

SANTÉ

Les effets surprenants du golf sur le corps et le cerveau

Des études montrent que passer du temps sur les parcours de golf procure de réels bienfaits pour la santé cardiovasculaire, les fonctions cognitives et pourrait même rallonger la durée de vie.

DE DARYL AUSTIN | PUBLICATION 28 OCT. 2023, 11:03 CET



Des retraités jouent au golf à Sun City, dans l'Arizona. Si le golf peut paraître être un passe-temps tranquille, des études montrent qu'il offre un entraînement complet du corps qui peut même prolonger la durée de vie.

PHOTOGRAPHIE DE PETER GRANSEN, LAIF, REDUX FROM HIS BOOK SUN CITY, BENTELI PUBLISHERS

Le golf peut sembler être un passe-temps tranquille, mais ne vous laissez pas tromper par son rythme détendu ou les greens parfaitement entretenus. Sous son apparence sérénité se cache en réalité l'un des entraînements les plus complets et l'un des meilleurs boosters de bien-être qui soient.

« Plus de 100 millions de personnes dans le monde jouent aujourd'hui au golf, ce qui est excellent pour la santé individuelle comme pour la santé publique », explique Julia Kettinen, enseignante en médecine du sport à la faculté de médecine de l'Université de la Finlande orientale. « La magie du golf, c'est qu'il ne donne pas l'impression d'être un exercice, alors qu'il offre la combinaison parfaite entre activité aérobique, mobilisation musculaire, stimulation cérébrale et temps passé dans la nature. »

C'est une combinaison gagnante : un nombre croissant d'études associent la pratique régulière du golf à une meilleure santé cardiovasculaire, un meilleur contrôle de la glycémie, une baisse de la tension artérielle, un renforcement musculaire, une amélioration des fonctions cognitives et même une espérance de vie plus longue.

LA MARCHÉ

Si pour vous un parcours de dix-huit trous est une promenade, des études montrent que les golfeurs marchent jusqu'à dix kilomètres par parcours. « Chaque partie de golf nous fait faire systématiquement plus de 11 000 pas, ce qui dépasse la recommandation courante de faire au moins 10 000 pas par jour », indique David Lindsay, ancien chef kinésithérapeute au Centre de médecine du sport de l'Université de Calgary, au Canada.

Cette quantité de mouvements offre d'innombrables bénéfices. Par exemple, David Lindsay note qu'un golfeur moyen brûle environ 900 calories par parcours, et la golfeuse moyenne environ 700. Porter son sac de clubs augmente encore ces chiffres de 10 à 15 %.

Brûler autant de calories ne favorise pas seulement la gestion du poids : c'est aussi lié à une réduction du risque de démence, de cancer, de dépression, de diabète de type 2 et de mortalité globale.

« Même si vous prenez une voiturette, vous finissez par marcher quelques kilomètres pour aller des tees aux greens, évaluer vos coups et vous déplacer sur le parcours. Vous brûlez donc environ la moitié des calories d'un joueur qui marche », précise Joyce Gomes-Osman, kinésithérapeute et neurologue à la faculté de médecine Miller de l'Université de Miami.

Les bienfaits cardiovasculaires sont également nombreux. Les suivis de la fréquence cardiaque montrent que les golfeurs atteignent régulièrement une intensité d'effort modérée, essentielle pour renforcer l'endurance cardiovasculaire, améliorer la circulation et renforcer le muscle cardiaque. Dans une étude, les femmes atteignaient environ 80 % de leur fréquence cardiaque maximale en montant les fairways en pente, et les hommes environ 70 %.

Et les avantages ne se limitent pas à l'endurance. Dans un essai clinique comparatif récent, jouer à 18 trous a entraîné une amélioration immédiate des marqueurs cardiometaboliques comme la tension artérielle et la fréquence cardiaque — parfois supérieure à celle obtenue par une marche rapide de durée équivalente.

« Cela tient en partie au fait qu'en dessous du seuil anaérobie, le fameux "niveau de brûlure", le corps puise beaucoup d'énergie dans les graisses », explique Neil Wolkodoff, directeur médical du Colorado Center for Health and Sports Science. « Cela améliore le profil lipidique et, à long terme, aide à réduire les réserves de graisse. »

Une vaste étude suédoise menée sur plus de 300 000 personnes a également montré que les golfeurs avaient un risque de mortalité inférieur de 40 % et vivaient en moyenne cinq ans de plus que la population générale. « Le message est clair », résume Lindsay : « Jouez au golf et vous vivrez plus longtemps. »

UN ENTRAÎNEMENT COMPLET POUR LES MUSCLES ET LES ARTICULATIONS

Le golf procure aussi des avantages musculosquelettiques importants. « Le golf sollicite plus de muscles qu'on ne le pense », affirme Rami Hashish, kinésithérapeute et expert en biomécanique à l'Institut national de biomécanique. Le mouvement complet du swing « active les fessiers, les hanches, les obliques, les dos, les épaules et les avant-bras dans une chaîne cinétique, du sol jusqu'au tronc ». Des études de la conduction nerveuse confirment que les muscles du haut du corps et des hanches travaillent à des intensités importantes pendant le swing, suffisamment pour provoquer des effets similaires à un entraînement musculaire lorsqu'ils sont répétés à chaque séance.

Même porter son sac de clubs transforme le jeu en un exercice de résistance. « Transporter ou pousser un poids de 10 à 15 kilos ajoute une résistance légère mais répétée », précise Hashish.

Cependant, ne vous attendez pas à développer votre masse musculaire. Bien que ce type de résistance puisse renforcer la stabilité du tronc et aider à maintenir la masse musculaire maigre, Wolkodoff rappelle que le golf « ne permet pas d'atteindre le seuil nécessaire pour développer la force, la puissance ou la taille des muscles ».

Chaque swing contribue néanmoins à entretenir la mobilité de la colonne vertébrale et la posture, tandis que marcher sur un terrain irrégulier renforce les muscles stabilisateurs autour des chevilles et des hanches. « Les golfeurs remarquent souvent une meilleure coordination, une plus grande flexibilité et un meilleur équilibre », explique Juan Uribe-Toril, professeur à l'Université d'Almeria, en Espagne, et auteur d'une étude connexe. « Ces qualités sont utiles dans la vie quotidienne et transférables à d'autres sports. »

Le golf améliore aussi la proprioception, la capacité du cerveau à coordonner les mouvements articulaires, et la stabilité posturale, « deux éléments importants de l'équilibre qui contribuent à réduire le risque de chute chez les personnes âgées », souligne Lindsay.

UN ESPRIT PLUS VIF, UNE HUMEUR PLUS STABLE

Le golf stimule également le cerveau d'une manière qu'un tapis de course ne peut égaler. Les joueurs visualisent leurs coups, évaluent les distances et les pentes, ajustent les angles, la position de la balle, le vent, puis exécutent avec précision — souvent des dizaines de fois par partie. « On ne pense pas toujours au golf comme à un entraînement cérébral, mais c'en est bien un », explique Gomes-Osman. « La prise de décision constante active les zones du cerveau impliquées dans la planification, la résolution de problèmes et le jugement. »

Le simple fait d'être avec des amis sur le green améliore encore la santé mentale. « Contrairement aux sports rapides, le rythme du golf permet de véritables conversations et renforce les liens sociaux, essentiels au bien-être mental et pour lutter contre la solitude », observe Julia Kettinen.

Une revue du *British Journal of Sports Medicine* a montré que la combinaison d'activité physique, de temps passé dans la nature et de lien social améliore la résilience cognitive. Passer du temps dans des espaces verts est également associé à une réduction du stress et à une meilleure humeur.

« Jouer au golf pendant plusieurs heures (entre deux et cinq heures pour neuf ou dix-huit trous) augmente aussi l'exposition au soleil, bénéfique pour la vision, les niveaux de vitamine D et la régulation du rythme circadien, ce qui favorise un meilleur sommeil. L'exposition aux phytocides, des composés naturels présents dans l'air, renforce aussi le système immunitaire. « Passer du temps dans de grands espaces verts grâce au golf combine les bienfaits physiques et mentaux comme peu d'autres activités peuvent le faire », conclut Julia Kettinen.

PRÉVENIR LES BLESSURES

Malgré ses nombreux bienfaits, le golf peut aussi provoquer des blessures : douleurs lombaires, tendinites du coude (« coude du golfeur »), irritations de la coiffe des rotatoires et surmenage des poignets - souvent dues à la répétition, à une mauvaise technique ou à l'absence d'échauffement, indique Hashish.

Des étirements dynamiques et une préparation adéquate permettent de réduire ces risques. « L'échauffement et le retour au calme sont essentiels », rappelle Gomes-Osman. « L'échauffement augmente le flux sanguin vers les muscles et prépare les articulations à la rotation, tandis que le retour au calme prévient les raideurs et favorise la récupération. »

La posture et la technique sont également cruciales. « Orienter les deux pieds d'environ 25 degrés vers l'extérieur et plier les genoux et les hanches d'environ 25 à 30 degrés tout en gardant le dos relativement droit permet d'obtenir une position sûre et athlétique », conseille Lindsay.

Quelques leçons de golf de base peuvent aider à corriger la surrotation, la traction prémature des épaules ou une prise trop serrée, des causes fréquentes de douleurs au coude ou à l'épaule.

Enfin, écouter les signaux du corps est primordial. « Si quelque chose semble abnormal en plein parcours, arrêtez-vous », avertit Hashish. « Forcer malgré la douleur conduit souvent à des blessures chroniques. »

Choisir des chaussures de golf avec un bon maintien et une bonne adhérence pour les terrains humides ou irréguliers aide aussi à un bon transfert de poids et réduit le risque de chute.

Protéger votre peau avec un chapeau et de la crème solaire : les golfeurs présentent un risque plus élevé de cancer cutané que la moyenne. Et hydratez-vous tout au long du parcours pour compenser la perte de fluides sous le soleil.

Tant que ces conseils sont appliqués, les bienfaits d'une matinée sur le parcours durent longtemps.

« Le golf est véritablement l'un des plus grands, des plaisirs de la vie », conclut Lindsay. « La santé bien réelle. »

Cet article a initialement paru sur le site nationalgeographic.com en langue anglaise.

ACTIVITÉS PHYSIQUES CERVEAU COEUR MUSCLE SANTÉ

SPORTS BIOLOGIE CORPS PEUPLE ET CULTURE SCIENCES

PLUS DE

VOUS AIMEREZ AUSSI

« Une personne peut faire de la course à pied pour se débarrasser de l'anxiété et de la dépression, mais le golf procure des bienfaits comparables. »

« Des études montrent que passer du temps sur les parcours de golf procure de réels bienfaits pour la santé cardiovasculaire, les fonctions cognitives et pourrait même rallonger la durée de vie. »

Des études montrent que passer du temps sur les parcours de golf procure de réels bienfaits pour la santé cardiovasculaire, les fonctions cognitives et pourrait même rallonger la durée de vie.

Des études montrent que passer du temps sur les parcours de golf procure de réels bienfaits pour la santé cardiovasculaire, les fonctions cognitives et pourrait même rallonger la durée de vie.

Des études montrent que passer du temps sur les parcours de golf procure de réels bienfaits pour la santé cardiovasculaire, les fonctions cognitives et pourrait même rallonger la durée de vie.

Des études montrent que passer du temps sur les parcours de golf procure de réels bienfaits pour la santé cardiovasculaire, les fonctions cognitives et pourrait même rallonger la durée de vie.

Des études montrent que passer du temps sur les parcours de golf procure de réels bienfaits pour la santé cardiovasculaire, les fonctions cognitives et pourrait même rallonger la durée de vie.

Des études montrent que passer du temps sur les parcours de golf procure de réels bienfaits pour la santé cardiovasculaire, les fonctions cognitives et pourrait même rallonger la durée de vie.

Des études montrent que passer du temps sur les parcours de golf procure de réels bienfaits pour la santé cardiovasculaire, les fonctions cognitives et pourrait même rallonger la durée de vie.

Des études montrent que passer du temps sur les parcours de golf procure de réels bienfaits pour la santé cardiovasculaire, les fonctions cognitives et pourrait même rallonger la durée de vie.

Des études montrent que passer du temps sur les parcours de golf procure de réels bienfaits pour la santé cardiovasculaire, les fonctions cognitives et pourrait même rallonger la durée de vie.

Des études montrent que passer du temps sur les parcours de golf procure de réels bienfaits pour la santé cardiovasculaire, les fonctions cognitives et pourrait même rallonger la durée de vie.

Des études montrent que passer du temps sur les parcours de golf procure de réels bienfaits pour la santé cardiovasculaire, les fonctions cognitives et pourrait même rallonger la durée de vie.

Des études montrent que passer du temps sur les parcours de golf procure de réels bienfaits pour la santé cardiovasculaire, les fonctions cognitives et pourrait même rallonger la durée de vie.

Des études montrent que passer du temps sur les parcours de golf procure de réels bienfaits pour la santé cardiovasculaire, les fonctions cognitives et pourrait même rallonger la durée de vie.

Des études montrent que passer du temps sur les parcours de golf procure de réels bienfaits pour la santé cardiovasculaire, les fonctions cognitives et pourrait même rallonger la durée de vie.

Des études montrent que passer du temps sur les parcours de golf procure de réels bienfaits pour la santé cardiovasculaire, les fonctions cognitives et pourrait même rallonger la durée de vie.

Des études montrent que passer du temps sur les parcours de golf procure de réels bienfaits pour la santé cardiovasculaire, les fonctions cognitives et pourrait même rallonger la durée de vie.

Des études montrent que passer du temps sur les parcours de golf procure de réels bienfaits pour la santé cardiovasculaire, les fonctions cognitives et pourrait même rallonger la durée de vie.

Des études montrent que passer du temps sur les parcours de golf procure de réels bienfaits pour la santé cardiovasculaire, les fonctions cognitives et pourrait même rallonger la durée de vie.

Des études montrent que passer du temps sur les parcours de golf procure de réels bienfaits pour la santé cardiovasculaire, les fonctions cognitives et pourrait même rallonger la durée de vie.

Des études montrent que passer du temps sur les parcours de golf procure de réels bienfaits pour la santé cardiovasculaire, les fonctions cognitives et pourrait même rallonger la durée de vie.

Des études montrent que passer du temps sur les parcours de golf procure de réels bienfaits pour la santé cardiovasculaire, les fonctions cognitives et pourrait même rallonger la durée de vie.

Des études montrent que passer du temps sur les parcours de golf procure de réels bienfaits pour la santé cardiovasculaire, les fonctions cognitives et pourrait même rallonger la durée de vie.

Des études montrent que passer du temps sur les parcours de golf procure de réels bienfaits pour la santé cardiovasculaire, les fonctions cognitives et pourrait même rallonger la durée de vie.

Des études montrent que passer du temps sur les parcours de golf procure de réels bienfaits pour la santé cardiovasculaire, les fonctions cognitives et pourrait même rallonger la durée de vie.

Des études montrent que passer du temps sur les parcours de golf procure de réels bienfaits pour la santé cardiovasculaire, les fonctions cognitives et pourrait même rallonger la durée de vie.

Des études montrent que passer du temps sur les parcours de golf procure de réels bienfaits pour la santé cardiovasculaire, les fonctions cognitives et pourrait même rallonger la durée de vie.

Des études montrent que passer du temps sur les parcours de golf procure de réels bienfaits pour la santé cardiovasculaire, les fonctions cognitives et pourrait même rallonger la durée de vie.

Des études montrent que passer du temps sur les parcours de golf procure de réels bienfaits pour la santé cardiovasculaire, les fonctions cognitives et pourrait même rallonger la durée de vie.

Des études montrent que passer du temps sur les parcours de golf procure de réels bienfaits pour la santé cardiovasculaire, les fonctions cognitives et pourrait même rallonger la durée de vie.

Des études montrent que passer du temps sur les parcours de golf procure de réels bienfaits pour la santé cardiovasculaire, les fonctions cognitives et pourrait même rallonger la durée de vie.

Des études montrent que passer du temps sur les parcours de golf procure de réels bienfaits pour la santé cardiovasculaire, les fonctions cognitives et pourrait même rallonger la durée de vie.

Des études montrent que passer du temps sur les parcours de golf procure de réels bienfaits pour la santé cardiovasculaire, les fonctions cognitives et pourrait même rallonger la durée de vie.

Des études montrent que passer du temps sur les parcours de golf procure de réels bienfaits pour la santé cardiovasculaire, les fonctions cognitives et pourrait même rallonger la durée de vie.

Des études montrent que passer du temps sur les parcours de golf procure de réels bienfaits pour la santé cardiovasculaire, les fonctions cognitives et pourrait même rallonger la durée de vie.

Des études montrent que passer du temps sur les parcours de golf procure de réels bienfaits pour la santé cardiovasculaire, les fonctions cognitives et pourrait même rallonger la durée de vie.

Des études montrent que passer du temps sur les parcours de golf procure de réels bienfaits pour la santé cardiovasculaire, les fonctions cognitives et pourrait même rallonger la durée de vie.

Des études montrent que passer du temps sur les parcours de golf procure de réels bienfaits pour la santé cardiovasculaire, les fonctions cognitives et pourrait même rallonger la durée de vie.