

SPORT EN PLEIN AIR

De surprenants bienfaits prouvés par la science

Nouvelles
Quels effets bénéfiques
la performance?Bonne
La nutrition
à l'entraînement?Antidopage
La nouvelle méthode
de l'Union EuropéenneDes vidéos
Numéros à télécharger

SOMMAIRE

n°196 - Janvier/Février 2023

SPORT & VIE

est aussi disponible en
version numérique !Télécharger
l'application sur
ouDisponible sur
App StoreDisponible sur
Google playCDI
Lycée Mur / Porsmeur
Morlaix

SPORT & VIE

Édité par les Éditions Fatou SAS au capital de 50 040 €
25, rue Berlioz 21000 Dijon.

Directrice de publication Jeanne Fatou

Rédacteur en chef Gilles Goerghelvaer

Secrétaire de rédaction Anouk Ramaekers

Iconographie Olivier Beutays

Réalisation graphique Vincent Monod

Journalistes Olivier Beutays, François Borel-Hänni,

Fabio Borroni, Alain Philippe Colner, Julien Legalle,

Anne-Sophie Milette, Guillaume Millet, Chrissi Pallas,

Anouk Ramaekers, Denis Riche, Anthony Sanchez, Olivier

Soichot, Robert Solsona

Ont collaboré à ce numéro Ghislaine De Driver, docteur

Christian Daulouède, Marc Klusacynski

Publicité Sport & Vousbien, 7 Lot des Cigales, Chemin Georges

Brassens 84210 Pernes-les-Fontaines - Tel 04 32 80 26 83

Email: reggie@sport-et-vie.com

Contact Agence Alexandre Dumas 177, Rue Vanderkindere

B-1180 Bruxelles - Tel 32 2 538 54 58 - fax 32 2 537 13 38

Email: sportetvie@skynet.be

Crédits photos Garmin: couverture, 38; Agence Dumas:

4, 6, 15, 18, 23, 24, 26, 46, 58, 68, 70; Facebook/Lovemore

Ndou: 4; Anti-Apartheid Movement Archives Committee:

5; Reax features: 6; Thomas Rhöler: 7; A.S.O./Aurélien

Vialatte: 7; Malavida: 8, 9; Editions Delcourt: 10; Freepik:

15; Depositphotos: 16, 22; iStockphotos: 17, 18, 20, 25, 42, 73;

PantherMedia: 18; Pixels: 20; Domaine public: 21, 47, 49;

Bundesarhive: 21; NN Running: 22; South agency: 24;

Descent race/Innov: 8; 25; 6D nutrition: 26; Zed Run: 32;

Monet & Architecture/National Gallery: 33; New York

Cosmos: 34; Bored Ape Yacht Club: 34; GYFP: 36; British

Horseracing Authority: 37; Les Mills: 39; Realisations

Montreal: 39; Altavida: 40; Igor Morski: 40;

Brooks: 41; Spomendis/triathlon.org: 41; Patagonia: 42;

Dominic Micklewright: 43; Levegood Photography:

45; Lardi: 47; Tiger Aspect Productions: 47; Tottenham:

50; FEF/EF/Kai Forsterling: 50; State Library of New

South Wales: 52, 53; Adelaide university library: 52;

Frank Hurley/National Library of Australia: 52, 54;

Fotogeschichte: 52; Mawson's Hut Foundation: 55; State

Library South Australia: 55; Peaks Challenge: 56; Anouk

Ramaekers: 56; Dean Trembl/Red Bull Content Pool: 61;

Crystal Fuller/STLCC: 69; Netlix: 70; Pierre Bourgas/

Linkedout: 73; Red bull Contentpool: 73; Mike Klein/

Chess.com: 74.

Impression imprimé en Union européenne sur les presses

de l'imprimerie Printall AS Lillun

Commission paritaire 0424 K 847 46 ISSN 1152-9563

Abonnements et anciens numéros

Sport et Vie - CS 50090 - 21803 Quetigny cedex

Tel 03 80 48 28 78 - Fax 03 80 48 98 46

Email: abonnements@fatou.fr - site internet:

www.sport-et-vie.com

Ventes à Paris Intermedes - 60 rue de la Boétie - 75008 Paris

Tel 01 45 61 90 90

Éditeur responsable pour la Belgique: Volsieur Diffusion

9, avenue Van Volckbe 1070 Bruxelles Tel 02 535 02 17

Compte Fortiss 210-0402415-14 - Email: presse@volsieur.be

Abonnements en Suisse: Asendia Press Editeur SA - Chemin

du Chêne - Bloch 10 - 1019 Le Lignon - Suisse

Tel 0911 22 80 84 01 - Fax 0911 22 348 44 82

Email: abonnements@volsieur.ch

04 Idées de choc

Lovemore Ndou, du ring au prétoire

07 Courrier des lecteurs

08 Cinéma

Tom Foot: le plus bizarre des films
de foot

10 Livres

Lisez, lisez: il en restera toujours quelque
chose!

14 Physiologie

Pourquoi les muscles fondent-ils avec
le temps?

18 MASH

Des épaules complotistes
Les secrets d'une mémoire vive
Poplité, le petit muscle du fond
de la cour
Quels efforts pour mieux vieillir?
Stress et enfance: avantage aux sports
d'équipes
Rugby: attention la tête!

22 Nutrition

Pourquoi les grenades nous font pêter
le feu!
Une enquête qui fait rougir les cerises

28 Le Coin des Pardessus

Santos dribble le fisc
Ils sont foot, ces Anglais!On l'appellera Djokovic
NBA: au pays des plus riches
Des mascottes en or massif
Rwanda, le Qatar du pauvre
Herschel Walker, menteur en série

32 Economie

Les sports hippiques à bère du virtuel

38 Entraînement

Dehors, c'est mieux!

46 Mode

Et on fait parler les casquettes

52 Cher disparu

Les derniers jours de la vie de Xavier
Mertz

56 Psychologie

Pourquoi le temps paraît parfois long,
parfois court

62 Sur le Front du Dopage

La liste rouge nouvelle est arrivée
Le ligandrol ne fait plus rire!
Kenya, l'autre pays du dopage
Un frigo, comme c'est original!
Le marathon et les revenantes
Halep dans de sales draps
Stassen contre toute évidence
L'AMA, frère d'elle-même
La terbutaline, elle revient
Les amants diaboliques

70 Triche

Il y a quelque chose de pourri
au royaume des échecs!

© Éditions Fatou SAS 2023

La reproduction des textes et photos publiés dans ce magazine est autorisée.

Papier imprimé: Origine Suisse. Taux de fibres recyclées 12%. Enlèvement des fibres de 1,1 mg/m².

Papier couverture: Origine Finlandaise. Taux de fibres recyclées 0%. Enlèvement des fibres de 0,01 mg/m².