

La promotion de la santé et du bien-être de la femme par le sport et l'activité physique est un sujet très vaste. Cela étant, je me limiterai dans le présent article à deux aspects, à savoir l'importance d'une vie active et de l'activité physique pour la santé, et les problèmes liés au sport de haut niveau chez les femmes.

En 1997, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a lancé une initiative mondiale relative à la vie active, coordonnée par l'Institut UKK à Tampere (Finlande) qui est l'un des centres collaborateurs de l'OMS. Cette initiative vise principalement à renforcer les campagnes en faveur de l'activité physique et de la santé, à soutenir la mise en place de politiques, de stratégies et de programmes nationaux, à promouvoir les programmes communautaires et le renforcement des capacités, à créer des réseaux d'appui locaux, nationaux, régionaux et internationaux regroupant des institutions privées et publiques, à promouvoir la diffusion des connaissances actuelles relatives à la vie active et enfin à soutenir l'acquisition de nouvelles connaissances. L'OMS fit appel à des organisations internationales, telles que l'UNESCO et le CIO, ainsi qu'à plusieurs organisations non gouvernementales et à des pays ayant manifesté un intérêt pour ce projet, et elle leur demanda de participer activement à sa mise en œuvre.

Cependant, la façon dont la vie active et l'activité physique des femmes étaient perçues par le passé est différente du sens que leur donne la société moderne. Je voudrais, pour commencer, passer brièvement en revue quelques faits historiques importants. Les femmes n'ont pas été admises à participer aux Jeux de la première Olympiade des temps modernes tenus à Athènes en 1896. Néanmoins, une Grecque, qui s'appellerait Stamata Revithi, alias "Melpomeni", aurait officiellement couru le marathon. A la fin des années 1880-1890, les ouvrages

Promotion

de la santé et du bien-être de la femme par le sport et l'activité physique

de médecine britanniques affirmaient qu'un entraînement vigoureux aurait des conséquences négatives sur l'anatomie et sur les fonctions reproductrices de la femme, et qu'il est, par

conséquent, manifestement mauvais pour la santé. La recherche dans le domaine de la médecine du sport a négligé la femme, tout comme la culture physique des femmes a traditionnellement été d'une importance secondaire pour le monde du sport masculin.

De nos jours, dans le monde occidental, 40% seulement des femmes sont suffisamment actives pour rester en bonne santé. Cela ne signifie pas nécessairement qu'elles doivent pratiquer une activité sportive bien déterminée, mais il faut qu'elles effectuent les tâches de tous les jours qui requièrent un effort physique bénéfique pour la santé, comme aller au travail à pied ou à vélo, jardiner, danser, enlever la neige à la pelle ou monter les escaliers.

Les recherches scientifiques modernes ont démontré que le corps de la femme répond à l'augmentation de l'activité physique par une meilleure performance, de la même manière que le corps



Dessin à main levée représentant Stamata Revithi.



Exercice d'ensemble de l'équipe italienne de gymnastique à Amsterdam en 1928.

de l'homme. Il est également communément admis que l'exercice physique produit, pour les deux sexes, les mêmes effets physiques et psychologiques. Il accroît l'aptitude cardio-vasculaire, augmente la force et l'endurance, améliorant ainsi la santé et la qualité de la vie.

Selon le rapport du Chef du département de la Santé¹ et de l'*American College of Sports Medicine*², une activité physique régulière réduit le risque de décès prématuré ainsi que le risque de maladie cardio-vasculaire, de cancer du colon ou de diabète, et aide à baisser la pression artérielle. Elle a des effets bénéfiques sur la masse pondérale et aide à former et à maintenir en bon état, les os, les muscles et les articulations. Elle réduit le sentiment de dépression et d'angoisse et favorise le bien-être psychologique en général.

Cependant, il reste certains domaines propres aux femmes, tels que l'irrégularité des cycles menstruels, la grossesse et la ménopause, où l'effet de l'exercice physique sur la santé et la performance n'est pas entièrement compris. Néanmoins, dans toutes ces situations, l'exercice physique est vivement recommandé par les médecins. Lorsqu'on examine les avantages de l'activité physique, il est également



"Les sports d'hiver".

essentiel d'analyser les risques et les effets nocifs qui peuvent en découler, et d'identifier le niveau optimal où les avantages pour la santé sont plus importants que les inconvénients. La plupart des avantages que procure l'exercice physique peuvent être obtenus par des exercices relativement peu nombreux et de faible intensité. Selon les recherches récentes, les adultes

devraient s'entraîner modérément, au moins trois fois par semaine, 30 minutes chaque fois. Par contre, dans certains entraînements sportifs poussés, les risques peuvent être supérieurs aux avantages, voire parfois mettre en danger la santé de l'athlète.

A titre d'exemple, je parlerai de la *triade de maladies des femmes athlètes*, qui, dans sa forme la plus aiguë, peut être mortelle. Les trois symptômes y relatifs se manifestent par des troubles nutritionnels, l'aménorrhée et l'ostéoporose prématurée qui augmente le risque de fractures traumatiques et qui, par la suite, cause des fractures ostéoporotiques.

1. Les troubles nutritionnels commencent généralement lorsque les athlètes femmes subissent des pressions pour réduire leur poids jusqu'à un niveau peu réaliste, croyant ainsi augmenter leurs performances sportives et améliorer leur apparence physique. Il arrive que ce soient elles qui prennent la décision de perdre du poids, mais c'est trop souvent leur entraîneur qui déclenche les troubles nutritionnels chez elles par ses commentaires sur leur physique et sur leur soi-disant surcharge pondérale. La plupart des filles, les adolescentes notamment, sont très sensibles à ce genre de commentaires.

2. A cause de la faible quantité de graisse dans le corps et du stress physique et psychologique poussé à l'extrême, le début des menstrues peut être retardé et il arrive même que la menstruation de l'athlète femme soit complètement interrompue. Le trouble qui cause, soit l'absence de menstruation pendant plus de 3 mois, soit leur réduction à moins de trois règles par an, est connu sous le nom d'aménorrhée. Il ressort des études récentes que jusqu'à 44% des femmes athlètes souffrent d'aménorrhée à un moment ou un autre de leur carrière.



Jeunes hockeyeuses à l'entraînement.



Entraînement aux haies.

re. Il est important de souligner que l'absence de menstrues est le symptôme d'un entraînement inadéquat et non pas, comme on a tendance à le croire, la conséquence normale due à des efforts physiques soutenus.

3. Le troisième et le plus grave des trois symptômes est l'*ostéoporose prématurée*. C'est un fait établi que l'exercice physique favorise le renforcement du tissu osseux. Chez les femmes, ce sont les hormones œstrogènes qui en sont respon-

sables. En cas d'aménorrhée, qui ressemble à la ménopause, la production naturelle d'œstrogènes est interrompue, ce qui cause une perte inévitable en tissu osseux. Bien qu'il soit possible de compenser partiellement cette perte au moyen de médicaments et d'exercices spécifiques, cela ne compensera jamais la perte osseuse due au manque d'œstrogènes. Cette perte est directement proportionnelle à la gravité et à la longueur des irrégularités des menstruations. Lorsque l'aménorrhée coïncide avec une

carence prolongée en calcium, une jeune athlète peut avoir les os d'une femme de 70 ans.

Certains sports à risque sont particulièrement exposés à la triade. En font partie les sports de compétition, les sports d'endurance, les sports qui nécessitent des habits moulants, les sports classés par catégories de poids, et les sports qui requièrent des exercices de musculation chez les pré-adolescents. Il ne faut pas interdire aux filles de pratiquer ces sports, mais les informations sur les dangers potentiels qu'ils comportent devraient être plus largement diffusées parmi les athlètes, les entraîneurs, les professeurs d'éducation physique, les professionnels des soins de santé et le grand public. La santé et le bien-être doivent être promus et il faut encourager les jeunes athlètes à suivre des schémas sains en ce qui concerne leur poids et à bannir ces mythes selon lesquels plus on est maigre, mieux c'est.

Pour conclure, je voudrais revenir au mode de vie physiquement actif et aux activités bénéfiques pour la santé, que j'ai déjà mentionnés, pour donner un exemple relatif aux enfants en Europe. Les professionnels des soins de santé recommandent aux adolescents une activité physique quotidienne. À l'âge de 11 ans, 80% des garçons s'entraînent deux fois par semaine pendant leur temps libre, tandis que pour les filles du même âge, ce pourcentage est seulement de 60-70%. À l'âge de 15 ans, le pourcentage de garçons physiquement actifs est toujours de 80% environ, tandis que, pour les filles, ce pourcentage ne se situe plus qu'à 40-50%. Ces adolescentes âgées de 11 à 15 ans constituent un vrai défi, non seulement en termes de mode de vie actif, mais également en ce qui concerne les sports de haut niveau.

Des recommandations internationales ont été établies, visant à promouvoir les activités physiques bénéfiques pour la santé. Selon ces recommandations, le mode de vie actif doit être acquis déjà



Entraînement en famille.

pendant l'enfance, ce qui en favorise la continuité pendant l'adolescence et à l'âge adulte. A un niveau élémentaire, une vie active ne signifie pas un entraînement quotidien régulier. Il suffit de changer quelque peu notre mode de vie comme, par exemple, prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, descendre du bus un arrêt plus tôt et finir le trajet à pied, pour se rendre compte de la grande différence que cela représente pour la santé. Les recherches récentes ont également démontré que les activités physiques, qu'elles soient réparties sur plusieurs sessions courtes

ou effectuées d'une seule traite, donnent les mêmes bons résultats. Néanmoins, pour être en meilleure forme, l'activité physique doit graduellement augmenter en intensité, en fréquence et en régularité.

Marcher un ou deux arrêts de bus ne fera de personne un athlète de haut niveau, mais c'est en adoptant une attitude positive vis-à-vis de l'activité physique et de la bonne santé qu'elle engendre, et en gardant à l'esprit que le sport est un "médicament" gratuit et disponible, que nous pourrions être témoins d'un avenir meilleur.

'Centre de recherche de Tampere en matière de médecine du sport et Institut UKK pour les recherches pour la promotion de la santé, Tampere (Finlande).

¹ Département de la Santé et des Services humains. Activité physique et santé : Rapport du chef du département de la Santé, Washington Dc, 1996.

² American College of Sports Medicine. Recommandations du ACSM relatives au contrôle et à la prescription des entraînements physiques.

Séminaire en Ethiopie

Le Comité Olympique Ethiopien a organisé du 21 au 24 décembre 1998 à Addis Abeba, un séminaire national de trois jours sur la femme et le sport. Plus de 80 participants provenant de toutes les régions du pays y ont pris part, aux côtés des représentants des ministères de l'Education, de la Santé, des Affaires publiques, ainsi que des universités et des médias.

Le séminaire a été officiellement ouvert par Tadelech Haïle-Mikael, ministre des Affaires féminines dans le Cabinet du Premier ministre, qui a aussi pris part aux débats durant tout le symposium. Le CIO était représenté par Fékrou Kidane, directeur de la coopération internationale et de la communication.

Au cours de ces trois journées, les participants ont eu l'occasion d'analyser la situation des femmes dans le sport en Ethiopie et de proposer des solutions potentielles pour développer leur rôle dans la communauté sportive à tous les niveaux. A l'issue de ce symposium, un Comité "Femme et Sport" a été créé au sein du CNO pour assurer le suivi de ces questions et mettre en oeuvre les

recommandations qui ont été adoptées par les participants. Le CNO a aussi décidé de nommer des femmes dans son comité exécutif lors des prochaines élections. Par ailleurs, il a été convenu d'établir une association nationale sur la femme et le sport qui regroupera des organisations inter et non gouvernementales chargées du sport et de la promotion de la femme pour coordonner des initiatives dans ce domaine.

Tout comme ce fut le cas en Ethiopie, d'autres séminaires nationaux ont été organisés avec succès ces dernières années par des CNO qui n'avaient pas encore de politique spécifique aux questions liés à la participation de la femme dans le sport. Le CIO encourage par conséquent tous les CNO à lancer des projets semblables dans leur pays et, par ce biais, à entraîner une prise de conscience et la mise en place de mesures concrètes sur le rôle que les femmes doivent jouer dans le Mouvement olympique et dans le sport en général.



Photo de famille des participants.