Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 41 (1984)

Heft: 1

Artikel: Le sport et la santé

Autor: Weiss, Ursula

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997878

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.09.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Le sport et la santé

Dr Ursula Weiss
Traduction: Yves Jeannotat

On a déjà beaucoup écrit sur les relations qui peuvent exister entre le sport et la santé et on a pas mal discuté à ce sujet. Lorsqu'il s'agit d'enfants et d'adolescents, les avis sont quasiment unanimes: le sport exerce une action positive sur le bien-être général. Et pourtant, il est des gens pour penser le contraire. Alors, qui faut-il croire?

Pour rester objective, j'ai dressé deux listes: l'une avec les arguments «pour», l'autre avec les arguments «contre», arguments issus de presque toutes les discussions sur le sport. On peut les vérifier sans peine dans les livres, dans les revues et les journaux spécialisés. On les retrouve dans les conversations que les intéressés ont avec les jeunes, avec leurs parents, avec les médecins, les enseignants et les politiciens.

Je me suis finalement trouvée en face d'une véritable collection de formules favorables au sport, les prises de positions opposées étant beaucoup moins nombreuses et ne reposant, en général, que sur des exemples isolés. Je pense que c'est un résultat logique.

Je suis en effet convaincue que le jeu et le mouvement (en d'autres termes, le sport) présentent des aspects plus positifs que négatifs, ce qui ne veut pas dire que l'on doive automatiquement fermer les yeux sur ces derniers et accepter inconditionnellement les premiers.

Les jugements qui composent mes listes interviennent sans ordre préférentiel et ils n'ont pas l'ambition de former un répertoire complet et définitif quant à leur véracité. Le sport a une signification sociale et individuelle. Ses valeurs profondes évoluent et il est nécessaire de les remettre sans cesse en question. Ce qui suit se propose de le faire comprendre.

Ceux-ci pensent que «le sport est sain»

- Le manque de mouvement est caractéristique de notre civilisation. Il en résulte des déformations de l'appareil locomoteur passif et des déficiences du système cardio-vasculaire. En conséquence, on devrait inciter les gens à faire du sport pour mieux prendre soin de leur santé.
- Les enfants, en particulier, ont besoin de jeu, de mouvement, donc de sport pour se développer sainement et positivement.
- Le manque de mouvement, l'impossibilité de s'exprimer pleinement par le jeu et de nouer des contacts amicaux au cœur de l'action n'entraînent pas seulement un passif physique, chez l'enfant, mais contribuent souvent à provoquer des troubles du comportement.
- Le sport favorise, dans des proportions importantes quelquefois, la réinsertion des handicapés physiques ou psychiques dans la société dite «normale».
- En initiant les jeunes gens à la pratique des sports les plus divers, on leur donne la possibilité de meubler activement leur temps de loisir et de trouver, ainsi, une compensation agréable et utile aux contraintes scolaires et professionnelles.
- Les enfants et les adolescents éprouvent le besoin de se retrouver entre eux, de «faire équipe» et de rivaliser, par le jeu, avec d'autres jeunes de leur âge. Dans le tourbillon de l'action ludique et sportive se nouent aussi des amitiés durables.
- La confrontation sportive débouche, à un niveau tout relatif bien sûr, sur la victoire ou la défaite. Les jeunes apprennent, par là, à se familiariser, dans le meilleur sens de l'esprit sportif, avec ces deux situations.
- La pratique régulière d'un sport suppose l'acceptation d'une certaine discipline. La prise de conscience de ses propres possibilités, de sa faculté de se surpasser dans l'espoir d'atteindre, peut-être, un objectif à long terme, sont

autant d'éléments qui favorisent le développement positif de la personnalité.

- Dans les cours d'éducation physique, les élèves se «sentent» vivre tout différemment qu'en salle de classe: ils sont également confrontés à des situations nouvelles qui exigent des solutions propres. La «gym» occupe, par conséquent, une place de choix dans l'ensemble du processus d'éducation scolaire, tant soit-il que ce processus vise à asseoir l'équilibre et à consolider la santé des jeunes.
- On dit à juste titre que les sportifs vivent mieux que les autres. Les jeunes qui construisent leurs loisirs dans l'action créative, de préférence à l'intérieur d'un groupe ou d'une société, sont moins sujets à l'alcool, à la nicotine et à la drogue, que ceux qui vivent dans l'oisiveté.
- Les sports de plein air mettent les jeunes en contact direct avec la nature, avec ses beautés enivrantes et, aussi, avec ses exigences souvent impitoyables. C'est dans ce milieu qu'ils s'aguerrissent le mieux et qu'ils recueillent les expériences qui leur permettent de survivre en résistant aux agressions de la technologie froide et inhumaine du monde moderne.

Ceux-là pensent que «le sport est malsain»

- Pierre s'est abîmé le genou en jouant au football, Lise s'est fracturé la colonne vertébrale en plongeant, Henri a été emporté par une avalanche, alors qu'il faisait du ski de randonnée. Pour ces jeunes, la pratique sportive a abouti à l'hôpital, avec tous les frais que cela suppose, à l'impossibilité de fréquenter l'école, à l'invalidité, à la mort même parfois! Peut-on toujours prétendre, dans ce cas, que le sport n'est pas quelque chose de «malsain»?
- Béatrice a reçu, de son médecin, un certificat la dispensant de suivre, pendant plusieurs mois, les cours d'éducation physique: en pleine crise de croissance, sa colonne vertébrale risque de ne pas supporter la surcharge provoquée par l'effort ainsi demandé. Donc, pour elle, le sport peut être, du moins en apparence, «malsain».
- Jeanine participe, 4 fois par semaine, à un entraînement de natation. Par le fait même, elle remet sans cesse à plus tard l'étude d'un instrument de musique qu'elle aimerait bien entreprendre. C'est que, à côté du club et de l'école, il ne lui reste pour ainsi dire plus de temps à disposition. N'est-ce pas dommage? N'est-ce pas «malsain»?
- La classe 4b compte quelques excellents gymnastes. Depuis qu'il a été accepté dans la section spécialisée de la société locale, Gérard étouffe presque de fierté: il se croit le meilleur et ne manque pas de le faire sentir à ses camarades. Fausse petite vedette sportive, orgueilleuse et pleine d'elle-même: n'est-il pas la victime d'une évolution «malsaine»?
- Dans la même classe, Jean est un peureux et, par conséquent, il n'aime pas la «gym». Lorsqu'on organise un jeu, si on peut se passer de ses services, on le fait. Il ne demande d'ailleurs pas mieux. Il sait, maintenant déjà, qu'il ne fera jamais de sport. Et pourtant, c'est lui qui en aurait le plus besoin!
- Au camp de ski, ceux de la classe des «grands» ont appris à «boire un verre». Les maîtres n'en faisaient-ils pas autant de leur côté? Laissés à eux-mêmes, les élèves ne pensaient pas devoir se gêner. «Et on prétend encore, après ça, que le sport n'est pas «malsain»?, écrit une mère dépitée!
- A chaque récréation, Alain et Frédéric racontent à leurs camarades les péripéties du dernier match de hockey: «Quelle bataille sur la glace... et dans les tribunes...!» Est-ce un bon exemple pour des jeunes en plein devenir?
- Les lettres s'accumulent sur le bureau du secrétaire communal de deux stations de vacances. La première est nichée dans les montagnes et un remonte-pente a totalement ruiné une de ses plus belles prairies; l'autre est au bord d'un lac. Le bruit infernal des canots à moteur utilisés par les vacanciers sème l'effroi dans la nature et chez ses habitants. Ces deux endroits ne doivent-ils pas consentir un prix trop élevé, en contrepartie du plaisir de quelques-uns?

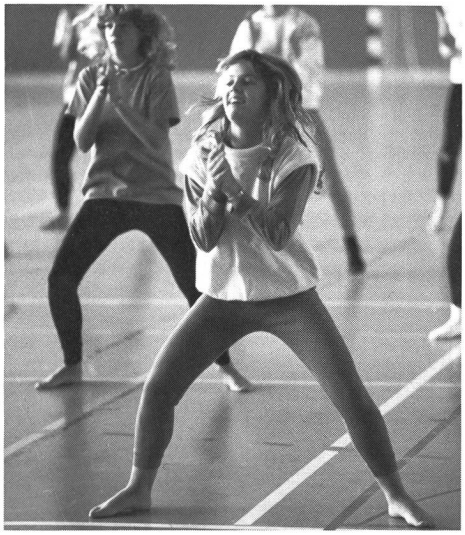
Est-on maintenant en mesure de dire qui a raison, de ceux qui prétendent que le sport est «sain» ou de ceux qui pensent qu'il est «malsain»? Si nous nous référons à une définition donnée par l'Organisation mondiale de la santé, celle-ci n'est pas exclusivement le résultat de l'absence de maladies physiques et psychiques. Pour que l'on puisse parler de «santé», cet état doit être complété par un bien-être social suffisant, à court terme, à moyen terme et à long terme. Cela signifie que le processus de croissance et de développement des enfants et des adolescents doit pouvoir se dérouler sans perturbation. Le sport est «sain» s'il facilite la réalisation de cet objectif; il est «malsain» s'il y fait obstacle, de quelque manière que ce soit.

Qu'est-ce que le sport?

Il existe une loi physiologique qui affirme que c'est la fonction qui crée l'organe et qui sert à le développer. Cette vérité peut être élargie à presque tous les domaines de la vie. Les aptitudes psycho-physiques, tout comme le comportement général de l'être humain sont pour une bonne part dépendants de ce qu'il fait. Or, le sport est, en ceci, une activité parmi tant

d'autres. Quand j'utilise le mot «sport», je le fais dans son sens le plus large. Il comprend trois éléments fondamentaux:

- Il est d'abord «mouvement»: mouvement en relation avec toutes les parties concernées par la condition physique; mouvement qui aboutit à la tension et au relâchement volontaires
- il résulte de ceci que sport et performance sont deux éléments indissociables: au plan psychique par la prise de décision, par la volonté de faire quelque chose; au plan «mécanique», par la réalisation de cette chose.
- Mais, dans le sport, le mouvement et la performance ne visent pas – à priori du moins – à réaliser un gain ni à obtenir un rendement professionnel accrus, puisqu'ils se déroulent dans le cadre d'une situation de jeu bien particulière. L'espace, le temps libre, l'idée de jeu et les règles propres démarquent le sport des autres activités de l'individu.



Dans quelle mesure le sport, pratiqué selon cette formule, sert-il ou nuit-il à la santé et au sain développement des enfants et des adolescents? Plus les occupations journalières d'une personne sont pauvres en mouvements, plus la pratique compensatoire d'un sport est nécessaire pour le maintien de la capacité de performance physique. Lorsque celle-ci devient insuffisante, la santé est menacée dès qu'un effort inhabituel est demandé à l'organisme. Les indications qui suivent donnent un aperçu des principaux risques inhérents à un manque de mouvement prolongé.

Risques provoqués par un manque de mouvement prolongé

Souplesse articulaire et musculaire et force insuffisantes, manque de réaction:

- Altération douloureuse des articulations et de la colonne vertébrale, débouchant sur des troubles du maintien et provoquant de fortes contractures musculaires.
- Risques d'accidents accrus dans le cadre des activités quotidiennes (ménage, travail professionnel, déplacement dans la rue) et à la pratique intempestive d'un sport (ski, football, etc.).

Endurance trop faible, c'est-à-dire insuffisance au plan du métabolisme et à celui du système cardio-vasculaire:

- Apparition de la fatigue au moindre effort physique, d'où un danger accru d'accidents au cours des activités de la vie courante.
- Système cardio-vasculaire surchargé en raison des mauvais échanges, d'où une marge d'adaptation réduite à l'effort et l'apparition précoce de maladies spécifiques du cœur et du système circulatoire.
- Excédent de poids dû à un mauvais équilibre entre l'absorption des aliments et la dépense énergétique, d'où un facteur de risque supplémentaire pour le système cardio-vasculaire.
- Répartition défavorable des corps gras dans le sang, d'où un danger d'artériosclérose.

La charge psychique

Il faut ajouter à ceci qu'une charge psychique, si elle existe, peut également provoquer des modifications d'ordre physique. Si le mouvement libératoire n'intervient pas, on peut alors assister, chez les enfants et chez les adolescents aussi, à l'apparition de troubles du système neurovégétatif.
Tout comme une sollicitation insuffisante de l'organisme est mauvaise pour la santé, un effort extrême peut, s'il dépasse les limites propres à chacun, provoquer des accidents et entraîner des altérations irréversibles de l'appareil locomoteur passif.

Le sport exige, enfin, un degré d'hygiène très élevé et qui ne vise pas seulement à l'amélioration de la capacité de performance.
Le bien-être psycho-social dépend de la réalisation et du développement, en dehors de toute contrainte, de la personnalité dans son ensemble, en relation avec d'autres individus et avec le milieu naturel. Le sport est en mesure d'aider à concrétiser cette exigence. Mais, comme je l'ai déjà dit, il est en perpétuelle évolution et il s'agit donc de savoir constamment remettre les choses en question. Abstraction faite de ce qui est «sain» et «malsain» dans le sport, de ce qui est insuffisant ou exagéré en lui au plan de l'effort, il présente encore un grand nombre d'autres oppositions, dans le champ desquelles adolescents et adultes croissent et se meuvent. En voici quelques exemples:

Performance individuelle ◄——► d'équipe
Compétiteur isolé ◄——► noyé dans la masse
Volonté ◄——► égoïsme
Victoire ◄——► défaite
Espoir ◄——► déception

Selon ses conceptions individuelles et la position qu'il occupe dans la société, chaque individu va interpréter ces expressions plus ou moins positivement ou négativement. Le fait de savoir ce qui est «sain» ou «malsain» dans la pratique du sport dépend, en grande partie, de l'analyse que chacun fait personnellement de la multitude des facteurs qui le composent. Une telle évaluation est encore plus importante au niveau du groupe (classe, par exemple) où il s'agit de trouver un compromis qui permette de retirer du mouvement, du jeu et du sport un maximum d'effets favorables tout en évitant un maximum d'effets défavorables: tâche difficile, mais du plus haut intérêt pour les enseignants et les éducateurs. ■