

## OMNISPORTS

### **Le grand bêtisier taille 3XL des “forçats de l’observation sportive”**

**« Les ratages des “experts”, journalistes, médecins, entraîneurs »**



## **La preuve par 11**

### **1- ALTITUDE**

**Dr Barret (Fra) – Idée reçue : « En altitude, l’air est plus riche en d’oxygène »**

Ce médecin sportif du début du XX<sup>e</sup> siècle nous livre un aphorisme faux mais qui n’a pas pris une ride : « **L’alpiniste bénéficie de l’air plus vivifiant, plus riche en oxygène...** »  
[Conseils du docteur sportif. – Paris, éd. Nilsson, 1912. – 116 p (p 47)]



**Dr Barret - Conseils du docteur sportif. – éd. Nilsson, 1912**

## COMMENTAIRES Dr JPDM - Idée reçue qui a la vie dure : « en altitude l'air étant plus pur, on s'oxygène plus »

Le langage populaire parle de l'air plus riche des montagnes, les sportifs eux-mêmes vantent les effets des stages d'oxygénation en altitude. Or, en réalité, la quantité d'oxygène contenue dans l'air baisse régulièrement au fur et à mesure que l'on grimpe. Par exemple à 2 000 m, la chute atteint 10 à 15% de celle enregistrée au niveau de la mer. Ainsi, les méfaits majeurs de l'altitude sont dus au déficit en oxygène de l'air, ce qui entraîne une baisse de l'oxygène libre dans le sang et une diminution de la fixation de l'oxygène dans le sang. Il y a donc diminution de l'apport d'oxygène aux muscles : cette hypoxie sera majorée lors de l'effort musculaire avec restriction de la capacité de travail musculaire. Les complexes « réactions métaboliques » accompagnant la contraction musculaire sont perturbés par la diminution de la pression partielle de l'oxygène. Par exemple, l'acide lactique accumulé au cours de l'effort est plus lent à s'éliminer, ce qui revient à dire que le retour au calme est nettement plus long en altitude qu'au niveau de la mer. Il faudra donc augmenter les temps de récupération après chaque entraînement.

**Blog JPDM – Autre lien sur la pseudo-diminution en altitude du taux d'oxygène dans l'air**

Idée reçue : en altitude, il y a moins d'oxygène dans l'air qu'au niveau de la mer – publié le 26 décembre 2019

## 2 - ANÉMIE

### Dr Barret (Fra) – Idée reçue : conduire une auto provoque une forte augmentation des globules rouges

En 1912, un praticien du sport, le Dr Barret, publiait un ouvrage intitulé : « Conseils du Docteur sportif ». On en était bien sûr aux balbutiements de la médecine du sport et, rétrospectivement, certaines affirmations font sourire. Alors qu'aujourd'hui, en raison de la grande consommation d'érythropoïétine (EPO), hormone facilitant la production de globules rouges et, par ricochet l'oxygénation musculaire, les performances dans les spécialités d'endurance se sont considérablement accrues. En 1912, l'ÉPO – bien que déjà connue sous le nom d'hémopoïétine – n'était pas commercialisée. En France, elle ne le sera qu'en 1988.

Dans son ouvrage, le Dr Barret nous apprend qu'il y a un peu plus un siècle, il avait déjà à sa disposition un dopant inattendu pour accroître le nombre de cellules rouges dans le sang : l'automobile. Il nous décrit le résultat de ses observations : « *Les effets psychophysologiques de la pratique automobile ont pour corrélatifs des effets thérapeutiques évidents chez l'homme normal. On remarque notamment une forte augmentation des hématies, c'est-à-dire des globules rouges du sang, parallèlement à une élévation du taux de l'hémoglobine. De telle sorte que l'auto à vitesse modérée constitue un traitement de choix pour l'anémie.* »

[Conseils du docteur sportif. – Paris, éd. Nilsson, 1912. – 116 p (p 60)]

### 3 - ATHLÉTISME – SAUT EN HAUTEUR

#### Georges Rozet (Fra) : “un mètre plus la circonférence du mollet”...

Journaliste de sport et écrivain de *La Belle époque* : « Le sauteur qui, théoriquement, doit sauter autant de centimètres au-dessus du mètre qu'il a de tour de mollet. »

[Les fêtes du muscle. – Paris, éd. Grasset, 1914. – 309 p (p 281)]

#### COMMENTAIRES Dr JPDM :

En 1912, à la même époque que la publication de l'ouvrage de Georges Rozet, le record du monde du saut en hauteur – 1,93 m – appartient à l'athlète américain Alma Richards qui, selon la formule de l'auteur, devrait avoir un tour de mollet de 93 cm. Visiblement, Rozet n'a pas vérifié l'in vraisemblance de sa “formule mathématique”.

Selon la théorie de Georges Rozet, les sauteurs actuels qui franchissent 2.40 m devraient avoir des mollets mesurant 1,40 m de circonférence... Au final, un mastic de haut niveau taille 3XL.

### 4 - AUTOMOBILISME au féminin

#### Dr Barret (Fra) : des voitures peu rapides pour les femmes

En 1912, un praticien du sport, le Dr Barret, publiait un ouvrage intitulé : « Conseils du Docteur sportif », il y affirmait : « La femme peut très bien conduire une automobile, mais sous la réserve de ne conduire que des voitures peu rapides et légères car elle possède à un degré moindre le sang-froid et l'énergie de l'homme. »

[Conseils du docteur sportif. – Paris, éd. Nilsson, 1912. – 116 p (p 60)]

COMMENTAIRES Dr JPDM : quelques dates de pionnières montrant leurs roues arrière aux as du volant masculins, apportent un démenti à l'assertion du bon Dr Barret !

1927	La Tchèque Elise Junek remporte le Grand Prix du Nürburgring en 2 <sup>e</sup> catégorie sur Bugatti 2,3 litres à compresseur. Cette victoire devant les hommes lui vaut le titre de « conductrice la plus courageuse, la plus rapide, la plus tenace de son temps ».
1962	Deux Suédoises, Ewy Joenson-Rosquist (pilote) et Ursula Wirth (navigatrice) remportent le « Gran Premio International Automovil » de Buenos Aires (Argentine). « deux cent cinquante-cinq voitures étaient au départ ; quarante-trois étaient à l'arrivée. L'événement choc fut la victoire écrasante du seul équipage féminin descendu des 60 degrés de latitude Nord : les Suédoises battaient tous les hommes en pulvérisant, à 126,862 km de moyenne horaire, le record absolu de l'épreuve, en laissant hors d'haleine, à trois heures derrière elles, le premier équipage masculin et en remportant la bagatelle de six étapes sur six. » [Paris-Match, 1962, n° 711, 24 novembre, p 92]
1975	L'Italienne Lella Lombardi (1943-1992) est la première femme pilote de F1 à rentrer

	dans les points. « A Barcelone, en 1975, elle avait été la première femme à entrer dans les points. Ou plutôt dans le demi-point. Classée 6 <sup>e</sup> à deux tours, d'une course écourtée par l'accident de Rolf Stommelen, elle n'avait bénéficié que de la moitié du quota habituel. » [ <u>L'Équipe</u> , 11.02.1992]
<b>1978</b>	La Française Michèle Mouton (1951 - ) est la première femme à remporter le Tour de France sur Fiat Abarth 131 associée à la Française Françoise Conconi.
<b>1981</b>	La Française Michèle Mouton (1951 - ) au volant d'une Audi, remporte le rallye de San Remo et devient la 1 <sup>re</sup> femme à s'imposer dans une épreuve comptant pour le Championnat du monde des rallyes.
<b>1984</b>	La Française Cathy Muller (1963 - ), en septembre sur le circuit d'Albi, dans le cadre du Championnat de France de Formule 3, monte sur la plus haute marche du podium « tous sexes confondus ».
<b>2001</b>	L'Allemande Jutta Kleinschmidt est la première femme à remporter le Dakar (23 <sup>e</sup> édition)
<b>2008</b>	La jeune américaine Danica Patrick (26 ans) est la première femme pilote à s'imposer dans une course de monoplaces de haut niveau. C'est au Japon, sur l'anneau de vitesse de Motegi (non loin de Tokyo), pour la troisième manche du Championnat 2008 d'Indy Car Series que Danica Patrick a construit le 20 avril 2008, sa légende en remportant les 300 miles (500 kilomètres) du Twin Ring de Motegi.

## 5 - CŒUR - Des chiffres de pulsations qui interpellent

### Dr Barret (Fra) : avoir une bonne selle

En 1912, un praticien du sport, le Dr Barret, publiait un ouvrage intitulé : « Conseils du Docteur sportif », il nous présente un précepte pour le moins énigmatique : « *Dans le cyclisme, le danger est au cœur ; il faut donc posséder une bonne selle.* »

[Conseils du docteur sportif. – Paris, éd. Nilsson, 1912. – 116 p (p 64)]

### COMMENTAIRES Dr JPDM : quel rapport ?

### Dr Emile Galtier-Boissière (Fra) : « à l'entraînement, ne pas dépasser cinq battements de plus qu'au repos »

Médecin du sport au début du XX<sup>e</sup> siècle : « *L'exercice doit être progressif, comme intensité d'action et de durée. La diminution de pression dans les artères, produite par l'afflux sanguin dans un muscle en action, est compensée par un accroissement des battements du cœur qui ne doivent pas dépasser de plus de quatre à cinq le chiffre ordinaire.* »

[Dictionnaire illustré de médecine usuelle. – Paris, éd. Librairie Larousse, 1927. – 647 p (p 184)]

COMMENTAIRES Dr JPDM : il est certain qu'à ce rythme de progression, les risques d'accident cardiaque sont improbables.



**Entraînement.** — Ensemble des moyens à employer pour mettre l'individu en possession de toute son énergie physique et lui permettre, par suite, de supporter les fatigues d'un exercice donné.

RÈGLES A SUIVRE : 1<sup>o</sup> surveillance des selles, qui doivent être quotidiennes et suffisamment abondantes, sans quoi l'emploi de laxatifs est nécessaire ; 2<sup>o</sup> alimentation reconstituante sous un volume restreint ; 3<sup>o</sup> hydrothérapie et soins de la peau (gant de crin et frictions à l'eau de Cologne) ; 4<sup>o</sup> usage modéré des boissons fermentées, abstinence des alcools en tout temps, mais surtout entre les repas.

L'exercice doit être *progressif*, comme intensité d'action et de durée. La diminution de pression dans les artères, produite par l'afflux sanguin dans un muscle en action, est compensée par un accroissement des battements du cœur qui ne doivent pas dépasser de plus de quatre à cinq le chiffre ordinaire.

Les respirations doivent être plus amples, mais non plus nombreuses ; elles se feront par le nez, et non par la bouche.

Dr Emile Galtier-Boissière - Dictionnaire illustré de médecine usuelle – éd. Librairie Larousse, 1927

### Emile Lefebvre (Fra) : hypotonicité cardiaque au-dessus de 140

Coach d'athlétisme des années 1940, auteur d'un ouvrage sur l'entraînement sportif : « *L'entraîneur trouvera des indications utiles dans le contrôle du pouls après un exercice intense (au-dessus de 140 pulsations, il y a toujours hypotonicité cardiaque).* »

[in « L'entraînement sportif ». – sv, Imprimerie française de l'Oflag XVII A, 1943. – 58 p (p 51)]

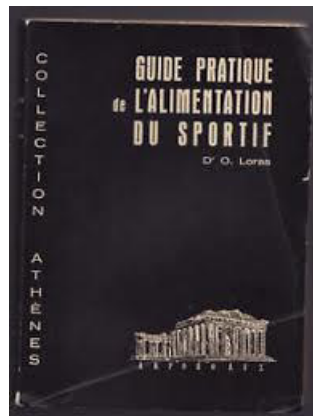
**COMMENTAIRES Dr JPDM :** dans les courses en athlétisme du 100 m au marathon, les cœurs des sportifs battent à un moment ou un autre au-dessus de 140, ce qui veut dire – si on en croit Emile Lefebvre – que tous les athlètes vont avoir des problèmes cardiaques ; or, les études scientifiques sur la longévité des champions ne mettent pas en évidence cette funeste prédiction.

**Dr Olivier Loras (Fra) : « un taux de 130 battements pendant une heure... c'est dangereux ! »**

Texte du Dr Olivier Loras, médecin du sport à Lyon : « Plus votre pouls battra rapidement, plus vous respirerez rapidement. Mais si le cœur peut battre à 130 pulsations pendant plusieurs minutes d'une compétition, **il serait très dangereux qu'il atteigne le taux de 130 pendant une heure.** (...) Il est indispensable que pendant les étapes de plusieurs heures de durée (et parfois sur trois cents kilomètres), le rythme de votre cœur n'atteigne pas un taux excessif : par exemple, plus de 110 par minute, en dehors des pointes de brusque libération d'énergie. »

[Guide pratique de l'alimentation du sportif. – Lyon, éd. de l'Acropole, 1949. – 293 p (pp 27 et 157)]

**COMMENTAIRES Dr JPDM :** se reporter à la réponse faite à Emile Lefebvre « hypotonicité cardiaque au-dessus de 140 »



Dr Olivier Loras - Guide pratique de l'alimentation du sportif – éd. de l'Acropole, 1949

## 6 - COURSE À PIED / RUNNING

**Dr Barret (Fra) : des malades mentaux**

Médecin du sport, auteur d'un ouvrage « Conseils du Dr sportif » : « Au point de vue nerveux, la fatigue provoque chez les grands coureurs de fond des **phénomènes mentaux analogues à ceux que l'on rencontre dans l'hystérie et dans la folie**, tels qu'hallucination, illusion, dédoublement de la personnalité, obsession, ennui, phobie, impulsions diverses. »

[Conseils du docteur sportif. – Paris, éd. Nilsson, 1912. – 116 p (p 63)]

**Emile Lefebvre (Fra) : déconseillée aux femmes**

Coach d'athlétisme des années 1940, auteur d'un ouvrage sur l'entraînement sportif : « Tout le corps médical est d'accord pour estimer que **les compétition sportives féminines devraient être interdites** et que, même, la simple pratique de certaines spécialités telles que la course de fond, le saut en longueur, le saut en hauteur, la lutte, la boxe et

*l'équitation devraient être déconseillés aux femmes en raison de la grande fragilité de leurs organes bas-abdominaux. »*

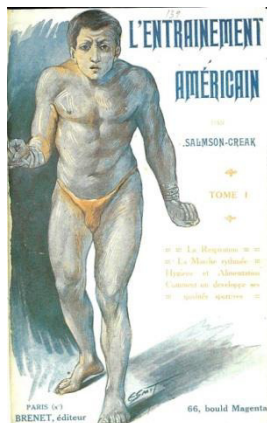
[in « L'entraînement sportif ». – sv, Imprimerie française de l'Oflag XVII A, 1943. – 58 p (pp 33-34)]

## 7 - DENTS – Le sucre est inoffensif...

### Salmon-Creak (Usa) : sucre et carie, les deux font la paire...

Coach sportif étasunien : « **Ne pas croire à la légende que le sucre abîme les dents, il fortifie les muscles au Contraire !** » ,

[L'entraînement américain, Tome 1. – Paris, éd. Brenet, sd – 154 p (p 119)]



Salmon-Creak - L'entraînement américain, Tome 1., éd. Brenet, sd

**COMMENTAIRES Dr JPDM :** depuis plusieurs décennies, j'ai suffisamment traité le sujet dans les différentes revues de cyclisme et de course à pied pour ne pas avoir à y revenir dans le détail. Aujourd'hui et déjà depuis un bon nombre d'années, les campagnes de prévention de santé publique mettent en garde tout le monde, sportifs et autres, sur l'influence défavorable de la consommation de sucre et de sucreries mais aussi de boissons énergétiques et énergisantes sur la sphère dentaire.

## 8 - ENCEINTE

### Dr Barret (Fra) : les dangers du volant

« *La conduite de l'auto sera interdite pendant la grossesse où elle **peut provoquer des avortements.*** »

[Conseils du docteur sportif. – Paris, éd. Nilsson, 1912. – 116 p (p 61)]

**COMMENTAIRES Dr JPDM :** si le bon Docteur Barret met en garde, en 1912, les femmes enceintes sur les effets néfastes de la conduite automobile entravant le bon déroulement de la gestation, c'est qu'il a pensé que les ornières de la route associées à l'absence d'amortisseurs sur les automobiles de l'époque, pouvaient provoquer des secousses exagérées sur l'embryon intra-utérin. Que dirait aujourd'hui le Dr Barret des femmes enceintes

marathoniennes qui participent à des courses de fond sans dommages apparents ? A ce sujet, l'histoire de la norvégienne Ingrid Kristiansen est exemplaire. En janvier 1983, la future détentrice de la meilleure performance mondiale sur le marathon (2 h 21' 06 en 1985) remportait le 42,195 km de Houston en 2 h 33' 27 alors qu'elle était enceinte d'un mois. L'entraînement considérable auquel elle se soumettait l'avait tellement habituée à l'absence de règles qu'elle ignorait qu'elle attendait un bébé. Vinrent ensuite le 20 mars les Championnats du monde de cross à Gateshead (GBR) où elle se sentit terriblement lourde concédant 68 s à Grete Waitz, l'autre star féminine de la course sur route, pour ne finir qu'à la 35<sup>e</sup> place. C'est après seulement qu'elle apprit qu'elle était enceinte. Moins d'un mois avant de donner naissance à son fils Gaute, elle courut sur 10 km en 33' 40" et quelques jours avant d'accoucher elle faisait encore deux sorties quotidiennes à bicyclette. Son bébé naquit le 13 août. Neuf jours après, elle reprenait l'entraînement. Et déjà le 25 septembre, Ingrid Kristiansen remportait à Lillestroem une course de 13 km en 49' 50".

En janvier 1984, soit cinq mois après l'accouchement, elle obtenait sa meilleure performance sur le marathon à Houston en 2 h 27' 51".

## **9 - FEMMES ET SPORTIVES : risque d'hypertrichose et d'hirsutisme...**

### **Docteurs R. Michalowski et G. Hendzel : des poils superflus**

Le 10 avril 1966, la *Gazette médicale de France* publiait un article de deux médecins polonais qui accusait le sport de favoriser la croissance de poils superflus chez les dames ! « Sur la base de l'examen de 2 000 femmes, il faut constater que le taux de fréquence des anomalies apparaissent dans le système pileux des femmes sportives est supérieure, c'est-à-dire deux fois plus, à celui des femmes de même âge ne pratiquant pas de sport. »

[Michalowski R. et Hendzel G. - Hypertrichose chez les femmes sportives. – *Gaz. Méd. France*, 1966, 73, n° 7, pp 1531-1534]



**Pilosité excessive de la lèvre supérieure et du dos chez une femme (effet secondaire des stéroïdes anabolisants)**



**COMMENTAIRES Dr JPDM :** on est en 1968, les Pays de l'Est, RDA et Union soviétique, ont déjà commencé et ce depuis des années, à doper aux stéroïdes anabolisants leurs athlètes féminines qui, bien sûr, dominent outrageusement leurs concurrentes. Ces dernières vont suivre le mouvement en consommant elles aussi des engrais musculaires. La présence de femmes hirsutes chez les athlètes n'a pas d'autre explication. Rappelons que les stéroïdes anabolisants sont dérivés de la testostérone et qu'ils provoquent chez la femme masculinisation et déféminisation. En voici le détail dont certains peuvent être irréversibles malgré l'arrêt des stéroïdes anabolisants.

*Femmes : huit effets secondaires spécifiques*

- Hirsutisme : acquisition d'une pilosité de caractère masculin en des zones normalement glabres (visage, région régions inter et périmamelonnaire, dos, épaules, face postérieure des cuisses, région sous-ombilicale, péri-anale et interfessière). Le cycle moyen d'un poil ayant une durée de deux ans (2 à 4 ans), cette pilosité peut quelquefois apparaître plus d'une année après l'absorption de l'hormone ! Ce qui provoque une surprise d'autant plus désagréable que la femme pensait avoir échappé à cet effet secondaire
- Acné
- Voix grave, rauque, grinçante (épaississement des cordes vocales)
- Calvitie de type masculin (irréversible)
- Hypertrophie de la pomme d'Adam et du clitoris
- Arrêt des règles et de l'ovulation (troubles menstruels)
- Stérilité
- Involution mammaire

## **Emile Lefebvre (Fra) : un entraînement essentiellement hygiénique**

Coach d'athlétisme, auteur d'un ouvrage sur l'entraînement sportif : « *Dans la pratique, il faudra toujours tenir compte du fait qu'à partir de la puberté, la femme ne dispose plus que de moyens physiques sensiblement inférieurs à ceux de l'homme : son développement musculaire et sa capacité vitale notamment sont moindres. D'ailleurs, son rôle spécial dans la société demande qu'elle soit une procréatrice, non une lutteuse. Aussi y aura-t-il toujours intérêt à donner à l'entraînement féminin un caractère essentiellement hygiénique, la préparant favorablement à son futur rôle de mère. Encore, cet entraînement (si on en excepte quelques assouplissements quotidiens) sera-t-il suspendu pendant les règles ou la grossesse.* »

[in « L'entraînement sportif ». – sv, Imprimerie française de l'Oflag XVII A, 1943. – 58 p (p 33)]

# 10 - TEMPÉRATURE

**Emile Lefebvre (Fra) : un degré de plus signe une lésion organique**

« Une élévation de température **de plus de un degré doit faire soupçonner une lésion organique cachée** : insuffisance rénale ou hépatique, tuberculose. »

lin « L'entraînement sportif ». - sv, Imprimerie française de l'Oflag XVII A, 1943. - 58 P (p 51)]



L'entraînement sportif. - sv, Imprimerie française de l'Oflag XVII A, 1943

**COMMENTAIRES Dr JPDM** : l'activité physique élève la température du corps. Le rendement mécanique du moteur biologique qu'est le muscle reste assez mauvais dans la mesure où une proportion très importante de l'énergie consommée à l'occasion du travail musculaire est dissipée sous forme de chaleur (75 %) de telle sorte qu'à la fin d'une étape de montagne du **Tour de France, ou d'un marathon, la température centrale peut atteindre 38 à 39°, voire plus, de même qu'après une rencontre de football ou au terme d'un grand prix de FI.**

# 11 - VIEILLISSEMENT DES SPORTIFS

**Docteur Simon Fuchs (Fra) : athlètes séniles**

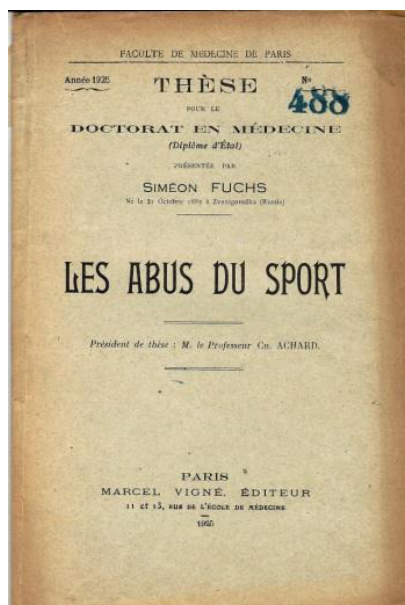
Médecin du sport ayant effectué sa thèse de doctorat sur « Les abus du sport » et leurs conséquences sur le vieillissement prématuré : « **Signalons enfin, pour être complet, que les signes de sénilité, notamment la calvitie et les rides, sont précoces chez les athlètes.** »

[Les abus du sport, p 31. - Thèse Méd. , Paris, 1925, n° 488 (Pr Ch. Achard)]

**COMMENTAIRES Dr JPDM** : athlètes séniles

A ma connaissance, aucune étude digne du qualificatif de scientifique n'a démontré que la pratique intensive d'une activité physique quelconque telle qu'elle existe dans le sport de compétition, raccourcissait la durée de vie des cheveux. En revanche, mais ils n'étaient pas commercialisés en 1925, les stéroïdes anabolisants pris sous forme de cure pendant plusieurs semaines peuvent, sur la chevelure, induire de tels effets. En ce qui concerne les rides, là aussi, c'est une légende que ce genre de stigmates se retrouve plus souvent chez les athlètes. Il est évident que les photos des vainqueurs des classiques de printemps telles que Paris-Roubaix, le Tour des Flandres

courues sous la pluie et le vent ou des marathons olympiques montrent des visages marqués, voire ridés. Cet aspect est du à la déshydratation sous-cutanée provoquée par un effort intense supérieur à deux heures. Mais, dès le lendemain, tout rentre dans l'ordre notamment les jours sans entraînement.



**Dr Simon Fuchs - Les abus du sport – Thèse de Médecine soutenue à Paris en 1925**

---

### **Blog JPDM – Autres liens sur le grand bêtisier taille 3XL, des « forçats de l'observation sportive »**

- Tour de France ton histoire : « Les perles de la pédale » - [publié le 19 décembre 2019](#)
- Tour de France ton histoire : « Les perles de la pédale » (suite) – [publié le 20 décembre 2019](#)
- Omnisports – Grand bêtisier « Les ratages des experts journalistes, médecins, entraîneurs » - [publié le 27 décembre 2019](#)

---

**Article et illustrations - copyright blog : [dopagedemondenard.com](http://dopagedemondenard.com)**