



EN DIRECT DE Zatopek

Le 1^{er} Magazine Running & Santé Belge et Luxembourgeois



Tous les trois mois, le magazine **Zatopek** fait la démonstration qu'on peut parler de course à pied de façon surprenante, instructive, drôle et même émouvante quelquefois.

À découvrir absolument pour tous ceux qui sont déjà coureur. Et tous ceux qui ambitionnent de le devenir.

Le marathon des spermatozoïdes

IL EXISTE UN LIEN ENTRE LA COURSE À PIED... ET LA FERTILITÉ DES PAPAS ! ON VOUS EXPLIQUE...

Dans notre société, on estime qu'environ un couple sur six rencontre des difficultés au moment de donner la vie. La faute en incombe à part plus ou moins égales aux pères, aux mères ou parfois aux deux.

Avant de recourir aux techniques sophistiquées de la PMA (procréation médicalement assistée), on sera bien inspiré de lire le dossier du dernier magazine *Zatopek* intitulé "Le marathon des spermatozoïdes" et qui est actuellement en kiosque. Il fait effectivement le lien entre la bonne santé des spermatozoïdes et l'activité plus ou moins sportive de ceux qui les produisent. En d'autres termes, il répond à la question suivante : augmente-t-on ses chances de concevoir lorsqu'on court de façon régulière ?



LE MIEUX EST DE FAIRE 30 MINUTES D'ACTIVITÉ TROIS À QUATRE FOIS PAR SEMAINE

Pour le savoir, le chercheur allemand Behzad Hjjzadeh Maleki (université de Giessen) a recruté 261 sujets, des hommes évidemment, en bonne santé, non sportifs et tous âgés entre 25 et 40 ans. Le premier jour, on évaluait la qualité de leur sperme : nombre de spermatozoïdes, mobilité, vitalité, taille. Puis ces sujets furent répartis en quatre groupes. Pour les sujets du premier groupe, la consigne était simple : ils ne devaient rien changer à leurs habitudes sédentaires et formaient de ce fait un "groupe contrôle". Ceux des trois autres groupes se trouvaient embringués dans un programme de course à pied sur 24 semaines selon trois modalités différentes puisqu'on

avait prévu de changer les durées, les fréquences et l'intensité des séances.

La durée de l'étude peut étonner : 24 semaines. Cela fait six mois. C'est long ! Mais il fallait bien ça pour mesurer l'impact du sport sur un processus de renouvellement cellulaire relativement lent à se mettre en place. La spermatogenèse (formation des spermatozoïdes) s'étale en effet sur un cycle de 74 jours au cours desquels ces petites cellules ciliées sont extrêmement sensibles à l'environnement. L'étude de Behzad Hjjzadeh Maleki consistait à suivre le processus en effectuant de nombreux spermogrammes pour voir comment le sport affectait la production des spermatozoïdes.

Les résultats furent parfaitement concluants. Ils ont montré que les sujets des groupes spor-

Une pratique sportive régulière mais sans excès augmente les chances de concevoir.
© SHUTTERSTOCK

tifs avaient une qualité de sperme nettement améliorée par rapport à ceux du groupe contrôle. Des différences ont également été enregistrées entre les différents programmes d'entraînement. Dans cette étude, le plus efficace avait été celui du milieu, qualifié de "modéré".

AVEC MODÉRATION

En clair, il suffit de faire 30 minutes d'activité physique trois à quatre fois par semaine pour parvenir à cet excellent résultat. Ni plus, ni moins. Il semble en effet qu'en faisant du sport plus intensément, la relation s'inverse et l'effet protecteur de l'effort se révèle néfaste.

Voilà qui rappelle un conseil qui figurait déjà dans le livre *Lore of Running* du célèbre physiologiste sud-africain Tim Noakes : "Que ceux qui désirent avoir un enfant, et dont les tentatives ont été infructueuses jusque-là, interrompent momentanément leur entraînement."

Bref, vous avez compris. Ceux qui ne courent pas et désirent un enfant devraient peut-être s'y mettre. Quant à ceux qui courent beaucoup et qui se trouvent dans la même situation, ils devraient plutôt lever le pied.

■ **Lionel Kikongi**

INCROYABLE MAIS VRAI !

En marge de l'article sur la fertilité, on trouve une information tout à fait étonnante mais scientifiquement validée. Saviez-vous qu'au commencement de toute vie humaine, il y a un marathon ? Eh oui ! Un spermatozoïde mesure environ 5 microns (5 millièmes de mètre) et doit parcourir une distance d'environ 12 centimètres, soit 24.000 fois sa taille. On peut s'amuser à calculer ce que cela représente à l'échelle humaine pour une personne qui mesurerait 1,75 mètre par exemple. Cela fait : $1,75 \times 24.000 = 42$ kilomètres. Soit l'exacte distance d'un marathon ! N'est-ce pas extraordinaire ?



LA DERNIÈRE HEURE / LES SPORTS
MARDI 6 NOVEMBRE 2018