

« Les bienfaits de la gymnastique »

On ne peut donner les sumos en exemple. Ces poussahs maous paraissent nourris de plus de saindoux que de sushis. (La liposuccion d'un sumo, quel boulot !) Nous leur préférons les athlètes affûtés, à la silhouette fusiforme, au ventre plat, aux muscles saillants. Ils se sont donné bien du mal et ils se sont même condamnés à l'ascèse (l'ascète au beurre est un vieux calembour et une antinomie) pour obtenir ces corps de rêve. Ils fuient les amateurs de bonne chère, les abonnés aux agapes fournies, aux gueuletons, aux mâchons, aux excès des carêmes-prenants. Ils ne lésinent sur aucuns frais d'entretien, de raffermissement et de rajeunissement de leur capital de chair et d'os.

Pour nous, gens lambda qui aimons saucer, la gymnastique est une activité recommandée. Adeptes du cheval d'arçons et de la corde à nœuds, nous ne serons cependant jamais les alter ego des culturistes. Excellentes pour la peau, les sudations sur le tatami ou sur le trampoline ! Nous éviterons ainsi les acnés inattendues, les urticaires inopinées, les érythèmes spontanés. Finies les mines pâlottes, les bouillottes, les marmottes ! Du sang ! Du souffle ! Rangés, les écharpes effrangées de tussah, les manteaux en breitschwanz. Peu nous chaut la soie thermogène ! Tonifié, musclé par les exercices, le corps exulte.

Mais il faut que nous apprécions nos efforts, sinon gare aux claquages, aux synovites, aux douleurs aiguës du bâti rudoyé. À chacun son rythme.

Ne mêlons pas nos pompes aux œuvres des acrobates.

Bernard Pivot