



Le sport : un bienfait à la portée de tous ?

De plus en plus, le rôle du sport est reconnu pour ses bienfaits préventifs mais aussi curatifs, qu'il s'agisse de la santé physique (diabète, cancer, maladies cardio-vasculaires,...) ou mentale (dépression, isolement social,...). Le sport est aussi un outil de valorisation des capacités, d'amélioration de l'image de soi. Tous ces bienfaits sont-ils accessibles aux plus pauvres ? Les initiatives publiques touchent-elles vraiment ceux qui en ont besoin ? Quel rôle jouent les associations dans la participation de tous et toutes à des activités sportives ?

"Bougez-vous, ça fait un bien fou", "Sportez-vous bien !" ... Les campagnes de santé publique nous le rappellent régulièrement : le sport, c'est bon pour la santé. Car l'activité physique s'inscrit non seulement dans le cadre d'une hygiène de vie saine, mais elle joue aussi un rôle non négligeable dans la prévention de certains maux physiques ou psychologiques. Ainsi, elle réduit les risques de maladies (cardio-vasculaires, diabète, obésité, cancer), parfois les stabilise (diabète) ou réduit les risques de rechutes (cancer). De plus, elle participe à l'équilibre psychosocial des individus. Car bouger, c'est bon pour le corps, mais aussi pour l'esprit : le sport est un bon anti-dépresseur.

1

Lorsqu'il est pratiqué en groupe, il favorise également le lien social, lui aussi excellent pour le moral et donc la santé. De plus – et c'est très important pour les personnes vivant en situation d'exclusion sociale -, l'activité physique favorise une meilleure image de soi : courir, marcher, nager, jouer au basket, c'est (se) montrer qu'on est capable de progresser, de se dépasser, de participer, alors que la société renvoie aux personnes en situation de pauvreté l'image opposée.

On connaît les liens qui unissent santé et pauvreté : celle-ci détériore la santé, ce qui, en retour, accentue la pauvreté (incapacité de travailler, diminution des revenus, difficultés dans la scolarité des enfants, isolement social). La pratique sportive revêt dès lors pour les personnes issues de milieux défavorisés une importance trop peu prise en compte.

En Belgique, le sport "pour tous", de loisir, est pourtant particulièrement bien développé comparativement à d'autres pays européens, du moins si l'on en croit le nombre de clubs et d'associations proposant toutes sortes de disciplines sportives. Mais il faut dire que la pratique d'un sport dans un club représente un budget annuel de plusieurs centaines d'euros : affiliation, équipement, déplacements,...

Plusieurs initiatives ont déjà été mises en place pour un accès plus démocratique au sport. Parmi elles : chèques-sport pour les jeunes, disponibles au CPAS ou auprès de la commune, clubs de sport pour les seniors liés à certaines mutuelles, avantages pour les familles

nombreuses, partenariats entre centres sportifs et écoles, intervention de certaines mutuelles,...

(Course d') obstacles

Mais pour des raisons culturelles, financières, ou tout simplement parce qu'il y a d'autres urgences et priorités, le sport n'est pas au programme dans beaucoup de familles défavorisées. La dimension préventive de l'activité physique touche peu les familles pauvres, plus préoccupées par les soucis quotidiens que par la santé à long terme.

Pour certains enfants, l'école, avec ses deux heures de gym hebdomadaires – trois dans le secondaire -, est la seule possibilité de faire du sport.

Quant aux adultes en situation de pauvreté, s'ils ont un emploi, celui-ci ne leur laisse guère de temps ni d'énergie pour s'adonner à des loisirs, fussent-ils sportifs. Du reste, cet emploi, s'il est souvent physique quand on a un niveau d'instruction peu élevé, n'est pas pour autant bon pour la santé : le nettoyage, la manutention, la construction, par exemple, peuvent être nuisibles pour la santé (maux de dos, risques d'accidents, exposition à des produits toxiques,...).

Les femmes sont encore moins bien loties puisqu'en plus de leur activité professionnelle, elles assument encore bien souvent la majorité des tâches ménagères et d'éducation.

Lorsque les adultes ne travaillent pas, c'est l'isolement ou l'état de déprime qui fait obstacle à la pratique d'un sport, quand ce ne sont pas les limitations budgétaires.

De la place pour bouger

Pour pratiquer une activité physique favorable à la santé, il n'est pas nécessaire de s'inscrire à un club, de fréquenter une salle de fitness ou de louer un court de tennis. Toute une série d'activités physiques sont accessibles à tous gratuitement, pour peu que le cadre s'y prête.

Les enfants le savent bien : s'ils disposent d'un terrain adéquat (cour de récréation, jardin, plaine de jeux, larges trottoirs sécurisés, parc,...), ils s'y mettront spontanément. Jeux de ballon ou autres (touche-touche, cache-cache,...), toboggan, balançoires, rollers, skate-board, vélo,... des activités qui les maintiennent en forme tout en les confrontant aux normes de la vie sociale : former des équipes, respecter les règles, gérer les conflits, apprendre que c'est "chacun(e) son tour",...

Une manière d'encourager l'exercice physique chez les plus jeunes consisterait donc à leur permettre d'accéder à ces lieux de détente, tout près de chez eux : transformer un terrain vague en plaine de jeux ou de skate-board, entretenir un parc et y aménager des aires réservées aux plus jeunes ou des circuits "santé", élargir les trottoirs et les rendre plus sûrs, etc. Penser l'aménagement ou la rénovation d'un quartier dans la perspective de l'activité physique pour tous est un pas dans la bonne direction.

Quand ces aménagements sont présents, le décor est planté pour que se développent les initiatives des associations. Car de l'espace, c'est bien, mais il faut aussi que les activités se

déroulent en toute sécurité pour les enfants et donc qu'elles bénéficient d'un encadrement. Créer et/ou animer un espace consacré au sport ou aux jeux va permettre aux associations non seulement d'offrir aux enfants et aux jeunes du quartier, souvent laissés à eux-mêmes, des activités structurées et favorables à leur santé, mais aussi de développer des liens, une esprit positif, l'apprentissage de la vie sociale.

Le sport ... pour le plaisir aussi !

Et les adultes ? La vie quotidienne offre à tous de nombreuses possibilités de "se bouger". Bien sûr, le grand nettoyage de printemps (ou même le petit nettoyage de chaque semaine) implique un effort musculaire et permet de "se dépenser". Bien sûr, aller au supermarché à pied parce qu'on n'a pas de voiture et revenir les bras chargés de sacs pesants fait brûler des calories et renforce la musculature... Bien sûr, on peut choisir l'escalier fixe plutôt que le roulant, etc. Mais ces activités ne sont pas des plus gratifiantes et ne favorisent pas le lien social ni le bien-être psychologique... L'exercice physique, pour produire tous ses bienfaits, surtout au niveau mental, doit être source de plaisir, résulter d'un choix. Si c'est une corvée ajoutée aux autres (je vais au supermarché à pied et il faut en plus que j'emprunte l'escalier fixe ...!), les effets positifs sur la santé seront bien ténus...

Et le problème vient justement de là : la possibilité et l'intérêt de faire du sport, pour soi, pour sa santé, n'effleurent même pas l'esprit de beaucoup d'adultes vivant dans la précarité. N'est-ce pas l'affaire de ceux qui ont le temps et les moyens ? Le sport fait partie des loisirs et constitue donc, pour les plus pauvres, un luxe qu'ils n'imaginent pas pouvoir "se payer", au propre mais aussi au figuré.

Les femmes, en particulier, ne se sentent pas le droit – ou selon la culture, les hommes ne leur donnent pas ce droit – de prendre du temps pour elles, de sortir de chez elles pour autre chose que faire les courses ou aller chercher les enfants à l'école. Consacrer du temps et surtout de l'argent à son bien-être personnel est une démarche qui n'a rien d'évident pour nombre de femmes et d'hommes au bas de l'échelle sociale. Les soucis encombrant trop l'esprit et il n'y a pas de place dans leur vie pour les loisirs.

Proximité

C'est pourquoi les campagnes de santé publique ou les initiatives officielles comme les chèques-sport ne suffisent pas. Elles n'atteignent pas ceux qui sont le plus éloignés du sport. Ils ne se sentent pas concernés, ce n'est pas leur monde. C'est là que le monde associatif a toute son importance : il ne propose pas des activités "clé sur porte" auxquelles les personnes doivent s'intégrer. Ecole de devoirs, maison de quartier, maison médicale, maison des jeunes sont à l'écoute des besoins et des souhaits de leurs membres. Ici naîtra une activité sportive le mercredi après-midi, là un cours de gym ou de stretching pour les femmes, là encore des sorties "piscine", là encore un séjour sportif et pas cher pendant les vacances.

Autant que possible, ces activités, parce qu'elles émanent des demandes des personnes concernées, répondront à leurs souhaits en matière d'horaire, de type d'activité, de mixité ou non, d'intensité, etc. Faire une balade, un plongeon ou un "fitness" avec des gens que

l'on connaît, avec qui on a déjà pu créer des liens d'amitié et de confiance lors d'autres activités (alphabétisation, cours de cuisine ou d'informatique, soutien scolaire, etc.), c'est autrement plus facile que d'aller s'inscrire dans une salle de fitness du quartier voisin, parce que près de chez soi il n'y a pas d'infrastructure de ce type.

Ainsi, à Cureghem (Anderlecht, Bruxelles), " Les pissenlits", association de quartier travaillant dans le domaine de la santé communautaire, propose, outre des groupes de discussion sur différents thèmes comme la santé ou l'éducation des enfants, des cours de gymnastique accessibles gratuitement. Dans le cadre d'une convention avec le club Curosport, les femmes participent aux cours collectifs (1h par semaine) et disposent de la salle de musculation à raison de 2h par semaine. Cette initiative a permis à nombre de femmes de commencer à faire régulièrement du sport. *"Plusieurs d'entre elles sont diabétiques, car elles sont notamment issues d'un groupe de discussion sur cette maladie, explique Alexia Zeegers, l'une des animatrices. Or, si le sport ne guérit pas le diabète, il aide en tout cas à stabiliser la maladie"*.

De plus, ayant fait la connaissance de Curosport via l'association, certaines s'y rendent désormais en dehors des activités des "Pissenlits".

Curosport est une initiative de la commune d'Anderlecht qui propose des infrastructures et des activités sportives pour tous les habitants du quartier, jeunes et adultes. *"Le projet Curosport est né à la demande des jeunes et des femmes du quartier de Cureghem qui souhaitaient disposer d'une salle de sport dans leur quartier, peut-on lire sur le site de la commune. Le centre, actuellement financé par le Programme des Grandes Villes, dispose d'une salle de fitness et d'une salle multidisciplinaire."* Fitness, capoeira, arts martiaux et aérobic invitent les habitants de la commune à sortir de chez eux, entretenir leur forme physique et, pour les plus jeunes, à dépenser leur énergie dans le sport plutôt que dans une violence qui prenait de l'ampleur dans les rues du quartier. Un exemple qui montre que les initiatives publiques en matière de "sport pour tous" peuvent porter des fruits, pourvu qu'elles soient proches des gens et qu'elles répondent à leurs besoins dans leur milieu de vie. Malheureusement, victime de son succès, Curosport manque de place pour accueillir tous les candidats sportifs...

Conclusion...

Dans les initiatives que prennent les pouvoirs publics, il importe donc de veiller prioritairement à ce qu'elles touchent ceux qui en ont le plus besoin, ceux qui ne se tournent pas spontanément vers la pratique sportive. Pour qu'elles soient efficaces, proximité et participation sont les maîtres-mots. Deux domaines où excellent les associations de terrain que nous avons évoquées dans cet article. Les soutenir dans la durée et établir des partenariats avec elles seraient donc des moyens de multiplier leurs effets positifs sur la santé des personnes précarisées.

Delphine Libioul et Isabelle Franck
Vivre Ensemble Education