



Le golf, une activité saine à bien des égards !

Le golf est bon pour la santé, il associe une sollicitation cardiaque douce, un travail musculaire de tout le corps, une activité intellectuelle et sociale. C'est le sport de toute une vie et l'une des rares activités que l'on peut pratiquer de 6 à 90 ans (voir plus).



Quand vous pratiquez le golf, vous marchez avec d'autres joueurs qui peuvent vous inciter à faire un bilan médical. Une étude suédoise publiée en 2008 a mis en évidence un gain d'espérance de vie de 5 ans grâce à une pratique régulière de notre discipline. Cette étude a été faite en comparant l'espérance de vie de 300 000 golfeurs licenciés avec celle de la population générale. Les résultats sont tout à fait significatifs et incontestables.

L'AVANTAGE PROPRE AU GOLF : « LA PRÉVENTION PAR SOCIALISATION »

Les golfeurs jouent avec des personnes d'âge voisin, ils peuvent comparer l'état de leur forme physique. Si les joueurs sont essouffés ou marchent moins bien par rapport à leurs partenaires, ils seront incités et poussés à consulter plus rapidement. Cela aura une action préventive en amenant le joueur à consulter.

LE GOLF PERMET DE GARDER UN BON FONCTIONNEMENT DE L'APPAREIL OSTÉO-ARTICULAIRE

Le golf permet de conserver trois éléments essentiels concernant le système ostéo-articulaire : la force, la souplesse et le contrôle proprioceptif (sens de l'équilibre et sens de la position). Cela permet de prévenir la survenue de l'arthrose. Avec une bonne technique et des précautions (ne pas jouer par des températures

trop basses ou trop hautes), le golf est peu propice aux traumatismes violents. Il est recommandé chez les sujets de 40 ans et plus.



LE GOLF EST BÉNÉFIQUE POUR LE SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE

C'est une activité physique et fractionnée. Le joueur marche, tape la balle, peut récupérer entre les coups. C'est un très bon exercice pour notre société sédentaire. Une pratique régulière (2 à 3 fois par semaine) permet une augmentation significative du HDL Cholestérol (bon cholestérol) et du rapport HDL cholestérol/cholestérol total et elle diminue l'IMC (index de masse corporelle). Cela diminue les risques cardiovasculaires.

LE GOLF A UN IMPACT SUR LES CAPACITÉS NEUROLOGIQUES ET CÉRÉBRALES

Pour taper dans la balle, la petite balle blanche, il faut se concentrer, visualiser le parcours, l'objectif à atteindre et gérer son stress. La technique n'est pas suffisante pour scorer et terminer le parcours. Le joueur développe et entraîne des réflexes pour éviter les chutes (sauf en terrain glissant !).

Le golf est un sport qui permet de faire un geste sportif complet dans un cadre apaisant. Alors pourquoi s'en priver ?

Bibliographie :

Golf a game of life and death reduced mortality in Swedish golf players
Farahmand B and all Stand J, Med Sci Sports ; 2008 May 27