

DÉCALAGE Presque tous les footballeurs et hockeyeurs du monde mâchent

En sport, le chewing-gum rendrait plus fort, voire plus intelligent

La plupart ne savent pas pourquoi ils chiquent. Mais ils ont créé un besoin, dont les effets sont souvent étonnants.

Christian Despont
christian.despont@edipresse.ch

Il n'est pas nécessaire de mâcher pour avoir l'air compétitif. Mais ça aide. A travers les âges, où même l'huile de foie de morue est passée de mode, le chewing-gum a conservé toutes ses vertus roboratives, selon un vaste mystère du subconscient. Mystères et boules de gomme: «Un sportif ne sait souvent pas pourquoi il mâche, mais ce n'est jamais pour rien», affirme Romain Ducret, coach et formateur professionnel.

En football, les plus célèbres sont Lisandro, Rooney, Tévez, Ibrahimovic, Özil, autrefois Cantona et Cafu. En hockey sur glace, tous les joueurs mâchent, ou presque. Ce n'est pas seulement de la frime, un effet kiss cool, une affirmation de soi, ce n'est pas la représentation allégorique du mordant, encore moins une occupation alimentaire, mais qu'est-ce donc?

LE CHIFFRE

23,2

En milliards de dollars, le chiffre d'affaires annuel généré par la vente mondiale de chewing-gums.

Le buteur argentin Lisandro, le plus grand mastiqueur d'Europe, ment posément dans Lyon Capitale: «Le chewing-gum permet de mieux réguler la respiration. Il évite d'avoir la bouche trop sèche. Je sens qu'il m'aide.» Or, la respiration n'a pas besoin de mécanismes subsidiaires, comme l'explique le Dr Gérard Grémion, spécialiste de la médecine sportive au CHUV: «Les effets du chewing-gum sur le système respiratoire sont nuls. Au mieux, à trop avaler d'air et de salive, le sportif peut ressentir un poing de côté.»

Aloisio frise la mort

Accessoirement, le chewing-gum est dangereux pour la santé, ou presque. Pour avoir avalé le sien, en août 2009, dans un duel aérien, l'attaquant José Aloisio a failli mourir étouffé. «Depuis, beaucoup de clubs l'ont interdit, constate le Dr Grégoire Schrago, spécialiste à l'Hôpital Daler de Fribourg. Au-delà d'un effet de mode, le chewing-gum ne provoque que des risques et des désagréments. Il mobilise abusivement l'appareil digestif, et entrave la respiration.»

Pourtant, les joueurs mâchent, sans relâche. «Les hockeyeurs ne le font plus pendant les matches, uniquement dans le vestiaire et à l'échauffement, précise Aurélien Omer, dit «Jimmy», intendant de Genève-Servette. Tout le monde a pris conscience du danger. Et puis, l'arrivée des protège-dents ne permet plus de mâcher librement.»

«Jimmy» fournit tout le vestiaire: «Les joueurs consomment quelque 70 chewing-gums par soir, certains en prennent quatre d'un coup. A lui seul, l'entraîneur de l'équipe de France peut en dévorer une vingtaine



Lisandro, l'attaquant argentin de l'Olympique Lyonnais, ne joue jamais sans un chewing-gum, qu'il cale discrètement sous les lèvres ou mastique rageusement. «C'est bon pour la respiration», s'illusionne-t-il.

DPP/Philippe Laurenson

par match, c'est un malade. A l'époque, rien n'était plus important que «la gomme». On pouvait oublier la machine à aiguiser les patins, mais pas les tablettes de Hollywood. Pour les joueurs, je suis convaincu que le chewing-gum est une superstition. Pour les entraîneurs, c'est un calmant, un remède antistress.»

Sur un terrain, Eric Cantona parlait toujours la bouche pleine: sa seule manière de mastiquer, au gré de ryth-

mes divers, était une dialectique, où s'exprimaient indifféremment la quiétude et la colère. Les codes animaliers ne sont pas différents: quand le gnou rumine nonchalamment, il dégage une impression de sérénité. Quand il cesse de ruminer, et toise, il nous demande à nous de dégager.

«Un sportif qui mâche cherche surtout à vaincre son anxiété, observe Romain Ducret. Dans tous les cas, il développe une croyance incons-

ciente.» Explications: «Au départ, une imagerie de cinéma désigne le chewing-gum comme un symbole de virilité et de courage. Du mimétisme naît une habitude. Et d'une habitude, souvent, naît un rite: si le sportif obtient du succès dès la première fois qu'il mâche, il va créer un degré de dépendance. Il se persuade que le chewing-gum lui apporte beaucoup. Il en est tellement convaincu que, pour finir, ça devient vrai.» Plusieurs

«Le sportif se persuade que le chewing-gum lui apporte beaucoup. Il en est tellement convaincu que, pour finir, ça devient vrai»

ROMAIN DUCRET
Coach mental

sources de documentation nous apprennent que l'homme préhistorique, déjà, mâchait à la chasse, souvent de la sève de conifères. Pendant la Première Guerre mondiale, l'armée américaine distribuait du chewing-gum à tous ses soldats, pour en tonifier la concentration et l'ardeur. «C'est une manière d'expurger les mauvaises énergies, au pire de les détourner», convient le Dr Grémion.

Et si l'exemple de la rixe sportive, appliqué à nos contingences domestiques, nous apprendait que le chewing-gum rend plus fort, qu'il aide à ruminer sa colère et sa déception? «La superstition est l'allié historique du compétiteur, sourit Romain Ducret. Un jour, un skieur de haut niveau m'a avoué péniblement, un rien honteux, qu'il devait prendre une douche, et laver ses pieds en profondeur, peu de temps avant chaque course. Pour lui, c'était une condition sine qua non. Toute croyance vise à éliminer une anxiété. Elle peut devenir un rite obsessionnel et, dans ce cas, nous devons le désamorcer très rapidement, avant qu'elle ne pénalise l'athlète et son entourage. Le chewing-gum obéit à cette logique. Il peut créer une addiction psychologique.»

Bon pour les élèves

Autre hypothèse: en mastiquant, l'athlète se triture les méninges. Peut-être est-ce là le tabou le mieux gardé de la rixe sportive, la pensée inavouable des faiseurs d'exploit: mâcher pour avoir l'air compétitif, mais aussi malin.

Au Baylor College of Medicine de Houston, des recherches en laboratoire ont démontré que le chewing-gum contribuait à diminuer le stress, mais aussi à accroître la vigilance, dans des proportions anormalement élevées. Après quatorze semaines, les étudiants qui mâchaient en classe ont amélioré leur moyenne de mathématique au-delà de tous les standards admis.

Ces études scientifiques ont inspiré de nombreux établissements, dont l'école primaire de Volkenschwand, en Bavière. «Après deux années d'expérimentations, nous avons établi que mâcher du chewing-gum stimulait l'activité cérébrale et augmentait la capacité de concentration, notamment dans les épreuves écrites», rapporte le directeur Hans Dasch, 61 ans, à l'AFP.

Sans chewing-gum, Lisandro ne serait pas qu'un footballeur névrotique et benêt. Mais de quoi aurait-il l'air? •