



L'utilité croissante du sport

Sir Roger Bannister *

Roger Bannister, né le 23 mars 1929 à Londres, a été le premier champion à courir le mile en moins de 4 minutes : le 6 mai 1954, il devenait recordman du monde en 3'59" et 4 dixièmes. La même année, il était champion d'Europe du 1 500 m, en 33'43" 8 dixièmes à Berne (Suisse). Neurologue, il a été Ministre des Sports sous le gouvernement Heath et préside actuellement le « Sports Council » à Londres.

La tentation est grande pour un médecin comme moi, d'affirmer qu'il y a un rapport puissant, positif, dénué d'ambiguïté entre le sport et les activités physiques de loisir d'un côté et la santé d'autre part; et de préciser que par exemple, en Angleterre, la politique du Sports Council est, en quelque sorte, fondée sur ce rapport.

Non; le sport d'abord se justifie en lui-même. Le sport constitue avant tout une forme d'expression humaine naturelle, gratifiante et agréable. Je ne veux même pas tenter d'imaginer un monde où il n'y aurait pas de jeux, pas de possibilité de satisfaire les impulsions de l'homme à courir, à sauter, à lancer, à nager, à danser. Ceux qui soutiennent la musique, la peinture et la littérature ne cherchent pas à justifier ces activités en référence à quelque « bien » supérieur. Ils considèrent la musique et la peinture comme essentiellement valables et intéressantes en elles-mêmes. C'est ainsi, me semble-t-il, que nous devrions considérer les loisirs sportifs. En Angleterre, l'arrêté historique de 1937 (Physical Training and Recreation Act) sur le sport avait pour origine un rapport de l'Association des Médecins sur le déclin de l'état physique de la population. Mais en lisant le compte rendu du débat sur cette loi à la Chambre des Communes, on a l'impression de découvrir soudain une oasis lors de la traversée d'un désert : « Le besoin de jeu est une justification en elle même pour le jeu ».

Sports et insertion sociale

L'objectif majeur de notre politique est d'offrir la possibilité de participer au sport et surtout d'offrir cette possibilité à tout le monde. Il faut pour cela prendre appui sur son temps. L'évolution des conditions de la vie économique et sociale permet une approche nouvelle des activités sportives de loisir. Au lieu de déplorer le mode de

vie automatisé, pousse-bouton, envahi par la voiture qui est le nôtre, pourquoi ne pas nous féliciter d'avoir une population qui n'a pas été épuisée par les contraintes journalières et qui garde énergie et temps pour choisir librement ses activités de loisir dans une gamme beaucoup plus étendue qu'autrefois?

Parmi les effets bénéfiques du sport et des loisirs, on cite souvent l'amélioration des conditions de santé et la diminution de la délinquance. La jeunesse, pleine d'énergie, bouillante, et souvent courageuse peut-elle trouver un dérivatif dans la pratique du sport avec ses risques, hors des rues et des limites des logements? Il n'y a pas de preuve d'un rapport défini entre sport et diminution de la délinquance, mais à mon avis, personne n'est jamais plus innocemment occupé que lorsqu'il est en train de garder un but, de tenir le champ au cricket ou de donner le meilleur de ses forces sur un court de tennis.

Quant aux bénéfices psychologiques de la pratique sportive, le rapport Wolfenden remarquait sagement, il y a quinze ans déjà : « rien ne prouve en réalité que les individus qui ont été élevés dans l'habitude des jeux d'équipes soient moins égoïstes, plus coopératifs et plus désintéressés que ceux qui n'ont pas eu cette formation ». Mais dans une société où l'autorité est apparemment de plus en plus contestée et où les règles sont moins suivies, ce sont justement les règles et la discipline interne du sport qui peuvent paraître importantes. Si vous ne virez pas de bord sur un bateau à voile quand on vous en donne le signal, vous avez toutes les chances de passer par dessus-bord, entraîné par la baume. Les rapports entre la vie et les motivations des individus sont à ce point complexes que toutes les recherches médicales imaginables ne parviendront pas à les

*Président du « Sports Council ». Londres.



démêler. Mais prenons comme exemples les plus vagues et les moins mesurables des maux sociaux : l'anxiété, la solitude, l'ennui, l'apathie, le type de malaise qui directement ou indirectement entraîne un tiers des patients chez le médecin. Vous connaissez peut-être l'histoire de ce patient qui s'ennuie et qui va chez son médecin; celui-ci lui conseille de jouer au golf en lui disant : « si vous jouez bien, cela vous montrera que votre esprit est toujours alerte; si vous y jouez mal, vous ne penserez à rien d'autre ». Combien de pseudo-malades comme celui-ci montrent une attente qui ne peut être comblée ni par des médicaments ni par une psychothérapie? Je ne crois pas que le sport puisse agir dans le cas d'atteintes psychiques graves, mais il nous reste encore à découvrir l'influence bénéfique que certaines formes de loisir sportif peuvent exercer sur des malaises psychologiques bénins et flous.

Déclin physique pour les sociétés industrielles

Les rapports entre sport et santé sont assez complexes dans la mesure où ni le sport ni la santé ne sont des concepts très définis et très définissables. Mais l'on sait bien que, depuis quelques dizaines d'années, les sociétés industrielles avancées font l'expérience d'un déclin de certaines caractéristiques physiques. Ceci est vrai, en particulier, pour la plus industrielle de toutes les nations, l'Amérique. La donnée la plus significative porte sur l'augmentation du nombre des réformés militaires, qui, en 1959, était le double de ce qu'il avait été durant la seconde guerre mondiale. En Angleterre, les maladies cardio-vasculaires sont aujourd'hui à l'origine de la moitié des décès, dépassant de loin le cancer et les maladies infectieuses comptées ensemble.

Examinons les différents aspects de l'équation sports-santé. Soulignons d'abord que le sport peut être dangereux, et ce point mérite d'être soulevé auprès des médecins et des experts en éducation physique. Le Conseil des Sports par exemple mène actuellement des recherches sur les dangers du sport, vus du point de vue des clubs ou des amateurs, de façon à mieux saisir l'ampleur du problème et à suggérer quelques solutions. Une autre recherche qui a démarré en 1973, a pour objectif l'amélioration des méthodes actuelles de traitement des accidents sportifs une fois qu'ils ont eu lieu. Mais ce qui est surtout nécessaire, c'est un bon système de prévention de ces accidents.

3 fois moins d'attaques cardiaques

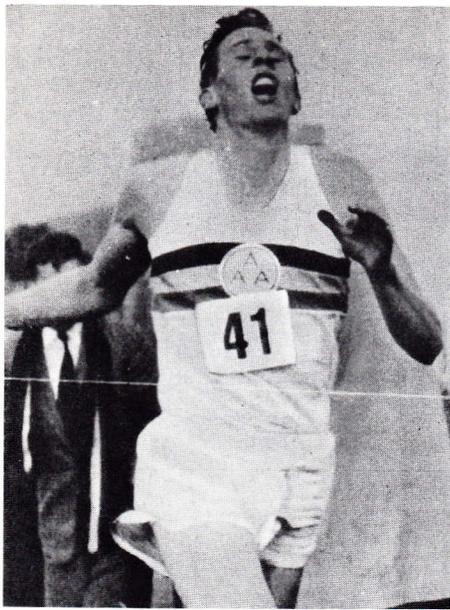
La « forme », en revanche, peut être définie. Il existe quelques indicateurs pour la mesurer. On peut la considérer comme la capacité de savourer des activités sportives, appropriées à l'âge de l'individu et demandant une endurance moyenne, telles que la marche, la bicyclette, la course (« footing »), et cela sans douleur pendant ou après cet exercice. On mesure les progrès de la forme physique par l'augmentation de cette capacité d'endurance après entraînement. Tous les physiologistes sont unanimes à déclarer que la pratique régulière d'une activité sportive demandant une certaine endurance (avec pendant de courts instants des pointes approchant le maximum physique de chaque individu) a pour résultat des progrès certains dans la bonne forme physique. Ceci devrait suffire à faire recommander la pratique d'un sport aux inactifs qui veulent garder la forme. Mais si nous laissons de côté la notion de « forme », nous tombons dans les problèmes difficiles que pose la mesure de la santé. Une définition officielle selon laquelle la santé « est un état de bien être, à la fois

La jeunesse peut-elle trouver un dérivatif dans la pratique du sport, hors des rues et des limites du logement ?

social, physique, et mental » ne nous sert pas à grand chose dans le domaine de la recherche.

Les chercheurs se voient, en pratique, contraints de se limiter aux froids indicateurs de mortalité et de morbidité, et de rechercher des liens entre absence d'exercice sportif et changements morbides de certains types, surtout dans le domaine des maladies cardiovasculaires. Les inactifs ont des taux de cholestérol plus élevés, et parmi les obèses, on trouve un taux de mortalité supérieur. La plupart des individus ont un appétit normal, mais l'absence d'exercices physiques fait qu'en satisfaisant cet appétit ils prennent du poids, ou qu'ils sont condamnés à un régime d'affamés. Mais l'essentiel des recherches s'est concentré sur les rapports entre pratique sportive et affections coronariennes. Un grand nombre d'études ont porté sur des activités professionnelles. L'une des premières études sur ce thème en Angleterre portait sur des chauffeurs et des receveurs d'autobus : ces derniers, plus actifs, avaient un taux inférieur d'affections coronariennes. Elle a été suivie de nombreuses recherches en Angleterre et dans d'autres pays : elles montrent clairement que les affections coronariennes sont, à la fois, plus fréquentes et plus graves chez les travailleurs physiquement inactifs, sans prouver toutefois qu'il existe un lien de cause à effet. Toute une série de variantes sociales, économiques et psychologiques interviennent, en effet, et tendent à complexifier le problème.

Des études plus récentes portent sur les activités de loisir. Deux recherches sont actuellement menées par Monis and Rose sur les rapports entre affections corona-



Le 6 mai 1954, Roger Bannister entrait dans la légende de l'athlétisme en franchissant le « mur » des 4 minutes au mile.

riennes et activités physiques de loisir des fonctionnaires.

Quelles conclusions peut-on tirer de toutes ces études? Les individus actifs semblent courir deux ou trois fois moins de risques d'avoir une attaque cardiaque et ont des chances doubles ou triples de survivre à une première attaque. Rien ne prouve qu'il y ait une relation causale entre pratique sportive et prévention des affections coronariennes. Mais, bien que prudents dans leurs conclusions, les chercheurs qui se penchent sur ce problème recommandent unanimement que la collectivité pratique plus d'exercices physiques.

Sport pour tous en Europe

Tout semble indiquer qu'un entraînement sportif régulier et modéré a une valeur préventive des affections coronariennes. Celles-ci constituent la plus importante cause de décès. Les dépenses publiques de santé pourraient s'en trouver singulièrement allégées : aussi le Ministère de la santé devrait-il appuyer toute recherche menée dans ce domaine. Pour sa part, le Conseil des Sports, en collaboration avec le Medical Council, a lancé un projet intitulé « Exercices physiques et âge moyen ».

Il paraît intéressant de noter que plusieurs gouvernements européens posent pour principe les liens entre sport et santé. La République Fédérale Allemande lançait il y a quinze ans un « Plan doré » qui prévoyait des dépenses publiques en matière de loisirs sportifs trois fois supérieures à celles de l'Angleterre. Six pays européens lancent aujourd'hui des campagnes nationales de type varié pour la forme physique. Le thème du « sport pour tous » fait maintenant partie d'une philosophie européenne commune, bien que les approches puissent varier d'un pays à l'autre.

Mais, bien qu'il existe un petit nombre d'individus qui entreprennent une activité physique pour se prémunir contre diverses affections et maladies, la grande majorité des gens ne sera durablement attirée que vers des activités gratifiantes et agréables en elles-mêmes. La politique du Conseil

des sports tient compte des motivations variées qui poussent les gens à la pratique d'activités sportives.

Mais encore faut-il, pour ces loisirs physiques, qu'il existe suffisamment d'endroits adéquats. Aussi le Conseil des Sports préconise-t-il des prévisions plus réalistes en matière d'équipements sportifs (comme l'indiquent les rapports « Sport dans les années 1970 » et « Planifier le Sport »). Le sport ne doit pas être considéré seulement comme un élément d'une vie bien remplie, mais comme un facteur essentiel : il ne doit donc pas être traité comme activité d'intérêt secondaire au titre des investissements nationaux ou locaux. Quels équipements prévoir? Il existe maintenant 150 centres sportifs couverts, construits tout récemment, dont le succès a été immédiat : ils constitueront à l'avenir une grande part des dépenses en matière de sports. N'importe lequel de ces centres est plein, même le soir, de gens qui y pratiquent tennis, hand-ball, judo, gymnastique, danse ou même théâtre. Les équipements sportifs des écoles nouvelles doivent être prévus pour être utilisés par toute la collectivité, les coûts additionnels étant couverts par les finances locales. C'est une idée intéressante, autant d'un point de vue social que financier.

On peut prévoir une époque où les équipements sportifs (piscine, courts de tennis, salles de jeux) deviendront une part essentielle de toute opération urbanistique, à l'échelle d'un hôtel, d'un immeuble de bureaux ou d'appartements, d'une usine, tout aussi indispensable que le système de chauffage ou les canalisations d'eau.

R.B.

Les facteurs de changement du loisir en 20 ans en Angleterre

Nombre de facteurs ont contribué à accroître la demande en matière de loisirs; l'horaire hebdomadaire pour les travailleurs est passé en vingt ans de 47,8 heures en 1961 à 44,7 heures en 1971. Autre fait : la proportion de travailleurs qui bénéficient de 3 semaines ou plus de congés payés a fait un bond de 1% en 1951 à 67% en 1971. (La majorité des gens passant leurs vacances en Angleterre, et non comme d'aucuns le croient, sur la Costa Brava). La population totale s'est accrue de 10% en vingt ans (55,6 millions d'habitants en 1971). Résultat de cet accroissement global : les groupes des plus « aptes au loisir » ont augmenté en proportion : 100 000 élèves et étudiants supplémentaires de 1966 à 1970; 3,2 millions de personnes âgées de plus dans les vingt dernières années.

Malgré l'inflation, il y a eu un accroissement continu de revenu pour la plupart des groupes sociaux : avec une base de 100 en 1963, le chiffre atteint 115,4 en 1971. Cela signifie plus de revenus à consacrer aux activités de loisir ou une plus grande souplesse d'utilisation des loisirs.

L'industrialisation a entraîné d'autre part l'application générale de la production de masse, avec plus de routine dans les tâches, donc plus d'aspiration ou transfert d'intérêt. Un autre facteur joue aussi : 80% de la population anglaise est maintenant urbaine. C'est, avec la Hollande, la proportion la plus élevée en Europe.