

L'activité physique : une affaire de goûts ?

Claire Perrin, sociologue, Centre de Recherche et d'Innovation Sportive, Université de Lyon 1

L'incitation à réduire sa ration alimentaire pour lutter contre la généralisation du surpoids et l'obésité qui touche la société de consommation est complètement dépassée. Non seulement elle n'a plus de sens d'un point de vue théorique mais elle s'accompagne de phénomènes de culpabilisation dont l'effet pervers est de déséquilibrer l'alimentation et de produire, au final, une prise de poids. Il s'agit aujourd'hui de « manger mieux ». Ce passage de préoccupations quantitatives à des préoccupations plus qualitatives s'accompagne d'une réflexion très fine sur les pratiques alimentaires en tant que pratiques culturelles. Les réflexions ont été menées en équipe pluridisciplinaire, l'apport de sociologie de l'alimentation étant ici particulièrement identifiable.

Concernant l'Activité Physique, il s'agit de « bouger plus » et de lutter ainsi contre la sédentarité, facteur majeur de risque pour la santé. L'approche est ici quantitative même si les outils reprennent des formulations concernant l'alimentation en écho. Si annoncer que « la santé vient un mangeant » crée une forme de rupture par rapport au modèle du régime traditionnellement associé au contrôle du poids, déculpabilisant ceux qui mangent avec appétit, le message « la santé vient en bougeant » ne crée aucune rupture ; il incite au mouvement, confortant ceux qui « bougent » par habitude et par plaisir, stimulant ceux qui bougent peu mais qui en ont l'envie et se heurtant à ceux qui n'ont aucune envie de le faire. Alors que la démarche concernant l'alimentation prend appui sur l'appétit et sur une expérience de plaisir pour enclencher des transformations qualitatives, celle concernant l'Activité Physique se heurte à aux questions du besoin, du désir et du plaisir. L'idée de besoin est alors réintroduite par une naturalisation de l'Activité Physique de manière à « dédramatiser l'effort lié à l'activité physique et mettre en évidence son caractère « naturel » et quotidien ». S'oppose alors l'image d'un quadra écrasé sur une banquette à l'enfant sortant en courant « naturellement » de l'école. La connaissance d'enfants immobilisés devant des écrans (télévision, ordinateur...), sirotant des boissons sucrées...interroge cette idée de nature qui prend rapidement l'apparence d'une construction sociale. Cette revendication au naturel n'est pas récente : « Le mouvement est la condition de la vie, sa condition primordiale, fatale, suprême.[...] La nature veut le mouvement, elle le veut absolument ; de sa manière terrible, elle châtie en passant les inactifs. »¹écrivait Eugène Paz au XIX^e.

Ma contribution se propose d'interroger cette « naturalisation » de l'activité physique. Quelles activités sont en fait valorisées à partir de cet intitulé générique « activité physique » ? Quelles valeurs lui sont associées ? Comment est-il envisagé d'aider les populations à bouger davantage ? Comment cette diététique généralisée s'oriente-t-elle au bout du compte davantage vers le bien être que vers la lutte contre le surpoids ?

¹ Eugène Paz, La Santé de l'esprit et du corps par la gymnastique, Paris, 1881, pp.29-30

L'activité physique comme élément de diététique

Rappelons que cette incitation à « bouger plus » prend son sens dans le cadre de la nutrition, qui propose un modèle dans lequel les activités physiques sont appréhendées en tant que dépense d'énergie. Cette « sortie » doit équilibrer les « entrées » que constituent les prises alimentaires. L'idée première est celle de l' « exercice » de l'organisme. L'activité physique devient alors un dénominateur commun de pratiques sociales variées, qu'elles soient à visée utilitaire (comme faire son ménage, se déplacer) ou à visée de loisir (pratiquer une séance de gymnastique douce, faire une randonnée). Ce qui compte avant tout, c'est la dépense d'énergie occasionnée, comme lutte contre la sédentarité. A niveau d'énergie égal, toutes les pratiques se valent.

L'idée d'équilibrer la balance énergétique par l'activité physique n'est pas nouvelle en soi. Dans le monde grec antique, le travail du professeur de gymnastique qui garantit un mode de vie sain et tonique est d'ailleurs considéré comme une pratique de soin, au même titre que la traditionnelle « médecine » des temples consacrée au dieu Asclépios ou que celle des herboristes et des mages. Avec la médecine hippocratique, se développe la diététique et s'élabore une médecine tant préventive que curative qui s'étend, à travers le régime, au mode de vie des individus et de la Cité. Le domaine du régime médical dépasse très largement la seule alimentation. « Il s'agit aussi de régler les exercices (promenade, course, lutte...), le sommeil, les bains et les pratiques sexuelles. Il faut un équilibre très précis entre la force que l'on dépense et celle que l'on absorbe »². C'est l'idée d'équilibre qui prévaut, l'excès est à bannir.

Vers le milieu du XIX^e siècle, le régime va devenir celui de l'énergie, avec l'apport de modèle thermodynamique. L'alliance d'un exercice raisonnable et d'un régime rationnel est assimilée à un entraînement général du corps. Il s'agit d'augmenter la force du corps en améliorant le rapport entre le combustible absorbé et le travail produit. L'oisif stocke cette force potentielle dans des réserves graisseuses aussi nocives qu'inutiles ou il la brûle dans l'agitation stérile. Se pose alors la question de l'utilité sociale du mouvement. La dépense de force devient inutile lorsqu'elle ne s'exerce pas dans la direction du travail qu'on cherche à accomplir. Trois choses sont présentées comme risquant de gâcher le déploiement de la puissance physique : son inutilité, son excès et son irrégularité.

Aujourd'hui la question de l'utilité sociale ne se pose plus par rapport à l'efficacité au travail. Les loisirs ont acquis de véritables fonctions sociales de récupération, de divertissement mais aussi de consommation. La gratuité du mouvement n'apparaît plus stérile, elle a au contraire une fonction de santé : contrebalancer la sédentarité et l'alimentation trop grasse et trop sucrée. Le travail devient de se contraindre à bouger : prendre du temps en se déplaçant à pied plutôt que de gagner rapidement sa destination sans effort physique. L'idée de fatigue a changé. Le confinement, les nuisances sonores, les lumières artificielles occasionnent stress et fatigue alors que l'effort physique volontaire et régulier entretient dynamisme et tonicité.

L'excès est toujours appréhendé, c'est ce qui explique cette défiance vis-à-vis de la pratique sportive dont on connaît bien les effets pervers (dopage, surentraînement, dopage...) qui la mettent à distance de l'idée de santé. Quant à l'idée performance, elle est d'emblée évacuée car trop élitiste. Il s'agit de mobiliser Monsieur tout le Monde dans une diététique du bien être.

² Hippocrate, 1967, Du régime, Les Belles Lettres, CUF.

« Accessibilité, recommandation et contrôle » versus « accompagnement, socialisation et plaisir »

Un des objectifs prioritaires du PNNS2 (2006-2008) est de « faciliter l'accessibilité sur les lieux de vie à une activité physique quotidienne, partie intégrante du mode de vie, facile et plaisante ». L'idée principale est de transformer les habitudes de vie, d'une façon peu coûteuse. Les recommandations privilégient l'activité physique élémentaire : la marche, qui n'occasionne pas de coût financier et peut s'intégrer dans les déplacements quotidiens indispensables dont il suffirait de modifier la modalité. Les recommandations tellement « faciles » et « accessibles » à tous, tendent à prendre l'allure d'injonctions : il suffirait de les « vouloir »...descendre du bus ou du métro un arrêt avant sa destination, aller chercher son pain à pied, prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur...ces modifications des habitudes doivent être décidées par l'individu selon une démarche rationnelle dans un auto-contrôle de son activité physique pour préserver sa santé, lutter contre la dégradation et l'approche de la mort.

La sociologie a bien mis en évidence les inégalités sociales en matière de rapport au corps, de rapport à la santé et aux activités physiques³. La « naturalisation » de l'activité physique ne saurait gommer les effets de la culture. Par ailleurs, on sait que la montée de la représentation de soi comme individu autonome et responsable⁴ et le modèle de l'auto-contrôle touche principalement les populations culturellement favorisées. Comment alors toucher ceux qui n'ont pas le désir de bouger, ceux pour lesquels l'activité physique ou tout simplement la santé sont en dehors des préoccupations ?

Toutes ces questions sont posées de manière identique pour la transformation des habitudes alimentaires. La profession de diététicienne a été créée pour accompagner les individus et les groupes dans ces transformations. On mesure aujourd'hui l'apport de cette profession en terme d'éducation pour la santé. Elle donne les moyens de partir des habitudes des individus et surtout de leurs représentations et surtout de les accompagner dans un projet individuel. Ce travail de proximité est irremplaçable pour passer de l'injonction à la socialisation.

En ce qui concerne l'activité physique, sa définition générale qui privilégie les activités quotidiennes indispensables permet à tout professionnel de santé de faire ce travail de proximité et d'accompagnement. Pour les loisirs, chaque individu est invité à se rendre dans les clubs et associations.

On se prive alors d'une éducation physique qui s'appuie sur une expérience sociale, vécue dans un groupe à partir d'activités physiques et/ou sportives adaptées aux possibilités de chacun. Ces pratiques sont culturelles, non indispensables. S'y jouent des questions d'identités individuelles et collectives. Quand l'enfant court en sortant de l'école, est-ce par pur besoin naturel de l'organisme ou est-il en train de s'élancer dans l'espace sur un engin imaginaire ? La motricité spontanée de l'enfant est très souvent liée au jeu, à l'imaginaire d'où il tire émotions et plaisir. Les activités physiques et/ou sportives proposent des systèmes de règles qui créent le jeu. Elles proposent des expériences variées qu'elles soient duelles (jeux de raquettes, confrontations...), collectives, ou individuelles, qu'elles se déroulent en milieu naturel, dans un gymnase aménagé ou dans une piscine... autant d'occasion de vivre ou revivre des sensations qui enrichissent l'expérience du corps, la connaissance de soi et la relation aux autres et qui permettent le développement de compétences psycho sociales. Cette socialisation dans le cadre d'un groupe s'appuie sur des interactions sociales, des mises en mots ou des symbolisations qui permettent l'appropriation subjective, la valorisation des réussites et l'empowerment indispensables à un projet d'activité physique autonome.

³ Perrin C. & al., 2002

⁴ Elias, 1991,

Conclusion

Notre réflexion nous amène à l'idée que cette diététique généralisée du bien être ne saurait cantonner l'activité physique dans une approche de la tempérance et de l'auto-contrôle, ni la réduire à un simple exercice physique. Tout le monde ne peut être stimulé à la simple idée de créer une rupture dans ses habitudes, en luttant contre les méfaits de la société de consommation. Il s'agit d'une démarche politique militante tout à fait intéressante si elle s'accompagne d'autres pratiques physiques plus stimulantes. En revanche, comment présenter cette démarche comme facile sans renforcer les inégalités sociales. D'autant que les cages d'escalier sont souvent difficiles d'accès, mal éclairées, malodorantes et pas toujours sécurisées. La transformation des habitudes quotidiennes est davantage une question sociale qui doit mobiliser les politiques, les architectes, urbanistes...que les individus. Pour perdurer, l'activité physique gagne à ne pas se satisfaire d'être plaisante. Le plaisir de bouger provient moins de l'agitation que du sens du mouvement pour celui qui le réalise. Une affaire de goût et de saveurs, éminemment sociale.