

# Sport et santé

## Se méfier de l'instrumentalisation

**Gilles Goetghebuer**, rédacteur en chef de *Sport et Vie* et *Zatopek* a suivi des études d'Éducation physique en Belgique avant de prendre le chemin du journalisme. Pour lui, le sport est beaucoup trop instrumentalisé, en particulier par la santé.

**Vous êtes rédacteur en chef de 2 revues : *Sport & Vie* et *Zatopek*, comment les définissez-vous, quelles sont les lignes éditoriales ?**

Sport et vie est une revue sur le sport qui n'est pas liée à l'actualité sportive. Ça doit être la seule : pas de résultats, pas de reportage sur tel ou tel événement. En fait, pour nous, le sport est une fenêtre sur le monde, un regard particulier. Nous tentons de faire mieux comprendre le sport et, à travers lui, mieux comprendre le monde. Evidemment, nous nous appuyons sur de multiples ressources scientifiques à partir d'un réseau que nous avons constitué. Zatopek est une revue dédiée à la course, mais là encore nous ne cherchons pas à faire comme les autres, nous espérons avoir un regard plus « anthropologique » pour voir comment l'Homme s'est transformé et se transforme par la course : par exemple comment se fait-il que l'Homme soit le seul primate à être capable de courir sur de longues distances ?

**Le sport en général, et la course en particulier, sont largement mis en avant comme source de santé. Faut-il y souscrire sans réserve ?**

Je garde de mes études d'EP une propension à promouvoir évidemment la pratique du sport. Mais la plupart du temps, on en fait la publicité en le justifiant par un ensemble de finalités, dont la santé est la plus marquante. Ce discours est tellement relayé et omniprésent qu'on peut au moins avoir un doute et se demander si l'on ne va pas trop loin. Plus largement, le sport est présenté comme la solution à tout : désordres sociaux, santé publique, pathologies diverses et variées... c'est une thérapeutique plus ou moins globale.

Ça sert d'écran de fumée, et ça évite sans doute de regarder de plus près la réalité des choses. Faire du sport, de la course par exemple, ce n'est pas comme se laver les dents. Lorsque l'on regarde les effets de l'entraînement sur le développement de la VO2 max, on voit bien que les variations d'un individu à l'autre sont très grandes : pour un tel la pratique sera efficace, pour tel autre non. On ne peut pas généraliser. Et puis la centration sur la santé amène immanquablement à parler presque exclusivement de physiologie. On oublie que le sport c'est se faire plaisir, être en groupe, apprendre des techniques corporelles, etc. Parler trop de santé pourrait d'une certaine manière déshumaniser le sport.

On a fait une expérience sur des rats<sup>1</sup> (certes ce ne sont que des rats, mais on peut y voir quelques pistes de réflexion) pour voir l'effet de la pratique physique



PATRICK GELLENS

sur l'hippocampe, qui est une des structures du cerveau qui présente une activité de neurogénèse (recréation de neurones, ce qui pourrait jouer un rôle dans le retardement de la vieillesse). Soumis à un programme d'activité physique, seul dans une cage, le rat ne développe rien. Le même programme pour plusieurs rats dans une même cage, et on observe un développement de cette zone corticale : avoir une dépense physique ne suffit pas, les conditions de sa pratique, ici le « collectif » est déterminant. Si l'on projette ça sur l'humain : l'activité physique est moins importante que la pratique du sport qui est, on pourrait l'oublier, d'abord une pratique ludique et sociale. Le plaisir est aussi déterminant. Faire pratiquer le sport comme on donne une potion amère pour soigner je ne sais quoi peut être contreproductif, voire même, pour la santé, avoir des effets négatifs (apparition de blessures, tendinites et autres pathologies du même genre).



En fait, lorsque le sport est trop instrumentalisé, comme peuvent l'être fréquemment les courses pour la santé, il se rapproche de l'idéologie. L'utilisation du sport à des fins de propagande d'Etat, qui sont des exemples extrêmes de l'instrumentalisation du sport, doit nous faire méditer sur son l'utilisation pour des utilités sociales diverses. Et plus la promotion en est massive, comme ça l'est pour le sport-santé, plus il faut s'inquiéter. ♦

**Entretien réalisé par Christian Couturier**

1. *Social Isolation delays the positive effects of running on adult neurogenesis*, A.M. Stranahan, D. Khalil et E. Gould, 2006, *Nature Neuroscience* 9, 526 - 533.