



Santé

«Être en bonne santé est un exercice d'équilibre entre bien-être et mal-être, entre santé et maladie, dans le but d'être et de rester capable d'agir.»

(Antonovsky, 1987)



(Phil Hubbe)

Santé – «L'exercice et le sport me font du bien»

Se sentir bien dans la pratique sportive et savoir pourquoi favorise la prise de conscience de la santé. Nous parlons donc ici de la santé et de la contribution que l'activité physique et le sport peuvent y apporter. L'enseignement de pratiques de préservation de la santé, la prise en compte des aspects liés au bien-être physique et l'acquisition de connaissances sur la santé physique et mentale permettent de développer des comportements bénéfiques pour la santé. Il s'agit à la fois d'améliorer sa forme physique lors d'activités individuelles et collectives, mais aussi de se reposer, d'arriver à un équilibre et de réduire le stress.

Qu'est-ce que la santé?

La santé est plus que l'absence de maladie. Une santé globale se caractérise par un bien-être physique, psychique et social, qui est assuré lorsque l'être humain se trouve en harmonie avec les conditions de vie intérieures et extérieures données (World Health Organization, 1986). Elle peut être comprise comme une capacité à résoudre des problèmes et à réguler les émotions, qui «permet de maintenir ou de rétablir un état émotionnel et physique positif – en particulier une estime de soi positive – et un réseau de relations sociales de soutien» (Badura, Walter & Hehlmann, 2010).

Être en bonne santé est un exercice d'équilibre entre bien-être et mal-être, entre santé et maladie, dans le but d'être et de rester capable d'agir (Antonovsky, 1987). Les ressources et les contraintes

physiques, psychiques, sociales et environnementales influencent cet équilibre dynamique. L'un des facteurs essentiels pour renforcer les ressources est le sentiment d'être à la hauteur des exigences de la vie. Cette certitude est qualifiée par Antonovsky de «sens de la cohérence» et comporte trois aspects (Association suisse d'éducation physique à l'école (2002)):

- + Compréhension des événements: la mesure dans laquelle les contraintes qui surviennent peuvent être expliquées, et anticipées à mesure que l'expérience augmente. Les tâches peuvent ainsi être mieux structurées et gérées.
- + Pouvoir gérer les événements: l'ampleur et la disponibilité des ressources et des stratégies d'action appropriées qui permettent d'avoir la certitude de pouvoir surmonter les contraintes / résoudre des tâches.
- + Sens des événements: la motivation à prendre les contraintes / tâches comme des défis et à y voir un sens dans sa propre vie.

L'activité physique et le sport comme ressource de santé

Une activité physique régulière est considérée comme bénéfique pour la santé. Les recommandations élaborées en 2013 à la demande de l'Office fédéral du sport (OFSP) et de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) en faveur d'une activité physique efficace pour la santé sous forme d'activités quotidiennes ou de sport peuvent être résumées comme suit:

- + Adultes: au moins 150 minutes par semaine avec une intensité modérée (léger essoufflement) ou 75 minutes avec une intensité élevée (accélération de la respiration et transpiration). Les activités de plus de 10 minutes effectuées dans la journée peuvent être additionnées.
- + Enfants et adolescents: au moins 60 minutes d'activité physique ou de sport en plus des activités quotidiennes. Les enfants qui sont à l'école primaire devraient bouger nettement plus encore.

L'activité physique et le sport renforcent les ressources de santé physique, psychique et sociale de diverses manières:

- + Aspects physiques: renforcement des muscles et des os, amélioration de la condition physique et de la coordination, et donc aussi de la performance générale et de la capacité de résistance dans des situations stressantes (résilience). Garantit de précieuses stimulations au développement chez l'enfant et l'adolescent, prévient les accidents et les maladies et retarde l'apparition des troubles physiques et limitations fonctionnelles.
- + Aspects psychiques: renforcement de la confiance en soi et de l'estime de soi en permettant de prendre conscience de son propre corps et en soutenant la confiance en ses propres capacités. Augmentation du bien-être, de la satisfaction et de la sérénité en augmentant la sécrétion de messagers tels que la sérotonine, la dopamine, l'adrénaline et la noradrénaline ainsi que celle de cannabinoïdes endogènes (substances susceptibles de «griser»).
- + Aspects sociaux: renforcement de réseaux sociaux solides grâce à des expériences de «nous» vécues directement et physiquement. Favorise le développement de sentiments d'appartenance et de sécurité.

«Le mouvement est le moyen de contact et de communication le plus originel. Dans la confrontation mouvementée avec l'environnement, nos fonctions et nos structures corporelles se développent, ainsi que nos schémas psychiques et cognitifs. L'exercice nourrit le corps, l'âme et le cerveau.» (Häusermann, Bläuenstein & Zibung, 2014).

Personnes en situation de handicap

Le sport et l'exercice physique peuvent apporter une contribution essentielle à la confrontation avec le fait d'être handicapé. Différentes stratégies et techniques utilisées pour faire face à des situations de vie stressantes (coping), qui contribuent à l'intégration du handicap dans le «soi», peuvent être testées et ainsi améliorer le bien-être.

Diverses difficultés (handicaps de la motricité, douleurs, stress psychique, obstacles dans l'environnement, etc.) rendent difficile la participation autonome et active à des activités physiques et sportives bénéfiques pour la santé. Ainsi, un cinquième de la population se sent limitée dans sa vie quotidienne en raison de problèmes physiques chroniques et, avec l'âge, les problèmes de santé liés à des limitations deviennent plus fréquents (Schuler, Tuch & Peter (2020)). Il en résulte un risque accru de surpoids, de diabète et de maladies cardiovasculaires.

Les personnes en situation de handicap sont plus susceptibles de perdre leur autonomie et leurs capacités physiques que les personnes qui n'ont pas de handicap. C'est pourquoi au cours de la vie, l'accent est mis très tôt sur le maintien de la capacité fonctionnelle et de l'autonomie.

Littérature utilisée et complémentaire

Andreani, T., Marquis, J.F. (2019). Statistiques de la santé 2019. Neuchâtel: Office fédéral de la statistique (OFS)

Antonovsky, A. (1987). The salutogenic perspective: Toward a new view of health and illness. *The Journal of Mind-Body Health*, 4, 47-55.

Badura, B., Walter, U. & Hehlmann, T. (2010). *Betriebliche Gesundheitspolitik: Der Weg zur gesunden Organisation* (2^e édition). Heidelberg: Springer Verlag

Deutschschweizer Erziehungsdirektoren-Konferenz (2016). Lehrplan 21 – Fachbereich Bewegung und Sport. Accès le 24 novembre 2020 sur https://v-ef.lehrplan.ch/index.php?code=b_9|0&la=yes

Häusermann, S., Kiselev, N. (2020). *Le sport sans limites – avec des personnes atteintes de troubles psychiques*. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag

Häusermann, S., Meyer, A., Schriber, S., Weidmann, E. & Riedwyl, Ch. (2019). *Le sport sans limites – avec des personnes atteintes de handicap grave ou de polyhandicap*. Matériel pédagogique spécial PluSport. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag.

Häusermann, S. (2008). *Jouer avec les différences*. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag/PluSport.

Häusermann, S., Bläuenstein, C. & Zibung, I. (2014). *Le sport plus que jamais – Principes de base pour l'accompagnement de personnes en situation de handicap dans l'activité sportive*. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag.

Kurz, D. (2008); Von der Vielfalt sportlichen Sinns zu den pädagogischen Perspektiven im Schulsport, in: Kuhlmann, D. & Balz, E. (éd.), *Sportpädagogik. Ein Arbeitstextbuch* (p. 162 – 172), Hamburg: Czwalina.

Mitmannsgruber, P. (2005). *Einführung in die Bewegungs- & Sportpädagogik*. Lehrbehelf zum Seminar. Akademieverbund Pädagogische Hochschule in Krems. Accès le 25.11.2020 sur <http://mitmannsgruber.net/wp-content/uploads/2015/06/H-4-Lehrbehelf.pdf>

Réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch (2013). *Activité physique et santé – Recommandations pour la Suisse*. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

Schuler, D., Tuch, A. & Peter, C. (2020). *La santé psychique en Suisse. Monitoring 2020*. (Rapport Obsan 15/2020). Neuchâtel: Observatoire suisse de la santé.

Association suisse d'éducation physique à l'école, ASEP (éd.) (2002). *Mouvement et santé: manuel pour la 5^e – 9^e année scolaire*. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag.

World Health Organization (1986). *Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé*. Genève: OMS

Zihlmann, I., Häusermann, S., Bigler, H., Guélat, N., Jaquet, M. & Marti, C. (2013). *Vivre sainement avec un handicap. Promotion de la santé par le mouvement et l'alimentation*. Olten: Procap Suisse.