

Bonjour,

Par ces quelques lignes, je me permets de réagir à l'émission 36.9 de la TSR, diffusée ce mercredi 15 février. En tant que physiothérapeute et maître d'éducation physique diplômée de l'Université de Genève, active dans la prévention, il me semble important de corriger certains éléments présentés dans l'émission. La bande annonce de l'émission à elle seule pose de gros problèmes - et interrogations !! Dire que le stretching « ne sert tout au plus à rien » est certainement vendeur, mais pas tout à fait juste ! De telles affirmations sont graves, car elles induisent en erreur les téléspectateurs, entraîneurs, et professionnels du paramédical sur une pratique pourtant capitale pour une très grande partie de la population.

En effet, l'émission s'est intéressée à la problématique des sportifs d'élite, oubliant de parler de la grande majorité de la population, qui peut, elle, bénéficier des vertus du stretching bien pratiqué.

Pour les sportifs d'élite, le stretching, mal pratiqué, peut en effet engendrer des lésions, et nuire à certaines performances dans certains types d'entraînements. L'émission le disait très justement. Il faut toutefois rappeler, comme le disait le docteur Gremion, et comme le confirmait Stéphane Lambiel, que pratiqué avec une technique d'exécution appropriée, et avec un temps minimum entre l'effort et le stretching, celui-ci procure d'importants bénéfices sur l'aisance gestuelle et les amplitudes articulaires.

Mais surtout, en dehors du sport d'élite, le stretching a bien des vertus. Pour ne citer que trois exemples:

- Pour les personnes souffrant de maux de dos (60% de la population), le stretching permet de réharmoniser les chaînes musculaires du dos (technique Mézières, entre autres), et de soulager, voire guérir bien des gênes, voire des pathologies.
- Pour des personnes âgées, le stretching entretient les amplitudes des articulations, et évite que les individus se referment dans des positions fléchies, « recroquevillées », favorisant l'arthrose.
- Pour les personnes sédentaires qui ont une position assise prolongée, le stretching, bien exécuté, favorise le relâchement musculaire et diminue le risque de contracture.

Ces quelques aspects ont été effleurés en quelques secondes, voire ignorés par la TSR. Or ils concernent bien plus les téléspectateurs que les questions très pointues relatives au sport d'élite !

Le docteur Gremion, interviewé dans l'émission, est un médecin sportif d'élite, qui a une vision très compétente, mais présente une partie seulement de la réalité, en l'occurrence celle qui concerne une petite minorité de la population. Un rhumatologue aurait pu apporter un autre éclairage sur la question.

La performance de quelques sportifs de haut niveau et l'entretien de personnes normalement actives sont deux problématiques opposées. Mélanger les notions de performance et d'entretien est une grave erreur.

Par son axe très fort sur la question des sportifs d'élite, l'émission a mis en exergue de manière disproportionnée un problème qui concerne, somme toute, très peu d'individus.

Il me paraît important d'éviter que bien des personnes renoncent au stretching à cause de cette émission, alors qu'elles pourraient tirer profit de cette technique dans leur vie quotidienne. Dommage que la TSR n'ait pas été plus claire dans la présentation des faits, plus proche de son public.

Avec mes meilleures salutations

Mylène Schenk