

**A VOTRE SANTÉ**

PAR ANNE JEANBLANC

Publié le 11/02/2010 à 20:52

Le Point.fr

SPORT**Un gain d'espérance de vie de 5 ans grâce au golf**

Par Anne Jeanblanc



La "prévention par la socialisation" est très importante © Colin Hawkins/cultura/Corbis

VOS OUTILS

Imprimez Réagissez



À peine trois mois avant le lancement de son opération nationale d'initiation gratuite Tous au golf" (du 12 au 17 mai prochain), la fédération française de cette discipline vient de publier un communiqué de presse concernant les bienfaits de l'activité, qui peut être pratiquée jusqu'à un âge avancé, sur la santé. Ce document rappelle que, selon une étude suédoise publiée dans une revue scientifique en mai 2008, "taper la petite balle blanche" permet de gagner 5 ans d'espérance de vie. Une aubaine à une époque où la santé est l'une des préoccupations majeures des Français. Et où la fédération ne serait pas malheureuse de recruter de nouveaux membres. Il

y a actuellement, en France, 600.000 pratiquants dont 400.000 licenciés.

Les auteurs de cette étude ont comparé l'espérance de vie de la population générale avec celle de plus de 300.000 golfeurs licenciés auprès de la fédération suédoise. Les deux populations étaient identiques en termes d'âge, de proportion de femmes et d'hommes et de niveau socio-économique. Une rigueur méthodologique qui rend les résultats de cette étude incontestables, se félicite le communiqué. Reste à donc à comprendre pourquoi le golf permet d'améliorer son espérance de vie. Une explication simpliste reviendrait à dire que l'activité physique régulière (marche en extérieur) serait le principal facteur de ce résultat, mais ce n'est pas le seul.

Les golfeurs jouent souvent avec des pratiquants d'un âge voisin du leur et peuvent ainsi comparer leurs performances physiques. Si un joueur (ou une joueuse) a du mal à suivre le rythme de ses partenaires habituels, se sent plus essoufflé qu'eux après un trou en montée, il va très souvent consulter son médecin. C'est la "prévention par la socialisation". Enfin, le golf est un moyen de lutter contre le vieillissement cérébral. Concentration et stratégie sont deux éléments essentiels pour venir à bout de son seul véritable adversaire, le parcours ! Choix du coup, de la cible, du club, chaque décision nécessitera une démarche intellectuelle et chaque mauvais coup demandera une bonne dose de sang-froid et une certaine maîtrise du stress pour s'en sortir. Les professionnels s'accordent pour dire que le golf c'est 20 % de technique, 20 % de physique et 60 % de mental !

ABONNEZ-VOUS A NOTRE NEWSLETTER

Entrez votre e-mail pour recevoir l'actualité

**AUTRES ARTICLES**

- Un impact du QI sur le risque de maladies cardiovasculaires
- Prochaine étape à Lyon : la transplantation de bras
- Obésité : la chirurgie dès l'adolescence !
- Un plan pour limiter les 1.200 décès annuels chez les sportifs

EN VENTE ACTUELLEMENT

n° 1952 - 11 fév.

Sommaire
Édition digitale
S'abonner

Fév. 2010

Présentation
Acheter en ligne
Tous les hors-série**ABONNEZ-VOUS A NOTRE NEWSLETTER**

Entrez votre e-mail pour recevoir l'actualité



lepoint.fr

vous invite à un fabuleux voyage au cœur de l'homme, grâce aux nouvelles techniques d'imagerie médicale.



Le Point

Conférence sur le handicap**LES MOTS-CLÉS DE L'ACTUALITÉ**

YVES ROCHER PHILIPPE SEGUIN IRAN
IDENTITE NATIONALE CHINE
REGIONALES 2010 FREE
VOILE INTEGRAL ALBERT II
MAROC NELSON MANDELA HAITI
AL QAEDA GRIPPE A ANNA CABANA
ALAIN BERNARD BURQA VOILE GIDE