



Atelier gym douce animé par une association Ufolep en Pas-de-Calais.

Sortir du non sport

Le sport est partout : dans la pub et les médias, les stades et les gymnases, les rues de nos villes et les chemins de nos campagnes. Pourtant, des millions de personnes en France ne pratiquent aucun sport ni ne s'adonnent à la moindre activité physique. Zoom sur cette partie immergée de l'iceberg et sur la démarche pionnière engagée par l'Ufolep en Pas-de-Calais.

Ils et elles ne pratiquent pas, pourquoi ?

Qui sont les non sportifs ? Pourquoi sont-ils si réticents à se bouger ? Au cœur d'une région frappée par l'inactivité et les maladies chroniques, l'Ufolep Pas-de-Calais a mené l'enquête. Avec quelques surprises.

Qui sont les inactifs, ces personnes qui, selon les critères de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), ont une activité physique sinon nulle, du moins inférieure à trente minutes par jour ? Et est-il possible de cerner leur profil ?

« On trouve parmi eux plus de femmes que d'hommes, davantage de populations précaires que de personnes appartenant à des milieux socioculturels aisés, et plus d'individus n'ayant pas été actifs durant leur enfance », résume à grands traits le Dr Martine Duclos, professeure d'université, cheffe du service de médecine du sport au CHU de Clermont Ferrand et directrice scientifique de l'Observatoire national de

l'activité physique et de la sédentarité (Onaps).

INACTIVITÉ FÉMININE

D'avantage de femmes, donc. Dans le rapport qu'elles entretiennent à l'activité physique, celles-ci partent avec un handicap qui remonte au plus jeune âge. Alors que les parents encouragent leurs petits garçons à pratiquer des jeux psychomoteurs, en leur donnant des ballons, des tricycles, en les emmenant jouer dehors sur des toboggans et des balançoires, les petites filles sont le plus souvent encore dirigées vers des jeux plus calmes, avec des livres et des poupées, de préférence à l'intérieur. « L'impuissance corporelle est une norme de la féminité que

les filles ont incorporée. Les jeux statiques auxquels elles jouent dès la cour de récréation les laissent dans l'ignorance qu'elles ont des muscles qui peuvent se contracter » avance la sociologue Coline Cardi (1).

Devenues adultes et mères de famille, elles assument encore aujourd'hui l'essentiel des tâches ménagères et des soins aux enfants, et manquent cruellement de temps pour s'occuper d'elles, et notamment se faire du bien en pratiquant une activité physique. « À partir de 50-55 ans, quand elles commencent à avoir leurs premiers pépins de santé et que leurs enfants ont quitté la maison, elles deviennent cependant plus réceptives et plus disposées à rejoindre des structures proposant une activité physique adaptée », observe Martine Duclos.

PAS POPULAIRE, LE SPORT ?

Sans surprise, le milieu socioculturel est le deuxième grand marqueur de l'inactivité. Dans les « classes » populaires, il renforce encore les inégalités de pratique entre les sexes (le sport, football en tête, étant suffisamment attractif pour que les jeunes garçons et les jeunes hommes se bougent un peu). « Il faut se garder d'une vision misérabiliste. L'activité physique et sportive existe dans les milieux populaires. Mais, en effet, elle reste faible par rapport à des milieux plus favorisés », concède Williams Nuytens, directeur de recherche du laboratoire Sherpas à l'Université d'Artois. Et le capital culturel et les usages sociaux propres aux milieux précaires représentent probablement les entraves les plus fortes. » Car ce n'est pas seulement une question d'argent, même si

« INACTIVITÉ » ET « SÉDENTARITÉ »

On considère généralement les termes « inactivité physique » et « sédentarité » comme étant synonymes. Grave erreur. « La sédentarité se mesure en nombre d'heures passées dans une journée en position assise ou couchée, au travail, à la maison devant les écrans ou lors de transports passifs (voiture, transports en commun) » précise le Dr Martine Duclos. Les effets d'une sédentarité trop importante sont particulièrement délétères pour la santé, et ce quel que soit par ailleurs le niveau d'activité physique. Autrement dit, l'activité ne protège pas de la sédentarité ! Or, selon l'étude Nutrinet-Santé (1), les Français cumulent en moyenne 11 heures de sédentarité les jours travaillés, et 9 heures les jours de congé. Beaucoup trop ! « Pour lutter contre la sédentarité, il est essentiel de rompre les longues plages où on reste assis, en se levant une minute toutes les heures ou cinq minutes toutes les heures et demie, ne serait-ce que pour faire quelques pas ou mouvements », conseille le médecin. ●

(1) Étude de cohorte (portant sur un groupe de sujets suivis sur plusieurs années).



Ufolep Gers



Les principaux freins à la pratique sont culturels.

les plus précaires hésiteront davantage à se payer une licence sportive ou un abonnement dans un club.

Par capital culturel, on entend environnement familial et niveau d'études. Or, plus celui-ci est faible, plus les compétences linguistiques le sont aussi. « Dans ces milieux, les "mots" sont des "maux", souligne le chercheur. C'est pourquoi les messages de prévention insistant sur la nécessité de bouger pour être en bonne santé n'irriguent pas les classes les plus défavorisées. Pour la simple raison que le plus souvent, elles ne les comprennent pas, et n'en perçoivent pas le sens. » Les auteurs de ces campagnes y ont-ils pensé? « Par ailleurs, le fait que ces messages émanent d'institutions dont ces classes disqualifiées et reléguées sont de plus en plus éloignées, et en qui elles n'ont plus aucune confiance, ne facilite pas non plus leur adhésion » ajoute l'universitaire. Quant aux usages sociaux en vigueur dans les milieux fragilisés, ils ne mettent ni le corps ni la santé au cœur de leurs préoccupations quotidiennes. « Dès lors, comment s'intéresser à des recommandations vous promettant une meilleure santé grâce à l'activité physique? Pour beaucoup d'individus, c'est tout bonnement hors sujet! » analyse Williams Nuytens.

Un handicap supplémentaire colle aux basques des personnes issues de milieux défavorisés: elles n'ont généralement pas été éduquées au plaisir dans l'effort physique et n'ont jamais acquis le goût du sport. « Pour la plupart, l'unique voie de socialisation au sport a été l'EPS à l'école, hélas trop souvent orientée vers la compétition et les performances. Cette approche favorise et valorise les enfants pratiquant du sport en club hors temps scolaire et décourage les autres, les dégoûte même pour longtemps! » note le chercheur.

RECHERCHE

L'inactivité physique relève donc en partie d'un héritage manquant, d'une socialisation qui n'a pas eu lieu. Mais aussi de bien d'autres facteurs, certains spécifiques d'une zone géographique, d'autres liées à notre époque et à nos modes de vie. Connaître précisément ces freins est un préalable pour essayer ensuite de les lever! C'est avec cet objectif que le comité Ufolep du Pas-de-Calais a entrepris une recherche-action menée en partenariat avec le laboratoire Sherpas de l'université d'Artois. Celle-ci vient en appui de la mobilisation engagée depuis quatre ans par le comité sur le sport-santé. « Bien que notre département

soit l'un des plus jeunes de France, c'est aussi l'un de ceux qui a le moins de licenciés. En parallèle, nos taux d'obésité, de diabète, de tabagisme et de consommation d'alcool sont parmi les plus élevés du pays », souligne le délégué départemental, Jérôme Léger.

Au cœur d'un ancien bassin minier, le Pas-de-Calais présente en effet une forte concentration de populations fragilisées économiquement, culturellement et physiquement. « La ville de Liévin, où été réalisée la recherche-action avec l'Ufolep, possède les pires chiffres qui soient en matière de sédentarité! Une situation comparable à celle de Liverpool il y a trente ans, avant que les autorités locales n'y développent un programme d'action d'envergure pour inciter la population à l'activité physique » précise Williams Nuytens.

Réalisée à partir de questionnaires (2) sur trois quartiers prioritaires de Liévin (les Marichelles, les Hauts-de-Liévin, Blum-Salengro), l'étude a surtout confirmé le poids des freins les plus « classiques » à la pratique de l'activité physique – ceux mentionnés plus haut. Néanmoins, elle en a fait émerger d'autres, plus inattendus. Beaucoup se laissent par exemple arrêter par des présupposés et des fausses croyances. Par méconnaissance ou facilité,

ils répondent : « je suis trop vieux (vieille), je n'ai plus l'âge de pratiquer, ça n'est pas pour moi » ; « j'ai une maladie, faire de l'activité physique serait dangereux » ; « de toute façon, je ne pourrai pas payer, ça sera trop cher » ; « il n'y a rien dans mon quartier qui pourrait convenir aux gens comme moi qui n'ont pas fait de sport depuis longtemps » ; « je ne pourrai pas faire garder mes enfants, ce n'est pas pour les mères de famille ».

ACTION

« Ces personnes n'ont pas accès aux bonnes informations » résume Céline Leclercq, l'étudiante en master 2 Staps qui a mené la recherche-action. Elles n'ont par exemple jamais entendu parler de l'association qui, au coin de leur rue, propose justement des cours de sport adapté pour les personnes souffrant de pathologies chroniques, ou de celle qui propose conjointement une garderie pour les enfants.

« Ce travail a également mis en lumière un élément que nous n'avions pas anticipé : la place prépondérante occupée par les écrans, et en particulier la télé, dans le quotidien des personnes interrogées. Nous nous étonnions que nos cours de gym de début d'après-midi soient délaissés par les mères de famille. Nous avons compris qu'ils ne pouvaient lutter contre les feuilletons programmés à cet horaire, et avons déplacé nos créneaux », explique Jérôme Léger. Et pour le public jeune, surtout ne rien prévoir pendant les émissions de télé-réalité de fin de journée ! Cette recherche comprend par ailleurs un

volet « action » et l'Ufolep Pas-de-Calais s'appuiera sur les enseignements de l'étude pour adapter ses programmes sport-santé déjà existants et en proposer de nouveaux, en insistant sur l'accompagnement. « Ces personnes ne lisent pas la documentation qu'on leur donne ou les informations diffusées dans un cadre trop général. Elles ont besoin d'interactions individuelles. Il faut leur expliquer en direct les offres d'activité physique et sportive existant près de chez elles, et quasiment les prendre par la main pour les y emmener » constate Céline Leclercq.

C'est pourquoi, à Calais, l'Ufolep a établi un partenariat avec une épicerie sociale afin de servir de relai, de médiateur. « La responsable du lieu parlera elle-même à ses clients des cours que nous proposons. Elle leur donnera l'adresse, les explications nécessaires, et les encouragera à sauter le pas » explique Jérôme Léger.

MOTIVATION

Attirer les inactifs vers des cours d'activité physique adaptée est une chose. Les retenir et faire en sorte que cette pratique ne se limite pas à une découverte mais devienne régulière en est une autre ! Et, pour cela, il est indispensable de travailler sur la motivation. « Cela passe notamment par le choix des mots : des mots simples, positifs,



Ufolep Pas-de-Calais

L'Ufolep organise aussi dans les quartiers de Liévin des animations invitant les plus jeunes à « se bouger ».

qui valorisent et renvoient à une idée de progression. Et, en la matière, les interactions relationnelles et humaines sont aussi importantes que les activités physiques proposées » observe Williams Nuytens.

« Ce qui fait revenir les participants dans nos cours, c'est avant tout la convivialité, la socialisation que représente la fréquentation d'un groupe de pairs. Mais aussi les progrès constatés, l'amélioration de leur condition physique au fil des semaines » insiste Jérôme Léger. Pour cela, chaque participant dispose d'un livret de suivi dans lequel sont inscrits les résultats de tests trimestriels. Et si passer en trois mois de 500 à 600 mètres parcourus en l'espace de six minutes peut vous sembler dérisoire, pour eux ça veut dire beaucoup. ●

ISABELLE GRAVILLON

(1) Source : « Toutes des Amazones », article paru dans Télérama le 4 octobre 2017.

(2) 58 questionnaires complets ont été analysés, et des entretiens « qualitatifs » ont été menés en parallèle.

MARTINE DUCLOS : « IL Y A 70% D'INACTIFS EN FRANCE »

Selon l'OMS, c'est à partir du seuil de trente minutes d'activité physique d'intensité modérée au moins cinq jours par semaine (ou vingt-cinq minutes d'intensité élevée au moins trois jours par semaine) que l'on appartient au clan des actifs, avec toutes les chances d'échapper aux maladies, et en particulier aux pathologies telles que l'obésité, le diabète de type 2, l'hypertension et les maladies cardiovasculaires. En dessous, attention : on tombe dans la catégorie des inactifs, exposés à un risque de mortalité précoce. Pour les enfants, le seuil recommandé est de soixante minutes d'activité physique d'intensité modérée chaque jour.

D'après l'étude Esteban (Etude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition) publiée



E. Begouen / Inseam

Martine Duclos

en 2017 par Santé publique France, 53% des femmes et 70% des hommes atteignaient ces recommandations en 2015. Concernant les 6-17 ans, 28% des garçons étaient suffisamment actifs et 18% des filles.

« Ces chiffres sont beaucoup trop optimistes : ils ne correspondent pas à la réalité ! s'insurge le Dr Martine Duclos. Cette étude est menée à partir de questionnaires. Or, on connaît la tendance des répondants à surestimer leur niveau d'activité physique. D'autres études fondées sur l'observation de faits objectifs – en posant des capteurs de mouvements sur les participants – dessinent un tout autre tableau. Ce sont en réalité 70% des adultes et 90% des enfants qui ne respectent pas les recommandations et sont donc inactifs ! » Des « scores » autrement plus préoccupants... ●



ANITA ET MICHÈLE ONT FRANCHI LE PAS

Venues tardivement à l'activité physique, Anita et Michèle participent à des séances de gym douce proposées à Harnes (1) par l'association Ufolep Grapéos. Leur témoignage.

Ufolep Pas-de-Calais



Gym douce avec l'association Ufolep Grapéos.

«Enfant, je sortais peu de chez moi: je restais à jouer à la poupée, réfugiée dans ma bulle. J'étais en surpoids et souffrais énormément des moqueries des autres enfants pendant les cours d'EPS à l'école. Je me suis mariée, j'ai eu des enfants, j'ai encore pris des kilos. Puis, avec l'âge, le diabète et l'hypertension sont arrivés. Depuis plusieurs années, j'avais dans l'idée de faire du sport pour perdre du poids. Mais personne n'était capable de m'indiquer un endroit où je ne subirais pas les regards moqueurs, où je ne serais pas entourée de filles filiformes, où on ferait attention à moi. Pas même ma doctoresse! J'ai fini par trouver l'association Grapéos. Cela fait un an que j'ai une pratique régulière et je me sens plus souple, moins essoufflée. J'ai plus d'équilibre, je peux marcher deux heures d'affilée. Et surtout, je suis tellement mieux dans ma tête!» Anita, 54 ans

«Jusque-là, je n'avais jamais fait de sport, sauf à l'école. Mon père, lui, faisait beaucoup de gymnastique étant jeune. Et mon frère pratiquait la course à pied dans un club. Moi, aucune activité physique, à part marcher pour aller à l'école

ou faire les courses avec ma mère! Au fil des ans, les kilos se sont installés et je voulais perdre du poids. Et aussi retrouver de la mobilité car je ne pouvais même plus tourner le torse d'un côté ou de l'autre. J'ai consulté une nutritionniste et c'est elle qui m'a indiqué l'association Grapéos. Je prends beaucoup de plaisir à mes cours de gym douce: quand je fixe des rendez-vous, je fais bien attention à ce que ça ne tombe pas en même temps! L'ambiance est très conviviale, je me suis fait des amies là-bas. La coach est très à l'écoute et rassurante: quand elle sent que je peine pour faire un exercice, elle vient se positionner derrière moi au cas où je basculerais.» Michèle, 69 ans

(1) Harnes appartient à la communauté d'agglomération de Lens-Liévin.

WINSTON CHURCHILL ET LA LÉGENDE DE « NO SPORT »

La citation est fameuse, mais sans doute fautive, ou tout au moins erronée. Alors âgé de plus de 80 ans et interrogé sur les raisons de sa longévité, Winston Churchill (1875-1965) aurait répondu à son interlocuteur: «No sport». Pas besoin de traduction. Et pourtant, il est probable que le journaliste, non anglophone, ait compris de travers. C'est ce qu'avance François Kersaudy, traducteur français de ses *Mémoires de guerre* et auteur d'une biographie de référence (*Winston Churchill, le pouvoir de l'imagination*, Taillandier, édition revue et augmentée, 2015).

Selon Kersaudy, la réponse exacte du vieux lion, connu pour son sens de la formule, aurait été: «Whisky, cigars, and low sports»: «sports doux». D'ailleurs, au-delà de ses excès,



Churchill l'ancien soldat n'avait pas toujours été inactif. Excellent nageur, redoutable cavalier et passionné de polo dans sa jeunesse, il considérait le sport comme essentiel à l'éducation d'un gentleman: diverses citations sur les bienfaits de

l'équitation ou l'excentricité du jeu de golf en témoignent. Il est en tout cas surprenant que certains fassent mine de prendre sa boutade au pied de la lettre, souvent pour pointer – à juste titre – les effets délétères d'une pratique trop intensive. Ils oublient de préciser que, durant les dix dernières années de sa vie, Churchill fut victime d'attaques cérébrales à répétition, avec hémiplégie droite et troubles de la parole, avant de chaque fois récupérer. Jusqu'à l'accident vasculaire qui devait l'emporter, à 90 ans révolus il est vrai. ● Ph.B.

Le sport comme médicament

La recherche-action initiée par l'Ufolep Pas-de-Calais vient en appui d'un dispositif sport-santé associant le corps médical : Médica-Sport.

Le sport est un médicament, ce sont des scientifiques qui l'affirment. Alors, pourquoi ne pas lui en donner l'apparence et que les médecins en offrent une boîte à leurs patients? Tel est l'esprit du dispositif Médica-Sport. Celui-ci se déploie aujourd'hui sur les deux agglomérations de Calais et Lens-Liévin, en attendant que celles d'Hénin-Beaumont et Béthune-Bruay le rejoignent. Sur chaque territoire, le dispositif est animé par un collectif qui réunit des médecins, des collectivités, des centres sociaux, des associations de patients et des associations sportives Ufolep (1). En sont membres à ce jour vingt médecins, l'hôpital de Calais et dix associations sportives proposant trente créneaux de pratique adaptée.

MALADES ET INACTIFS

Médica-Sport s'adresse à deux publics distincts. «*Nous proposons aux personnes atteintes d'une pathologie chronique des séances encadrées par un professionnel en sport-santé, avec un suivi qui passe par des tests trimestriels dont les résultats sont reportés dans un livret personnel, afin de mettre en évidence les progrès réalisés. Et pour les personnes dites inactives ou sédentaires, nous*



La gym douce est l'une des principales activités support.

proposons avec nos associations la reprise d'une activité, loisir ou compétitive selon le souhait de chacun», explique Jérôme Léger. Les personnes les plus éloignées de la pratique constituent toutefois la cible principale, et prioritairement dans les quartiers relevant de la politique de la Ville. L'Ufolep y travaille en lien avec les centres sociaux et les épiceries sociales.

Mais c'est un travail en réseau plus large encore qui se déploie aujourd'hui autour de Médica-Sport. Il passe notamment par des

partenariats avec l'université d'Artois (*lire pages précédentes*) ou avec un centre de formation de personnel infirmier (IFSI Calais) dans une démarche générale de sensibilisation des soignants à la prescription d'activité physique. S'y ajoutent celui avec le comité départemental olympique et sportif (Cdos) sur l'agglomération de Lens-Liévin ou avec la Ville de Calais et l'équipe du contrat local de santé (2).

À ce jour, Médica-Sport touche 200 personnes. «*Mais notre ambition est de doubler ces chiffres dès 2018, ainsi que le nombre de partenaires et d'associations engagées*», affirme le délégué Ufolep, qui espère notamment impliquer une partie des 330 associations affiliées au comité. Le site internet mis en ligne mi-octobre devrait y aider. Le souhait est également d'élargir les activités proposées, les trois principales étant actuellement la gymnastique douce, le renforcement musculaire et la marche nordique. ● **PH.B.**

www.medicaspport.fr

(1) Ces associations émanent parfois d'associations de patients, d'autres étaient déjà affiliées à l'Ufolep, et d'autres à une autre fédération (c'est le cas d'un club d'athlétisme, désormais à double affiliation).

(2) Les collectivités locales, villes et agglomérations citées participent au financement du projet au côté de la Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail (Carsat), du Centre national de développement du sport (CNDS), du Commissariat général à l'égalité des territoires (CGET) et du Conseil départemental du Pas-de-Calais.

UN PACKAGING QUI FAIT SENS

Le concept Médica-Sport a pour origine les ateliers sportifs qu'animait sur Calais un éducateur Ufolep à la demande d'associations de patients et de prévention (insuffisants cardiaques, lutte antibac...) et la découverte, par le nouveau

délégué, d'un stock de boîtes Médica-Sport. Avec son packaging inspiré des vrais médicaments, ce support de communication imaginé par la commission nationale sport-santé de l'Ufolep contient un petit dépliant de six «*prescriptions*», dont celle de contacter le comité départemental. L'Ufolep Pas-de-Calais a ajouté une carte de visite où figurent l'adresse du site internet et les coordonnées des éducateurs sportifs Ufolep relais. «*C'est un outil symbolique qui traduit le lien entre le sport et le médical, et nous avons axé toute notre communication autour de lui*», souligne Jérôme Léger. ● **PH.B.**

