeurs, rugbymen et coureurs à pied.

Il s'agit d'une étude observationnelle. "Aucune conclusion définitive ne peut donc être tirée", concèdent les auteurs. Néanmoins, "ce travail confirme que la pratique de certains sports exerce un impact positif sur la santé". Reste à préciser les bons dosages selon les activités et selon les profils.