

Episode n°41 : LE CHEVAL, C'EST LA SANTÉ

Le plus grand écrivain russe, Léon Tolstoï, l'illustrissime auteur de Guerre et Paix, était aussi un grand amateur de chevaux. Un temps, il tenta même de créer une race nouvelle, qui aurait réuni les qualités d'endurance des petits chevaux de la steppe et la vitesse des grands chevaux d'origine anglaise.

Heureusement pour l'histoire de la littérature, son entreprise échoua et l'écrivain renonça à l'élevage pour se consacrer entièrement à l'écriture. Mais, à l'âge de 80 ans, il pratiquait encore l'équitation, et s'offrait quotidiennement, par n'importe quel temps, des petites balades à cheval de quinze à trente kilomètres. Le secret de sa longévité ? Il faisait des cures régulières de lait de jument, qui est aussi la boisson favorite des nomades d'Asie centrale, où elle est connue sous le nom de koumis. Le lait de jument, en effet, est réputé pour ses vertus prophylactiques. Chez Tolstoï, il lui servait de potion magique.

On peut toutefois se demander si sa jouvence ne provenait pas, tout simplement, de la pratique de l'équitation. Car il semble bien que monter à cheval, ça conserve. Lors des derniers Jeux Olympiques (Londres, 2012), le doyen des athlètes engagés était un cavalier de 71 ans – le Japonais Hiroshi Hoketsu – qui concourait dans l'épreuve individuelle de dressage. Tandis que, de son côté, un cavalier de saut d'obstacles, le Canadien Ian Millar, 65 ans, participait pour la dixième fois à des J.O. Cela aurait dû lui valoir au moins la médaille d'or de l'obstination.

Un célèbre écuyer du XVIIIème siècle, Mottin de la Balme prétendait, pour sa part, que l'équitation permet de vivre plus longtemps : « C'est doubler son existence que de monter et exercer à cheval » écrivit-il en effet.

Les cavaliers devraient-ils donc être autorisés à demander à la SNCF la Carte Senior dès l'âge de 30 ans ?

Jean-Louis Gouraud

**Le tour du monde
en 80 Chevaux**