Le golf permet de vivre 5 ans de plus

Une collègue de bureau m’a fait connaitre un article très intéressant paru le 11 février sur le site Internet du journal Le Point : le golf permettrait de gagner 5 ans d’espérance de vie !!

On y lit ceci :

> La Fédération française de Golf a publié un communiqué de presse concernant les bienfaits de l’activité, qui peut être pratiquée jusqu’à un âge avancé, sur la santé. Ce document rappelle que, selon une étude suédoise publiée dans une revue scientifique en mai 2008, « taper la petite balle blanche » permet de gagner 5 ans d’espérance de vie. Une aubaine à une époque où la santé est l’une des préoccupations majeures des Français. Et où la fédération ne serait pas malheureuse de recruter de nouveaux membres. Il y a actuellement, en France, 600.000 pratiquants dont 400.000 licenciés.
>
> Les auteurs de cette étude ont comparé l’espérance de vie de la population générale avec celle de plus de 300.000 golfeurs licenciés auprès de la fédération suédoise. Les deux populations étaient identiques en termes d’âge, de proportion de femmes et d’hommes et de niveau socio-économique. Une

rigueur méthodologique qui rend les résultats de cette étude incontestables, se félicite le communiqué. Reste à donc à comprendre pourquoi le golf permet d'améliorer son espérance de vie. Une explication simpliste reviendrait à dire que l'activité physique régulière (marche en extérieur) serait le principal facteur de ce résultat, mais ce n'est pas le seul.

Les golfeurs jouent souvent avec des pratiquants d'un âge voisin du leur et peuvent ainsi comparer leurs performances physiques. Si un joueur (ou une joueuse) a du mal à suivre le rythme de ses partenaires habituels, se sent plus essoufflé qu'eux après un trou en montée, il va très souvent consulter son médecin. C'est la « prévention par la socialisation ». Enfin, le golf est un moyen de lutter contre le vieillissement cérébral. Concentration et stratégie sont deux éléments essentiels pour venir à bout de son seul véritable adversaire, le parcours ! Choix du coup, de la cible, du club, chaque décision nécessitera une démarche intellectuelle et chaque mauvais coup demandera une bonne dose de sang-froid et une certaine maîtrise du stress pour s'en sortir. Les professionnels s'accordent pour dire que le golf c'est 20 % de technique, 20 % de physique et 60 % de mental !

(cf : Le Point.fr)

Ci dessous, une image d'un article d'après une étude suédoise qui confirme la première étude :

0 votes

12/02/2010

Elitiste, inaccessible et peu dynamique ? Le golf pourrait bien changer d'image. Il se démocratise et les bénéfices de sa pratique sont avérés. Une étude suédoise* a démontré que les golfeurs avaient une espérance de vie plus longue de 5 ans. En effet, le golf fait marcher et diminue ainsi les risques cardio-vasculaires et pulmonaires et augmente le HDL cholestérol, (le bon cholestérol). Ses bienfaits ne s'arrêtent pas là. Quand on sait que le simple fait de faire un swing sollicite 69 muscles, on peut en tirer des conclusions concernant les muscles et les articulations. Bon pour le mental, il favorise particulièrement la réflexion, le sang-froid et la concentration. Enfin, si tout ça ne vous a pas convaincu, sachez qu'un parcours de golf permet de brûler entre 750 et 1125 calories alors qu'une heure de vélo en élimine de 400 à 600.

* Publiée en 2008 dans le Journal of Medicine and Science in Sports.

Alors, tous au golf, et on vivra très, très, très vieux !!

Durch ausgedehnte wanderbewegungen kam es bewerbung ghostwriting dann zur bildung germanischer großstämme und damit zu einer weiteren differenzierung der sprache