

Tribune de Genève

Le sport le plus sain

Vous voulez vivre plus longtemps? Jouez au tennis!

Les sports de raquette prolongent l'espérance de vie de dix ans. Des experts expliquent ce qui rend le tennis si précieux pour le corps et l'esprit.

[Simon Graf](#)

Publié: 11.04.2024, 18h00



Il est temps de se salir à nouveau les chaussettes, la saison de tennis a commencé.
GETTY IMAGES

Depuis quelques jours, on entend à nouveau le claquement des balles jaunes. La saison de tennis estivale a commencé, on se salit à nouveau les chaussettes blanches immaculées, on désespère de sa propre incapacité ou on exulte devant les balles réussies. Et pour finir, on se serre la main,, en sueur au filet.

Avec quelque 3000 courts en plein air, la Suisse est un pays de tennis, et c'est une bonne chose. Car le tennis est le sport le plus sain que l'on puisse choisir. Il augmente l'espérance de vie de manière significative.

Avant le badminton et le football

C'est la conclusion d'une étude américaine qui a comparé les activités sportives de 8577 participants de 1991 à 2017 avec leur mortalité. Les joueuses et joueurs de tennis ont obtenu les meilleurs résultats. Ceux qui manient régulièrement la raquette prolongent leur vie de 9,7 ans en moyenne. Le tennis est suivi par le badminton (6,2), le football (4,7), le cyclisme (3,7), la natation (3,4), le jogging (3,2), les exercices au poids du corps (3,1) et l'entraînement dans un centre de fitness (1,5). Intéressant: les sports avec interaction sociale arrivent en tête.

L'étude américaine s'est appuyée sur les données de la vaste Copenhagen City Heart Study, lancée en 1975 et destinée à l'origine à améliorer la prévention des maladies cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux. Dans ce cadre, les habitudes de vie et la santé de quelque 20'000 Danois ont été suivies pendant des années. Ceux-ci ont également indiqué le sport qu'ils pratiquaient régulièrement.

Dans leur quête du sport le plus sain, les chercheurs américains ont filtré en 2018 quelque 8600 participants qui avaient pris part à l'étude initiale pendant vingt-cinq ans, et ont déterminé qui était décédé. Dans leur sélection et leur évaluation, ils ont essayé de prendre en compte les facteurs socio-économiques. Les joueurs de tennis ont tendance à être plus riches et plus éduqués que les autres.

Plus on fait de sport, mieux c'est!

Les personnes qui décèdent jeunes sont celles qui n'ont jamais fait de sport. Ce qui n'est pas tout à fait surprenant. Selon l'étude, le tennis est le sport le mieux classé parmi les huit passés à la loupe. Et la santé ne serait pas en corrélation avec le nombre d'heures de sport. Ainsi, le groupe de personnes qui pratique le plus de sport en termes d'heures, à savoir celui des centres de fitness, présente même la plus faible augmentation de l'espérance de vie.

Bien entendu, les chiffres exacts concernant l'espérance de vie doivent être pris avec précaution, explique Gommaar D'Hulst, scientifique du sport à l'École polytechnique de Zurich. D'autant plus qu'il s'agit d'une étude d'observation, c'est-à-dire d'une analyse dans laquelle des données sont collectées sans qu'il y ait d'intervention dans la vie des participants. «Mais l'étude souligne plusieurs points intéressants. D'une part, l'importance de l'interaction sociale en plus de l'activité physique. D'autre part, le fait que le tennis, en tant qu'entraînement par intervalles de haute intensité, présente un avantage par rapport à un exercice uniforme, comme le jogging par exemple.»

Ce Belge résidant dans la région de Zurich a fondé «wod_science», une plateforme avec laquelle il rend accessibles au grand public les résultats d'études scientifiques dans le domaine du fitness et de l'alimentation sportive. Sur Instagram, le portail compte déjà 117'000 followers.

L'expert affirme que la combinaison offerte par le tennis est désormais de plus en plus recherchée dans le domaine du fitness: plus d'entraînement uniforme, mais des sports combinés comme le crossfit, l'hyrox ou le bootcamp, où l'on allie musculation et entraînement par intervalles et où l'on a en plus le sentiment de faire partie d'un groupe.



Entraînement de la force et par intervalles en équipe, les bootcamps sont en plein essor en Suisse.
SILAS ZINDEL/TAMEDIA

Mais le tennis a un avantage imbattable, comme l'affirme Tobias Bächle, de l'Office fédéral du sport (OFSP). «Les capacités cognitives et de coordination sont fortement stimulées.» Le tennis est un sport très complexe, dans lequel l'interaction entre le corps et l'esprit pose des exigences élevées aux

pratiquants. Il ne suffit pas de courir après les balles, mais on essaie aussi en permanence de résoudre l'énigme de la manière dont on peut déjouer l'adversaire. Il faut sans cesse prendre des décisions sous la pression du temps.

Le spécialiste compare le tennis à la danse. «Quand j'y apprends un nouveau mouvement, je suis fortement sollicité.» Il fait référence à une étude allemande qui a démontré que les femmes et les hommes qui suivaient un programme de danse trois fois par semaine vieillissaient plus lentement, amélioraient de manière décisive leur sens de l'équilibre et réduisaient les complications graves en cas de chute.

De plus, la danse stimule la «plasticité neuronale». En bref, elle a un effet positif sur nos performances cérébrales. Ce qui est un grand avantage au vu de la progression de la démence dans notre société. En ce qui concerne le tennis, la recherche en est encore à ses balbutiements. Mais un effet similaire au tennis est tout à fait plausible.

Des sports de raquette plus simples

Celui qui, à un âge avancé, prend pour la première fois une raquette en main, ne devrait guère connaître de succès au début. Tobias Bächle conseille d'abord des formes de jeu simples, dans le carré de service ou avec des balles légères. Et il évoque le boom des sports de raquette plus faciles à apprendre, comme le padel ou le pickleball, qui se pratiquent sur des terrains plus petits. Le padel est déjà en plein essor en Suisse. Le pickleball, populaire aux États-Unis, se répand également peu à peu.

Une particularité du padel est qu'il ne peut être joué qu'à quatre, la composante sociale y est donc encore plus marquée. C'est un point important pour les deux experts. «On sait par diverses études que le relationnel est essentiel pour l'humain», affirme le représentant de l'OFSP. «La solitude mène plus rapidement à la mort. Les personnes qui ont de bonnes relations sociales vivent plus longtemps, sont plus heureuses et en meilleure forme physique.» Mais, appliqué au tennis, il est difficile de savoir ce qui est cause et effet. «Les personnes qui sont de toute façon plus sociales jouent-elles plutôt au tennis? Et les solitaires pratiquent-ils plutôt un sport individuel?»

Gommaar D'Hulst souligne un autre aspect de l'interaction sociale. Ceux qui font du sport avec d'autres le font plus régulièrement. «Si tu fais du jogging ou que tu vas à la salle de musculation tout seul, tu peux tout simplement laisser tomber la séance si tu n'en as pas envie. Personne ne s'en soucie. Si ton groupe de crossfit s'entraîne à 18 heures, tu dois y être. Quand l'entraînement de football commence, on t'attend. Sinon, tu laisses tomber l'équipe. Quand tu as rendez-vous pour le tennis, tu dois t'y présenter.»

Appelez donc un ami, et filez en direction du court de tennis.

Simon Graf est responsable adjoint de la rubrique sportive à Zurich et couvre le hockey sur glace et le tennis depuis plus de 20 ans. Il a étudié l'histoire et la germanistique à l'université de Zurich et a rédigé plusieurs livres sur le sport. Son dernier ouvrage: "Inspiration Federer". [Plus d'infos](#)
[@SimonGraf1](#)