

« La résilience est la reprise d'un développement après un fracas, psychique ou social » (Boris Cyrulnik).

dossier

Photodisc



Sport et résilience

« La résilience est la reprise d'un développement après un fracas, psychique ou social » indique le neuropsychiatre Boris Cyrulnik. Or le sport peut être l'outil de ce processus, ou l'accompagner, et aider ainsi une personne à « sortir la tête de l'eau » et retrouver un équilibre après un deuil, une maladie ou tout autre accident de la vie, que l'on devienne champion ou pas...

DÉPRESSION, CHÔMAGE, DEUIL, HANDICAP PHYSIQUE...

Se reconstruire avec le sport

Après une dépression, une période de chômage, un passage en prison, un deuil, une maladie ou un accident entraînant un handicap, certains blessés de la vie peinent à refaire surface. À ceux-là, le sport peut parfois offrir un nouveau départ.

A 16 ans, Laurent tombe dans la drogue. L'héroïne. Il arrête l'école, part de chez ses parents, c'est la dégringolade. Son frère, de dix ans son aîné et entraîneur de waterpolo, le recueille chez lui. « Un soir, il m'a proposé de l'accompagner à son club. On avait prévu que je l'attendrais au bar car à l'époque j'avais le sport

en horreur » se souvient Laurent, aujourd'hui 28 ans et infirmier à Paris. Finalement, parce qu'il s'ennuie à attendre tout seul, Laurent se met à l'eau et nage avec les autres. Et peu à peu prend goût au waterpolo. « Ça a été un vrai déclin. Comme je réussissais plutôt bien dans ce sport, je me suis entraîné de plus en plus... et drogué de moins en moins. En un an,

j'ai coupé les ponts avec toutes mes anciennes fréquentations et je me suis sevré sans aucune aide médicale. Grâce au waterpolo, j'ai retrouvé le plaisir de vivre, sans avoir besoin d'artifices » raconte ce jeune papa.

Ils ne sont pas rares, ceux qui après un accident de la vie trouvent leur salut dans le sport. Bien sûr, on connaît ceux que les médias portent sur le devant de la scène tant leur exploits sont remarquables. Comme Philippe Croizon, amputé des quatre membres et qui a pourtant relié les cinq continents à la nage (lire page 12). Ou Joe Kals, paraplégique depuis trente ans et qui l'an passé a traversé la France en béquilles, à la seule force de ses bras et de ses abdominaux. Mais il y a aussi tous ces anonymes, qui au sein des clubs de leur ville, de leur village, s'adonnent au tennis, au volley, au vélo, au foot, à la natation. Et puisent dans cette pratique sportive la force et l'énergie de remonter la pente après avoir perdu un être cher, sombré dans la dépression, être resté des années sans emploi ou avoir vécu d'autres difficultés destructrices.

DÉPASSER UN TRAUMATISME

« Le sport, sans doute plus que d'autres activités, a la capacité de permettre aux accidentés de la vie de dépasser leur traumatisme et d'en faire quelque chose pour renaître. C'est la définition même de la résilience » explique Hubert Ripoll, psychologue du sport (1). Lors d'entretiens au long cours, ce spécialiste a décortiqué le parcours de seize champions français. Et constaté que pour certains d'entre eux, le sport avait été le moyen de surmonter un événement

LE SPORTIF, HÉROS EN TEMPS DE PAIX ?

Le thème de « sport et résilience » a fait l'objet le 19 octobre dernier d'un colloque dont les Dr Boris Cyrulnik et Philippe Bouhours étaient la caution scientifique et dont la table ronde réunissant Philippe Croizon, Christophe Dominici, Antoine Denériaz et les triathlètes Carl Blasco et Benoît Pinton fut le temps fort. Celle-ci était animée par les journalistes Christian Jean-Pierre (TF1) et Guillaume Di Grazia (Eurosport), l'initiateur et l'hôte de cette rencontre étant en effet le PDG d'Eurosport, Laurent-Éric Le Lay. C'est probablement pourquoi ce colloque ressemblait parfois davantage à un débat télévisé de seconde partie de soirée, sentiment renforcé par la volonté affirmée de faire de celui que le sport aide « à se reconstruire après ses traumatismes » un « héros en temps de paix ». Même impression de mélange des genres quand Antoine Denériaz a évoqué le travail psychologique mené avant sa descente olympique victorieuse en 2006: celui-ci ne tenait-il pas davantage de la préparation mentale que de la résilience? Enfin, le témoignage de Christophe Dominici sur la façon dont il a trouvé dans le rugby une seconde famille après le décès d'une sœur aînée adorée servit de prétexte à une célébration cocardière, images à l'appui, de la victoire du XV de France sur les All Blacks lors de la Coupe du monde 1999... ● P.H.B.





D. RECHARD / FFH



« Le milieu sportif est un excellent vivier de tuteurs de résilience » explique le psychiatre Philippe Bouhours. Ici, la sprinteuse non voyante Assia El Hannouni avec son guide aux JO de Londres.

difficile et de se reconstruire. Mais pourquoi le sport plus que la musique, le bricolage, la poésie ou le bénévolat ? Parce que toute pratique sportive a des effets directs sur le cerveau. « Suite à un traumatisme, certaines personnes peuvent avoir tendance à s'enfermer dans leur douleur et se retirer du monde. Cet isolement sensoriel provoque alors, en trois semaines environ, une atrophie de plusieurs zones cérébrales. Or grâce à l'imagerie médicale (scanner et IRM), on sait maintenant de façon certaine que le fait de pratiquer une activité physique entraîne une reprise du développement de ces zones cérébrales atrophiées » indique Boris Cyrulnik, neuropsychiatre qui a théorisé le concept de résilience (2). Depuis longtemps, on connaît également l'effet euphorisant des hormones produites lors de l'effort physique. Rien de tel pour atténuer la tristesse et les idées noires liées à un traumatisme. « Après mon divorce, je me suis mise à la course à pied. Quand je courais, ma douleur, mes soucis d'argent, mes inquiétudes pour l'avenir étaient comme anesthésiés. Je ne pensais plus à rien et je me sentais sur un petit nuage. Mieux que des antidépresseurs ! Au final, j'ai même réussi à faire le Marseille-Cassis, un semi-marathon : je ne m'en serais jamais cru capable avant ça » raconte Évelyne, 41 ans, enseignante à Martigues.

Mais tout n'est pas affaire d'hormones. Si le sport réussit à panser les plaies des blessés de la vie, c'est aussi grâce aux rencontres qu'il

permet. Fréquenter un club, courir ou pédaler avec d'autres sont un excellent moyen de lutter contre la tendance au repli sur soi que favorise la douleur. Mais ce n'est pas tout. « En classe de 3^e, j'étais au bord du décrochage scolaire. Je séchais beaucoup les cours, j'avais des résultats catastrophiques, mes parents sur le dos et pas vraiment le moral. J'ai réagi grâce à un nouvel entraîneur de hand tout juste arrivé dans mon club. Il était le seul à me regarder autrement que comme une nulle et m'a persuadé que je pourrais être admise en sport étude si je donnais un coup de collier à l'école. Je me suis mise à bosser, mes résultats ont remonté et j'ai été prise » raconte Manon, 18 ans, en terminale dans la section hand d'un lycée sport étude des Bouches-du-Rhône.

« Le milieu sportif peut constituer un excellent vivier de tuteurs de résilience : des personnes qui vont soutenir celui qui a subi un traumatisme et l'aider à se reconstruire. Cela peut être un entraîneur ou un autre sportif qui aura en lui cette envie très forte de stimuler les autres, de leur donner envie d'avancer » note le psychiatre Philippe Bouhours, qui mène des recherches avec Boris Cyrulnik sur ce thème de « sport et résilience ». La rencontre avec le tuteur de résilience marque en général le départ du processus de reconstruction, elle en est le catalyseur. Ainsi, Assia El Hannouni, qui a récemment mis un terme à sa carrière de sprinteuse après avoir obtenu deux dernières médailles d'or sur 200 m et 400 m aux Jeux

olympiques de Londres, n'avait jamais pratiqué de sport avant que sa maladie dégénérative entraînant une perte progressive de la vue ne se déclare, et que son professeur d'EPS de seconde ne lui parle des compétitions pour personnes handicapées...

RETROUVER LE CONTRÔLE

Autre atout du sport, il aide à reprendre sa vie en mains après un drame personnel. « Pratiquer régulièrement une activité physique, s'astreindre à des entraînements répétitifs crée une forme de rituel éminemment rassurant. Cela redonne des repères, un ancrage, à une période où l'on peut avoir la sensation de partir à la dérive » remarque Philippe Bouhours. « Je suis resté quatre ans au chômage. Peu à peu, je m'étais complètement décalé dans mes horaires, dormant le jour et passant la nuit sur mon ordinateur. Et puis je me suis inscrit dans un club d'aviron, avec deux entraînements hebdomadaires et des rencontres le week-end. Ces rendez-vous ont restructuré mon emploi du temps et ma vie en général. J'ai retrouvé la pêche pour chercher du boulot et j'ai fini par en décrocher un, grâce à un copain de l'aviron d'ailleurs » raconte Serge, 39 ans, magasinier à Saint-Étienne.

Le sport pour reprendre les commandes de sa vie, c'est particulièrement vrai pour ceux qui accomplissent une peine de prison. « L'expérience carcérale est traumatisante. Il faut pouvoir la supporter sur le moment puis réussir à s'en remettre, et ce n'est pas

► chose facile. Le sport peut aider à relever ces deux défis» affirme Laurent Gras, sociologue, auteur de *Le sport en prison* (3). «Pratiquer un sport en prison permet d'abord aux détenus de sortir de leur cellule. Grâce au foot, à la boxe, ils vont faire autre chose que regarder la télé. Les entraînements vont rythmer leur vie. Ils vont mieux dormir, sans médicament, faire plus attention à leur hygiène de vie, mieux manger. Le sport les aide à sortir de prison en bonne santé physique, psychique et sociale» précise ce spécialiste à qui des détenus ont confié avoir échappé au suicide grâce au sport. Pour peu qu'ils obtiennent de bons résultats dans leur discipline, remportent par exemple des tournois entre maisons d'arrêt et se forment une petite notoriété, l'image qu'ils se font d'eux-mêmes en sera également améliorée. Avec peut-être l'espoir qu'à leur sortie de prison ils pourront miser sur le sport pour éviter de replonger dans la délinquance...

DONNER À RÊVER

Le sport a aussi la capacité de faire rêver. «Il est inégalable pour mettre l'imaginaire en marche! Le monde sportif regorge de figures auxquelles on peut avoir envie de s'identifier, que l'on soit enfant ou adulte, et qui donnent envie d'avancer» observe Hubert Ripoll. On se projette dans l'avenir, on s'inscrit dans un élan vital et on

tourne le dos au traumatisme passé. «Celui qui, après une blessure physique, affective ou sociale, montre cette capacité à se réfugier dans la rêverie, a toutes les chances de s'en sortir. Il va imaginer des projets, des défis et peut-être même plus tard passer à l'acte pour les réaliser. Celui qui ne rêve pas, au contraire, adopte une attitude d'abandon et de résignation, il se dit "à quoi bon?"», comme s'il était fini» affirme Boris Cyrulnik. Le sportif de haut niveau visera une médaille d'or aux Jeux olympiques, tandis qu'un pratiquant plus modeste nourrira peut-être l'idée un peu folle de participer à un marathon, et de le terminer... À chacun ses rêves et ses défis, du moment qu'ils éclairent le futur. Mais le sport de haut niveau et l'exploit sportif ne sont-ils pas plus «efficaces» que le sport de loisirs, celui de monsieur et madame tout-le-monde, pour aider un blessé de la vie à se reconstruire? Aux grands maux, ne faut-il pas de grands remèdes? Pas forcément, et peut-être même au contraire. «L'effet de résilience est plus facilement accessible dans le cadre d'une pratique sportive de loisirs car on ne subit pas le stress du haut niveau. Surtout, on échappe au phénomène de la retombée. Une fois que le sportif de haut niveau a décroché sa médaille ou réalisé son exploit, s'ensuit un sentiment de vide, un moment de désarroi, exactement comme la femme enceinte qui vient

d'accoucher ou l'étudiant qui vient de passer un concours important. Par contre-coup, ce trop grand investissement peut parfois venir gommer la résilience» prévient Boris Cyrulnik.

Un jour ou l'autre en effet, après les avoir surexploités, les médias se détourneront de ces héros revenus d'un grand malheur grâce à un exploit sportif. Et il leur faudra gérer le retour à l'anonymat. Un jour ou l'autre également, après avoir accumulé les victoires et les records, viendra le temps du déclin pour tout champion, résilient ou pas, blessé par la vie ou pas. «Le grand danger pour tous ceux qui "résilient" par l'ego, c'est-à-dire chez qui les performances sportives sont un moyen de redorer leur image abîmée par un traumatisme, c'est qu'ils ne supportent pas l'échec. Un mauvais résultat, une course ratée peut les abattre totalement, parfois même engendrer des idées suicidaires» explique Hubert Ripoll. Alors le sport pour se reconstruire après un accident de la vie, oui, sans conteste. À condition cependant de ne pas y voir une solution miracle. ●

ISABELLE GRAVILLON

(1) Auteur de *Le mental des champions*

(comprendre la réussite sportive), Payot, 2008.

(2) Dernier ouvrage paru : *Sauve-toi, la vie t'appelle*, Odile Jacob, 2012.

(3) L'Harmattan, 2005.

PHILIPPE CROIZON : « JE RECHERCHAIS L'ADRÉNALINE »

À 26 ans, alors qu'il démonte son antenne télé, Philippe Croizon est électrocuté par une ligne haute tension. Il se réveille à l'hôpital, amputé des quatre membres. Ce handicap sévère ne l'a pas empêché de relier l'an passé, à 44 ans, les cinq continents à la nage*.

«Deux mois après mon accident, alors que j'étais encore à l'hôpital et que je regardais la télévision, je suis tombé sur un reportage qui a retenu toute mon attention. Une jeune fille de 17 ans venait de traverser la Manche à la nage. Ce jour-là, du fond de ma misère, je me suis dit, pourquoi pas moi? Chaque fois que j'évoquais cette idée devant mon entourage, personne ne me prenait au sérieux. Alors je l'ai laissée dans un coin de ma tête, mais sans l'abandonner pour autant. Je me suis mis à fond à ma rééducation, j'ai fait de la plongée, du saut en parachute. Je recherchais l'adrénaline : j'avais vu la mort de près, elle m'avait laissé du bonus alors je pouvais bien la narguer un peu! Pendant toutes ces années, il y a eu aussi des périodes où je suis descendu très bas, avec deux tentatives de suicide. Je crois qu'au fond j'étais brouillé avec mon corps : je ne lui demandais plus rien, si ce n'est



de se trainer jusqu'au canapé où je faisais du gras. Je prenais beaucoup de médicaments pour être mieux dans ma tête, dormir, ne plus avoir mal au dos. Et puis il y a quatre ans, parce que j'étais amoureux de ma nouvelle compagne Suzana, parce qu'elle a pris mon projet fou au sérieux et m'a soutenu, je me suis lancé. J'ai décidé que le temps où mon handicap me dominait était fini, que c'est moi désormais qui allais le dominer, que j'allais faire quelque chose de ma vie.

J'ai alors entamé un entraînement intensif, je me suis fait fabriquer des prothèses sur mesure. Je peux dire que j'ai souffert mais je me suis aussi réconcilié avec mon corps : j'ai perdu 12 kg en trois mois. C'est ce corps-là qui allait me permettre de réaliser mon rêve, je lui devais bien d'en prendre soin, de le façonner! Aujourd'hui, après cette merveilleuse expérience, même si je manque de temps, le sport est devenu un élément indispensable à mon équilibre. Grâce à la natation, je ne prends plus aucun médicament et je ne suis pas prêt d'en reprendre! » ● I.G.

* Cet exploit lui a valu le 30 novembre dernier une émission spéciale de *Thalassa* à l'occasion de la diffusion du film « Nager au-delà des frontières ». Philippe Croizon a par ailleurs obtenu le prix Sport Scriptum 2012 pour son ouvrage *J'ai traversé la Manche à la nage* (éditions JC Gawsewitch, 320 p, 19,90€).



La douleur physique, source d'empathie

Parmi les contenus du cédérom « Sport Éducation Insertion » édité par l'Ufolep figure le résumé d'une expérience menée auprès de mineurs délinquants qui montre comment une pratique sportive éprouvante, partagée en groupe, contribue à restaurer l'empathie, antidote à la violence.

Restaurer l'empathie chez les mineurs délinquants : tel était l'esprit des travaux menés par le sociologue Omar Zanna avec sept jeunes d'un centre éducatif fermé durant six mois, en 2006-2007, à raison d'une séance par semaine. Prenant le contrepied « d'une idéologie contemporaine farouchement hédoniste, terreau d'une illusion de toute-puissance », cet ancien professeur d'EPS, diplômé d'État en boxe française, a pris pour postulat l'existence d'un lien entre « anesthésie momentanée de l'empathie et délinquance violente » et s'est appuyé sur la pratique du « circuit training », méthode de préparation physique reposant ici sur cinq ateliers : course de 100 m (10 x 10 m), squats, abdominaux, triceps et développés

couchés. Ces exercices étaient effectués en binôme et chronométrés, afin de créer l'émulation mais surtout dans l'idée que les jeunes fassent ensemble l'expérience de la douleur liée à un tel effort physique et expriment celle-ci, comme ce fut le cas à travers des postures, des rictus et des propos du style « C'est l'enfer ton truc » ou « Je sens plus mes poumons ». « Ceux qui n'étaient pas encore passés observaient, avec émoi et parfois stupéfaction, ce qu'ils allaient sans doute vivre une fois leur tour venu. Les conditions de partage de l'expérience de la douleur physique étaient ainsi réunies », explique le sociologue, ravi d'observer des gestes d'entraide et des regards compatissants, et d'entendre des encouragements. L'amélioration des comportements des jeunes les uns vis-à-vis des autres a été confirmée par une plus grande tolérance marquée, entre autres, par le passage du « chambrage » à la compréhension de l'autre, par le fait d'accepter le regard et le jugement des pairs sans que cela soit vécu comme une effraction, ou encore d'oser parler de soi et de ses ressentis.

Une autre façon de se « reconstruire » avec le sport. ● **Ph.B.**

(1) Restaurer l'empathie chez les mineurs délinquants est aussi le titre de l'ouvrage d'Omar Zanna paru chez Dunod en 2010.



PHILIPPE COUPRIE : « LE SPORT M'A RÉPARÉ »

À 18 ans, Philippe Couprie perd l'usage de ses jambes dans un accident de moto. Mais sa vie ne s'arrête pas là. Bien que cloué dans un fauteuil, il se met à l'athlétisme. Entre 1988 et 2000, il participe quatre fois aux Jeux olympiques et remporte six médailles.



En 2000 aux JO de Sydney.

« J'ai passé cinq ans dans un centre de rééducation, c'est long. Rapidement, je me suis mis au basket, pour tuer le temps et ne pas rester sans rien faire à me morfondre dans mon malheur. J'ai vite compris qu'il me fallait tirer un trait sur le passé, que plus rien ne serait jamais comme avant, que l'avenir était à ma portée à condition que je m'en donne la peine. Comme j'ai toujours eu l'esprit de compétition, j'ai beaucoup travaillé et, très vite, je me suis retrouvé à participer à des championnats avec mon équipe. Grâce au basket, je pouvais sortir du centre de rééducation, me retrouver dans des vestiaires, dans des gymnases au milieu de la foule, dans des hôtels, des restaurants. Bref, renouer avec la vraie vie, m'éloigner d'un univers où j'étais assisté à 100 %. Entre les compétitions, je passais beaucoup de

temps à faire des tours de parc en fauteuil, toujours plus, pour améliorer ma condition physique. Peu à peu, je renouais avec mon corps, abîmé mais encore capable de grandes choses, je le testais, l'éprouvais, apprenais jusqu'où il pouvait aller. Dans la vie de tous les jours, cela m'aidait à mieux vivre mon handicap, en repoussant mes limites. Et c'est

à force de tours de parc que je me suis mis à l'athlétisme ! Puis ce furent les médailles aux JO, et dans la foulée l'obtention d'un contrat de travail en tant qu'athlète de haut niveau à la Caisse d'allocations familiales du Val-d'Oise, un mandat de conseiller municipal. Sans le sport, jamais je n'aurais eu toute cette énergie, exploré tous ces potentiels. Le sport a également beaucoup modifié le regard des autres sur moi : désormais, on ne me regardait plus comme un handicapé mais comme un athlète de haut niveau. Grâce au sport, je me suis prouvé à moi-même que je n'étais pas complètement fini puisque je pouvais monter sur les plus hautes marches des podiums. Le sport ne m'a pas rendu mes jambes mais il m'a réparé, ça c'est une certitude ! ». ● **I.G.**



Pratiquer pour se resocialiser

L'Ufolep des Yvelines anime des ateliers sportifs destinés à favoriser le retour à l'emploi d'allocataires du revenu de solidarité active.

Tous les mardis matins, Nicolas Monteil file avec le minibus de l'Ufolep des Yvelines vers le sud du département, pour prendre à leur domicile la dizaine de bénéficiaires du revenu de solidarité active (RSA) qui participent à l'atelier sportif qu'il anime à leur intention dans une MJC de Rambouillet. «*Le plus dur est de réussir à les faire venir la première fois, explique le jeune éducateur sportif, surtout ceux qui n'ont pas un goût particulier pour l'activité physique et qu'il est difficile de faire bouger. Souvent, dès la première séance leurs préventions tombent. Ils rencontrent aussi d'autres gens que par la suite ils revoient parfois en dehors, et rompent ainsi l'isolement social qui est souvent le leur. Mais c'est un public difficile, perclus de problèmes financiers et de santé : ces personnes ne vivent pas dans un grand confort et sont souvent malades. Et au moindre grain de sable, au moindre petit problème, la personne ne vient pas. C'est pourquoi, la veille, j'appelle chacun au téléphone ou j'envoie un texto.*»

DU RURAL À L'URBAIN

Le projet a débuté en 2005 : le comité Ufolep avait alors construit un partenariat avec la Caisse d'Épargne d'Île-de-France au bénéfice des Restos du cœur. Puis, en 2007, le comité s'est rapproché des services sociaux du Conseil général du secteur «Sud Yvelines», lequel est relativement rural. Par la suite, en novembre 2010, l'intervention de l'Ufolep s'est élargie au secteur «Val de Seine et Oise», qui correspond à la région de Poissy, beaucoup plus urbaine et périurbaine. Sur cette zone géographique où l'on recense 3300 bénéficiaires du RSA, 40 personnes ont été contactées par l'Ufolep et 12 participent régulièrement à l'atelier sportif du jeudi matin. «*C'est un public assez hétérogène, avec des 25-35 ans et des + 60 ans, ce qui complique parfois l'animation des séances, car les attentes diffèrent un peu en fonction du profil des uns et des autres*», explique Nicolas, qui anime également ce second atelier.

Par comparaison, dans la région de Rambouillet, qui compte 700 bénéficiaires du RSA, 10 personnes viennent régulièrement aux ateliers sur les 25 contactées, dont une majorité de



Atelier sportif du jeudi, à Poissy.

plus de 40 ans et trois quarts de femmes : «*Le projet, rebaptisé depuis "Insert'Sport", s'appelle au début "Femmes et sport", ce qui peut expliquer en partie le caractère plus féminin de notre public*» précise l'animatrice.

L'activité sportive est adaptée au niveau de chacun, avec notamment beaucoup d'étirements et de relaxation en fin de séance. Des sorties randonnée pédestre, marche nordique ou VTT sont également organisées aux beaux jours. «*Dernièrement, nous avons aussi mis en place un atelier de tir laser, une activité de précision qui permet de travailler la respiration, la concentration et la maîtrise du stress. Car si nous travaillons l'endurance, la tonicité, la proprioception et la prévention des chutes, il s'agit aussi d'améliorer l'hygiène de vie et l'état psychologique de ces personnes, afin qu'elles retrouvent confiance en elles.*»

Dans le cadre des ateliers sportifs, l'Ufolep forme aussi les allocataires du RSA aux premiers secours (PSC1), ce qui est valorisant pour eux et leur permet de décrocher un diplôme. «*N'oublions pas que si les travailleurs sociaux leur proposent une activité physique, c'est pour favoriser à moyen terme un retour à l'emploi, rappelle Nicolas Monteil. Même si nous savons que pour certains cela sera très délicat. Mais cela fait partie du jeu. Au moins cette pratique sportive les aide-t-ils à mieux vivre : nous restons ici sur une démarche sport-santé.*»

Depuis le début du projet à Poissy, 6 personnes ont abandonné l'atelier parce qu'elles sont en formation – d'aide puéricultrice par exemple – ou

ont retrouvé un emploi. Parmi les plus motivés, quelques uns s'orientent vers une pratique régulière, en aquagym et natation, ou même en tir sportif pour une personne qui a ainsi renoué avec une pratique depuis longtemps oubliée.

MÈRES CÉLIBATAIRES

L'Ufolep doit prochainement rencontrer les services du Conseil général pour décliner le projet Insert'Sport sur un troisième territoire d'action sociale qui pourrait être la région plus centrale du Grand Versailles ou du centre Yvelines. En parallèle, le comité vient également de lancer un atelier «sport» en direction de femmes seules avec des enfants en bas âge. En partenariat avec le service social de Chatou, de jeunes mamans viendront pratiquer pendant une heure et demie une activité sportive tandis que les enfants seront laissés à la garde d'une conseillère PMI. «*Elles seront initiées également aux gestes de premiers secours (PSC1) et à la surveillance des jeunes enfants pour qu'à terme le groupe devienne autonome. Elles garderont alors à tour de rôle les enfants pendant que les autres pratiqueront l'activité sportive avec notre animateur, explique Ludovic Trézières, délégué départemental et élu national Ufolep. En utilisant l'activité physique comme vecteur de redynamisation et de resocialisation, nous espérons contribuer à une baisse de l'audimat télévisuel matinal!*» ●

PHILIPPE BRENOT

Contact : nmonteil@ufolep78.org

Sport et ostéoporose font-ils bon ménage ?

Quand on souffre d'ostéoporose, le sport augmente-t-il les risques de fractures ? Ou est-il au contraire un excellent outil pour atténuer la maladie ou retarder son apparition ?

Plus on compte d'années au compteur, plus les os se fragilisent : c'est une fatalité à laquelle personne n'échappe. « Dès l'âge de 30 ans, le capital osseux construit pendant l'enfance et l'adolescence commence à se dégrader. On appelle ce phénomène l'ostéopénie » explique Anthony Mézière, gériatre

à l'hôpital Charles-Foix à Ivry-sur-Seine, dans le Val-de-Marne (1). Mais tout le monde n'est pas logé à la même enseigne. Chez certains, ce processus biologique complètement normal prend la forme d'une maladie dégénérative : l'ostéoporose, qui est responsable de fractures graves, notamment au niveau du col du fémur, du poignet et des vertèbres. « Les cellules qui créent de l'os, les ostéoblastes, deviennent alors minoritaires par rapport à celles qui le détruisent, les ostéoclastes. Cela entraîne une importante fragilisation des os, qui perdent en densité et en qualité. Cette pathologie survient en général après 60 ans » poursuit-il. Elle touche cinq millions et demi de Français.

Les principales victimes ? Les femmes après la ménopause, car la privation en hormones féminines affaiblit l'os. Mais aussi les fumeurs, les buveurs d'alcool, les faibles consommateurs de produits laitiers (donc de calcium) et les personnes ayant un faible indice de masse corporelle (IMC). La composante génétique est également très importante. « Quand ses propres parents, ses frères et sœurs ont déjà été victimes de fractures ostéoporotiques après 60 ans en tombant de leur hauteur, on peut considérer que l'on est prédisposé à l'ostéoporose » indique le Dr Mézière.

PRIVILÉGIER LES « SPORTS DE PORTÉE »

Mais, quel que soit son patrimoine génétique, la pratique physique et sportive est un allié. « La contrainte mécanique qui s'exerce sur les os lors de toute activité physique stimule la production osseuse, en quantité et en qualité », décrit Anthony Mézière. Bien sûr, l'idéal est d'avoir chaussé ses baskets dès l'enfance et l'adolescence. En outre, tous les sports ne se valent pas dès lors que l'on souhaite se construire un capital osseux conséquent dans son enfance et son adolescence, puis d'éviter sa trop rapide diminution à l'âge adulte. « On privilégiera les sports de portée, c'est-à-dire où l'on porte soi-même le poids de son corps. On conseillera aussi des sports où les contraintes



Atelier floorball pour seniors, Ufolep de la Somme.

exercées sur les os sont les plus fortes : les sports collectifs comme le volley par exemple, mais aussi la gymnastique, la corde à sauter, la course à pied. En revanche, le tir à l'arc n'apparaît pas comme un très bon choix : certes c'est un sport de portée, mais où les contraintes exercées sur l'os sont quasi inexistantes » explique le médecin.

LES SENIORS AUSSI

Si le capital osseux construit dans sa prime jeunesse est élevé, en toute logique il s'épuisera moins vite... « Mais de nombreuses études ont également établi qu'on peut limiter l'aggravation de l'ostéoporose, même une fois installée, en se mettant à une activité physique à 60 ans ou plus, y compris après une première fracture » insiste le spécialiste. Autrement dit, il n'est jamais trop tard pour se bouger ! Attention toutefois, lorsque l'on entre dans la catégorie senior et que l'on devient moins sûr de ses appuis, à ne pas se lancer dans des activités où le risque de traumatismes et de chutes, donc de fractures, serait bien trop important. « La marche, et plus encore la marche rapide, qui multiplie les impacts au sol, sont très efficaces pour lutter contre l'ostéoporose » encourage Anthony Mézière.

Domage quand même que le vélo et la natation, deux activités largement plébiscitées par les plus âgés, ne figurent pas dans le palmarès des sports anti-ostéoporose : en effet, ce ne sont pas des sports de portée... Néanmoins, même s'ils ne sont pas les plus efficaces dans ce contexte, ils peuvent quand même avoir leur utilité. « La natation et le vélo présentent le double avantage de renforcer la masse musculaire et d'assouplir les articulations. Or, avoir une bonne musculature et des articulations bien mobiles permet de solliciter les os dans de bonnes conditions : les contraintes sur le squelette s'appliquent mieux, de manière plus homogène. Résultat, les risques de fractures diminuent » détaille Anthony Mézière. Il n'y a donc plus aucune raison de rester scotché dans son fauteuil, quels que soient son âge et la solidité de ses os ! ●

ISABELLE GRAVILLON

(1) Anthony Mézière est associé à la réflexion que mène l'Ufolep sur les « seniors ». Il a notamment participé à deux colloques en Picardie et en Franche-Comté et est intervenu le 19 décembre lors de la formation « seniors » qui a réuni une vingtaine de personnes à notre siège parisien.