

FUTURA

Santé : stop à l'injonction à faire du sport !

Podcast écrit par Julien Hernandez et lu par Emma Hollen

« Faites du sport, c'est bon pour votre santé », « Tu aurais bien besoin d'un peu d'exercice ». Ces phrases, vous les avez probablement entendues des centaines de fois, que ce soit dans les médias, de la part de professionnels de santé, de vos amis ou de votre famille. Et pourtant, ces affirmations sont problématiques sous plusieurs angles, occasionnant idées reçues et incompréhensions qu'il est nécessaire d'écarter.

Bonjour à toutes et à tous, je suis Emma Hollen, et cette semaine, dans Futura SANTÉ, on va pédaler à contre-courant des injonctions à faire du sport.

[Le thème de Futura News décliné sur un style lofi.]

La première chose qui pose problème dans ces slogans, c'est qu'ils nous poussent à confondre sport et activité physique. Comme le rappelle Irène Margaritis, professeure de physiologie à l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail, dans un récent article pour le média The Conversation, ces deux concepts ne veulent pas dire la même chose.

En effet, le sport est un sous-ensemble de l'activité physique. Autrement dit, on peut bouger sans faire de sport car l'activité physique se définit comme « tout mouvement corporel produit par contraction des muscles squelettiques entraînant une augmentation de la dépense énergétique par rapport à la dépense énergétique de repos ». Le sport, pour sa part, est codifié par un ensemble de règles qui définissent une pratique donnée : judo, course, basketball ou encore gymnastique. Et c'est bien l'activité physique qui est associée aux bénéfices pour la santé dans la plupart des études et pas nécessairement le sport. Une activité qui peut être pratiquée beaucoup plus librement que le sport, donc.

Ce paramètre de liberté, bien trop négligé, a pourtant une importance fondamentale pour inscrire l'activité physique au cœur de son quotidien. En effet, la recherche en psychologie de la motivation est unanime : se sentir libre est le paramètre primordial pour ancrer une pratique, quelle qu'elle soit, sur le long terme. Mais alors, comment faire, pour les nombreuses personnes qui n'aiment pas le sport et qui ne souhaitent jamais en faire ? La première chose à faire est d'identifier ce que nous n'aimons pas : est-ce uniquement le sport ou faire un effort physique ? Dans le premier cas, aucun problème, même s'il serait judicieux d'investiguer les raisons de ce rejet du sport, qui peut apporter bien plus que des effets bénéfiques sur la santé physique comme la cohésion, la socialisation et un sentiment de compétence, lorsqu'il est pratiqué dans un environnement bienveillant, évidemment.

Dans le second cas, il va falloir miser sur la deuxième pierre angulaire qui permet d'ancrer une pratique sur le long terme : l'expérience affective. Qu'on se le dise clairement : ce n'est pas en s'obligeant à pratiquer une activité physique que l'on développe un rapport sain et durable au mouvement, même si les bénéfices pour notre santé sont évidents. Lorsqu'on commence une activité physique, on est généralement sous le joug de nombreuses

pressions concernant la performance et le corps. Il est donc extrêmement important de parvenir à se distancier de ces dernières car, lorsqu'on débute, et même après, l'objectif numéro un de l'activité physique n'est ni de performer, ni de modifier sa silhouette mais bien d'y prendre du plaisir. Dès lors, il faut se laisser le temps d'apprécier les moments où nous bougeons pour que cela devienne un réflexe, quelque chose d'automatique que l'on va avoir envie de faire librement, pour se faire du bien. Liberté et plaisir : voici donc les deux piliers à garder en tête.

Rappelons que les bénéfices sur la santé d'une activité physique dépendent de son intensité, de sa durée et de sa fréquence. Néanmoins, beaucoup d'idées reçues sont encore présentes concernant ses paramètres. Par exemple, on peut penser qu'il faut aller courir au minimum une heure ou que l'entraînement ou l'activité qu'on projette de faire doit être très intense, sinon ce n'est pas la peine. Eh bien, il n'est rien de plus inexact. Bouger, ne serait-ce qu'une dizaine de minutes, même à une intensité faible à modérée, sera toujours mieux que de ne rien faire. Une fois de plus, les injonctions ou idées reçues qui poussent à penser en tout ou rien sont de mauvais indicateurs pour conditionner notre rapport à l'activité physique.

Pour finir, l'activité physique peut prendre toutes les formes que vous voulez et pouvez lui donner : des activités sportives classiques tels que la marche, la course, la natation, le vélo ou les exercices de renforcement à faire en fauteuil roulant, jusqu'aux activités manuelles comme le jardinage en passant par la danse en plein milieu de son salon mais également par les activités sexuelles entre adultes consentants, qu'on oublie souvent. Ainsi, comme vous le voyez, il n'est pas nécessaire d'aimer le sport pour bouger et prendre soin de vous et de votre santé. Il suffit juste d'un peu d'imagination.

C'est tout pour cet épisode de Futura Santé, rédigé par Julien Hernandez. Si ce podcast vous plaît, pensez à lui laisser une note et un commentaire, et n'hésitez pas à le partager autour de vous. Cette semaine, je vous recommande notre dernier épisode de Futura Innovation, dans lequel Thibault Caudron vous parle de youzd, un site de seconde main, de seconde vie et de reconditionnement, qui vous propose d'acheter d'occasion avec les services et les garanties du neuf. Pour le reste, je vous souhaite une excellente journée ou une très bonne soirée, prenez soin de vous et je vous dis à la prochaine, dans Futura Santé.