OUEST FRANCE

EDITION DU 6 NOVEMBRE 2025

GOLF



Pourquoi le golf, qui donne l'impression de ne pas forcer, est-il si bon pour la santé ?

Par Anne-Lise BONNEAU.

Alors que le golf est encore souvent considéré comme un sport de peu d'efforts, plusieurs études le montrent, en amateur ou au plus haut niveau, le golf aurait de très bons effets sur le corps des joueurs et des joueuses. Il permettrait de rallonger la durée de vie des individus grâce aux nombreux avantages qu'il procure au niveau du métabolisme et du cerveau.

Dans l'imaginaire collectif, le golf se balade encore avec quelques étiquettes peu flatteuses. Parmi lesquelles celle d'être « un sport de fainéant », ou en tout cas de peu d'efforts. Ce sport qui remonte au XV^{e} siècle touche aujourd'hui plus de 100 millions de pratiquants dans le monde. Et au plus haut niveau comme en amateur, des études ont montré que le golf est en réalité un des sports qui offre un assemblage parfait entre activité aérobique, mobilisation musculaire, stimulation cérébrale et temps passé dans la nature.

Et si cette activité, qui ne donne pourtant pas l'impression d'être en exercice, était en fait une des meilleures pour combiner effort sportif et meilleure santé ?

Lire aussi : Comment bien gérer son souffle pour réussir un trail ?

Des bienfaits sur tout le corps

Passer du temps sur les parcours de golf semblerait procurer de réels bienfaits pour la santé cardiovasculaire, les fonctions cognitives et pourrait même rallonger la durée de vie. Sa pratique offrirait un meilleur contrôle de la glycémie, une baisse de la tension artérielle et un renforcement musculaire. Dans *National Geographic* , Rami Hashish, kinésithérapeute et expert en biomécanique à l'Institut national de biomécanique, en Californie, explique : **« Le golf sollicite plus de muscles qu'on ne le pense »**. Il apporterait donc des avantages musculosquelettiques importants dans la vie des joueurs et des joueuses.

« Un golfeur moyen brûlerait environ 900 calories par parcours, et une golfeuse moyenne environ 700 », indique également David Lindsay, ancien chef kinésithérapeute au Centre de médecine du sport de l'Université de Calgary, au Canada. Pour Joyce Gomes-Osman, kinésithérapeute et neurologue à la faculté de médecine Miller de

l'Université de Miami, **« la prise de décision constante active les zones du cerveau impliquées dans la planification, la résolution de problèmes et le jugement »**.

De plus, l'exposition au soleil serait bénéfique pour la vision et pour réguler les niveaux de vitamine D, ce qui favorise un meilleur sommeil. Le rythme du golf permettrait aussi de véritables conversations et renforcerait les liens sociaux, essentiels au bien-être mental et à la lutte contre la solitude.

Lire aussi : ENTRETIEN. Victor Dubuisson : « Je suis meilleur aujourd'hui que quand j'ai gagné la Ryder Cup »

Cinq ans de plus que la population qui ne joue pas ?

Selon les études réalisées, **« les golfeurs marcheraient jusqu'à dix kilomètres par parcours »,** indique David Lindsay. Cette pratique réduirait les risques de démence, de cancer, de dépression, de diabète de type 2 et de mortalité globale.

Les golfeurs et golfeuses vivraient donc en moyenne cinq ans de plus que la population générale, selon une étude suédoise publiée en 2008 et citée par le *National Geographic* . Ce sport améliorerait aussi la capacité du cerveau à coordonner les mouvements articulaires, et la stabilité posturale, **« deux éléments importants de l'équilibre qui contribuent à réduire le risque de chute chez les personnes âgées »**, selon David Lindsay.

Selon une étude menée par des scientifiques écossais, publiée dans le *British Journal of Medicine,* qui ont corrélé golf et santé, **« les professionnels et les décideurs politiques peuvent être encouragés à promouvoir la pratique du golf, compte tenu des bienfaits qui y sont associés pour la santé physique et le bien-être mental, ainsi que de sa contribution potentielle à l'allongement de l'espérance de vie »**.

Attention au dos… et au soleil

Cependant, la pratique du golf, pas connue pour être dangereuse *a priori,* pourrait provoquer des blessures chroniques. Douleurs aux lombaires, tendinites au coude, sensibilités dorsales… Ces blessures sont souvent dues à la répétition, à une mauvaise technique ou à l'absence d'échauffement.

À cause de l'exposition au soleil, les golfeurs présenteraient également un risque plus élevé de cancer cutané que la moyenne. En outre, comparé à d'autres sports dits plus intenses, selon Neil Wolkodoff, directeur médical du Colorado Center for Health and Sports Science, le golf **« ne permet pas d'atteindre le seuil nécessaire pour développer la force, la puissance ou la taille des muscles »**.