

## Les champions du portage (bf)



Les porteurs népalais ont une force et une endurance sans égales. Ils parcourent souvent 100 kilomètres par jour, sur des terrains accidentés, en portant de lourdes charges dans leur *doko*. Ce grand panier de jonc, appuyé contre le dos du porteur, est tenu par une large sangle passée autour de la tête. Les hommes portent ainsi jusqu'à 93% de leur propre poids et les femmes jusqu'à 66%. En comparaison, les Africaines peuvent porter sur la tête une charge atteignant 60% de leur poids. Des chercheurs de l'Université catholique de Louvain, en Belgique, ont étudié la physiologie du portage chez des sherpas népalais, en mesurant leur consommation d'oxygène et le travail musculaire. Cette étude a montré que pour le transport de charges pesantes, les Népalais dépensent encore moins d'énergie que les Africaines, dont la technique de portage était jusqu'ici considérée comme la plus efficace sur le plan énergétique. Les scientifiques attribuent cette performance à une technique particulière de marche et de respiration, qu'ils n'ont pas encore pu expliquer. Les porteurs

marchent lentement et font de fréquentes pauses. Lorsqu'ils gravissent une colline, ils progressent pendant 15 secondes puis s'arrêtent 45 secondes.