

Dans nos pays industrialisés, les progrès de la mécanisation et de l'automatisation, l'utilisation préférentielle de l'automobile pour tous les déplacements et la dictature de la télévision transformant la majorité des foyers en population captive, ont progressivement développé un mode de vie de type passif. Cette dramatique réduction de l'activité physique a pour conséquences — les États-Unis constituent à cet égard un exemple démonstratif — sédentarité et obésité dont les effets néfastes dans le domaine de la santé et désastreux en termes économiques ne sont plus à démontrer. Cette dangereuse dérive de nos habitudes comportementales impose que soit définie au niveau national, à l'instar de ce qui a été pratiqué dans d'autres pays occidentaux, une véritable politique de promotion des activités physiques et sportives. Un tel effort doit obligatoirement donner la priorité au sport de masse et ne pas s'exercer exclusivement au profit du sport de haut niveau ; en effet, ce dernier, s'il peut flatter à l'occasion l'orgueil national et donner bonne conscience aux politiques, n'a aucun sens en terme de santé publique s'il n'est pas relayé par des actions plus collectives. La réduction actuelle du temps de travail, par le temps libre ainsi dégagé, ouvre des perspectives nouvelles particulièrement favorables à la réalisation d'une telle ambition pour peu que celle-ci soit suffisamment volontariste et que les moyens nécessaires à sa réalisation soient définis et effectivement mis en œuvre. Le contexte socioculturel est propice à de telles actions d'envergure car il existe, chez nos concitoyens, un véritable engouement pour les activités physiques et sportives : près d'un Français sur deux déclare pratiquer une activité sportive et on dénombre plus de onze millions de licenciés. Bien qu'encourageants, ces chiffres doivent être interprétés avec une certaine prudence car ils recouvrent un amalgame de pratiques disparates et aux finalités différentes allant de l'activité sportive occasionnelle et récréative, volontiers dominicale, au sport de haute compétition imposant des séances d'entraînement intensives, quotidiennes et prolongées. Cet intérêt, relativement récent, de la population pour les activités sportives, traduit une évolution des mentalités individuelles et collectives recherchant à travers cette pratique, outre la satisfaction d'un certain plaisir, le moyen d'entretenir la condition physique, de retarder le vieillissement et de prolonger la vie.

Même si de nécessaires évaluations demeurent encore indispensables pour en apprécier, de manière objective, les bénéfices collectifs, on peut affirmer que la pratique sportive permet d'approcher les objectifs de la santé telle que la définit l'OMS : « état global de bien-être physique, mental et social ». En effet, dans l'acception la plus exhaustive du terme, le sport a un impact non seulement physique mais aussi psychologique et social. Ces différents aspects, déclinés et développés dans les articles de ce numéro, le font apparaître comme :

- élément d'acquisition et de maintien d'une bonne condition physique ;
  - facteur majeur de prévention des maladies cardio-vasculaires qu'il s'agisse de cardiopathie ischémique ou d'hypertension ;
  - adjuvant thérapeutique précieux dans le domaine de la cardiologie ou de certaines affections métaboliques ;
  - catalyseur de l'épanouissement personnel par la valorisation de l'image qu'il donne de soi ;
  - acteur social évident car favorisant l'intégration, la lutte contre l'exclusion, la prévention des conduites déviantes, la réhabilitation des handicapés et le maintien des personnes du troisième âge dans un tissu relationnel particulièrement utile au moment de la retraite.
- Ces effets bénéfiques sont d'autant plus probants que la pratique sportive s'accompagne le plus souvent d'un changement radical des comportements nutritionnels et d'une amélioration de l'hygiène de vie.

Pour dépasser le cadre étroit de la satisfaction ludique éphémère et apporter aux pratiquants les effets positifs qu'ils en attendent, l'activité physique déployée doit être suffisamment intense et prolongée mais adaptée et dosée sans jamais forcer les dispositions naturelles. Elle doit être adaptée aux possibilités de chacun sans esprit majeur de compétition et volonté de se dépasser. Elle doit être pratiquée de manière régulière, et non occasionnelle, sous peine d'en perdre les bénéfices somatiques. Nécessaire à tous les âges de la vie, la pratique sportive doit débuter tôt dans l'enfance afin d'imprimer des habitudes de vie qui pourront perdurer à l'âge adulte. Malheureusement, l'éducation physique ne fait pas partie de la culture inculquée à l'école ; bien que ce constat d'échec fasse l'objet d'un large consensus,

les décisions prises à ce jour pour effacer ce scotome éducationnel ne sont restées qu'au stade des velléités jamais suivies d'effets. Il convient, de manière pressante, que l'aménagement des rythmes scolaires, tant de fois annoncé mais immédiatement abandonné, devienne enfin réalité et permette de retrouver cet idéal antique d'une formation harmonieuse de l'esprit et du corps.

Inadaptées, mal dosées, ou échappant à tout contrôle médical, ces pratiques sportives, qu'elles soient encadrées ou d'initiative personnelle, peuvent avoir des effets secondaires possiblement adverses. Les risques en terme de morbidité, voire de mortalité, d'une activité incontrôlée ou insuffisamment surveillée, ne doivent pas être sous-estimés ou ignorés tant ils sont d'observation courante. De même il importe de ne pas occulter les risques de déviances qu'il s'agisse de dopage, de surentraînement ou d'agressivité, liés au développement d'un esprit de compétition exalté et mal canalisé. Les abus dans lesquels certains entraîneurs, peu scrupuleux, ne sont pas toujours étrangers doivent être particulièrement dénoncés chez l'adolescent dont on menace, à terme, le développement et l'équilibre psychosomatique pour une satisfaction immédiate et sans lendemain. Parce qu'elle constitue l'un des leviers sur lequel peut agir une politique de santé publique bien comprise, la promotion des activités physiques et sportives doit faire l'objet d'une large diffusion auprès des organismes scolaires, universitaires, ainsi qu'au niveau des entreprises et des différentes associations. Elle ne peut espérer être efficace qu'à la condition de disposer sur le terrain d'un maillage étroit ayant pour vocation l'éducation, l'encadrement et la surveillance médicale et reposant sur les fédérations œuvrant en étroite synergie avec diverses structures locales, cantonales ou régionales. À condition d'être sous-tendue par une réelle volonté politique, une telle stratégie, inscrite dans le cadre d'une nécessaire planification de la santé publique doit avoir des conséquences économiques et sociales bénéfiques en réduisant le coût des dépenses de santé.

#### **Daniel Gautier**

Médecin général inspecteur, professeur agrégé du Val-de-Grâce, membre du Haut Comité de la santé publique