



# EN DIRECT DE Zatopek

Le 1<sup>er</sup> 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.

## Pas la silhouette de l'emploi ?

EXISTE-T-IL UN POIDS AU-DESSUS DUQUEL IL EST DÉCONSEILLÉ DE COURIR ? SUR LA QUESTION, LES AVIS DIVERGENT. ÉNORMÉMENT !

**S**elon une idée largement répandue, une personne en surpoids ferait subir trop de contraintes à son appareil locomoteur si d'aventure elle commençait à courir. Dans le *Zatopek* actuellement en kiosque, on fait le point sur ce sujet.

"Quand j'ai dit à mon médecin généraliste que je courrais, il m'a aussitôt conseillé de lever le pied", témoigne dans cet article la coureuse Julie Creffield. "Selon lui, j'étais trop grosse. Je mettais ma santé en danger."

Évidemment, ce praticien ignorait que sa patiente courait depuis des années et comptait même plusieurs marathons à son palmarès. "Cela m'a vexée", reprend Julie. "En sortant de son cabinet, j'ai eu l'idée de créer l'as-

sociation *Too fat to run?*" ("trop grosse pour courir ?" (\*).

Depuis 2014, cette plateforme internet permet aux personnes en surpoids et adeptes de course à pied de recevoir des conseils, d'échanger des bons plans ou tout simplement de trouver des partenaires d'entraînement. Les aspirations sportives trouvent en effet plus aisément leur légitimité lorsqu'on est à plusieurs. Bien entendu, on peut également se lancer dans la course tout(e) seul(e). Mais c'est plus difficile. Il faut une bonne dose de détermination pour se glisser dans un peloton de coureurs alors qu'on accuse quelques kilos de trop. On détonne sur le plan physique. Et pas seulement sur le plan physique. Une disci-

pline comme la course à pied prône en effet un tas de qualités comme le courage, l'abnégation, la rigueur, la volonté. Or ce sont précisément les valeurs qui font défaut aux personnes en surpoids. Du moins, c'est de cette manière qu'elles sont perçues dans la société.

### MIEUX VAUT ÊTRE GROS ET SPORTIF QUE MINCE ET SÉDENTAIRE !

La réalité est bien plus complexe. Sur les forums, les témoignages abondent. "Malgré six entraînements par semaine, je reste en surpoids", écrit notamment une coureuse assidue. "Je fais beaucoup de sport mais je reste grosse. Je pense que c'est inscrit dans mon métabolisme", commente une autre.

### GROSSOPHOBIE, DIS TON NOM

Pour éviter ce genre de discrimination, des initiatives existent pour que, progressivement, change le regard que l'on porte sur le surpoids. Le terme "grossophobie" est né de cette idée. Dans le *Petit Robert*, il apparaît suivi de cette définition: "attitude de stigmatisation envers les personnes obèses ou en surpoids". Les motivations d'une telle stigmatisation sont complexes et alimentent des comportements de rejet des personnes en surpoids, parfois jusqu'à la haine! L'obésité est perçue comme une menace. On l'accuse implicitement d'être responsable du déséquilibre financier de notre système de santé. Les médias ont évidemment une part de responsabilité dans cette analyse. Très régulièrement, ils diffusent des informations qui sont de nature à marquer les esprits, quitte à utiliser parfois des raccourcis trompeurs.

Des travaux récents menés par le professeur britannique Jimmy Bell (Imperial College de Londres) montrent en effet que la graisse vraiment dangereuse pour la santé n'est pas tant celle, la plus visible, qui se stocke sous la peau que celle, invisible, qui enrobe les organes. Or ces deux types de dépôts n'évoluent pas forcément à l'unisson. Il ressort de ses recherches qu'on peut être gros en surface et maigre à l'intérieur et vice versa. Près de 45% des femmes étudiées présentaient d'inquiétants dépôts de graisse autour des organes quand bien même elles se situaient dans les fourchettes de poids considérées comme idéales compte tenu de leur taille (IMC entre 20 et 25). Chez les hommes, cette proportion s'élevait à 60%! Bref, le poids ne dit pas tout.

Au bout du compte, les récentes recherches en histologie ainsi que les travaux sur la relation entre le poids et la longévité peuvent être résumés en une expression: mieux vaut être gros et sportif que mince et sédentaire!

■ Anouk Ramaekers

\* > À retrouver à l'adresse [toofattorun.co.uk](http://toofattorun.co.uk)



Le surpoids ne doit pas empêcher d'avoir des aspirations sportives.

© SHUTTERSTOCK



LA DERNIÈRE HEURE / LES SPORTS

MARDI 22 OCTOBRE 2019