

RECHERCHE DANS LE DOMAINE DU MOUVEMENT, DE L'EXERCICE ET DU SPORT

La mobilité est un don précieux de la vie. Plus longtemps nous la conserverons, plus grande sera notre indépendance et meilleure sera notre qualité de vie. Par ailleurs, il va sans dire que plus longtemps nous resterons mobiles, moindre sera l'impact sur le système de santé. Nous sommes à l'aube d'une ère nouvelle en ce qui concerne la mobilité humaine. Grâce à une sensibilisation accrue du public et au soutien d'organisations et d'entreprises telles que le CIO et Pfizer, des chercheurs réalisent des progrès spectaculaires en accroissant nos connaissances et notre compréhension de ce qu'est la mobilité.

C'est le cas dans le domaine du mouvement, de l'exercice et du sport. Ces questions ont fait l'objet de multiples études qui ont pour but d'aider l'humanité à améliorer la qualité de vie. Le mouvement est un don précieux et tout ce qui accroît la mobilité revêt une grande importance pour chacun d'entre nous. Par conséquent, l'étude des facteurs essentiels au mouvement et à la mobilité est primordiale pour le bien-être de l'humanité.

Les recherches dans le domaine du mouvement et de la mobilité visent à :

- examiner les questions fondamentales concernant la mobilité humaine et animale;
- prévenir une diminution de la capacité à se mouvoir;
- réduire des fonctions du corps humain à la suite d'une blessure.

La recherche scientifique s'est considérablement développée dans ces

par Benno M. Nigg*

domaines au cours des cinquante dernières années. Aujourd'hui, un important groupe de scientifiques ayant suivi des formations diverses dans des facultés de différents pays tente de répondre à ces questions. Leurs recherches nous permettent de mieux comprendre l'intérêt de l'exercice pour le bon fonctionnement de l'organisme humain et animal.

L'importance de ces découvertes est illustrée par :

- de nouveaux traitements médicaux et la prévention des problèmes cardiaques;
- de nouvelles méthodes en ce qui concerne le traitement et la rééducation à la suite de blessures aux articulations et ligaments;
- une meilleure compréhension du fonctionnement des muscles;
- des tentatives visant à contrebalancer les effets négatifs d'un style de vie sédentaire (obésité) par l'exercice;
- le recours à une alimentation appropriée pour un fonctionnement optimal de l'organisme;

- la pratique d'exercices de musculation dans les centres pour personnes âgées.

Il ne s'agit là que de quelques exemples. Chacun revêt une importance significative pour le bien-être des individus. Par ailleurs, ces découvertes sont capitales pour l'état de santé général de populations entières et ont, par conséquent, des répercussions sur les budgets de santé dans ces pays. Imaginez les économies que l'on pourrait réaliser dans le domaine de la santé si les résidents des foyers pour personnes âgées pouvaient se déplacer en utilisant leur propre force musculaire. Et imaginez les conséquences que cela aurait sur la qualité de vie de chacun d'eux.

Pour toute information complémentaire à ce sujet prendre contact avec l'auteur, Human Performance Laboratory, Université de Calgary, Calgary, Alberta, Canada (Tél. 1.403 220 3436, email : nigg@ucalgary.ca, site Internet : www.parke_davis.com/ioc/ioc_prize_home.html).

*Président du comité de sélection pour le Prix olympique du CIO.

