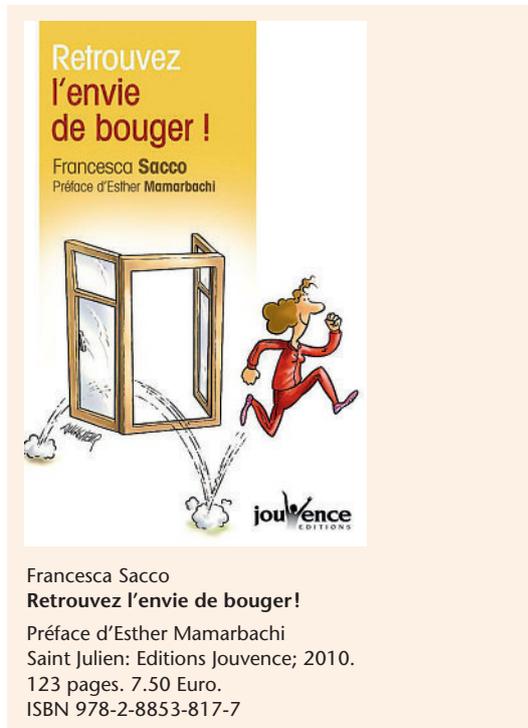


Retrouvez l'envie de bouger

Jean Martin



Aux Editions Jouvence, qui publient de petits guides pratiques sur de multiples aspects de la vie quotidienne et du bien-être, la journaliste et coureuse à pied Francesca Sacco signe un ouvrage sur l'exercice physique. Dans la première partie elle relève que, trop souvent aujourd'hui, le mot sport est associé à un devoir désagréable, un entraînement astreignant – elle évoque les «quantités d'images négatives sur le sport» dans la population (y en a-t-il vraiment tellement?). Par contraste avec la compétition, elle met l'accent sur la notion d'activité physique modérée, sans vouloir battre qui que ce soit, mais simplement pour se faire du bien.

En fait, l'ancien coureur de fond (marathons, courses de 100 km) qui écrit ces lignes a été surpris par ce qu'il ressentait comme des remarques pas trop aimables pour celles et ceux qui, tout en exerçant leur corps, le font aussi en cherchant à améliorer leur performance (il est vrai que cela fait parfois mal mais la jouissance du passage de la ligne d'arrivée fait tout oublier). Mais j'ai bien compris en poursuivant la lecture que ce guide est écrit surtout afin de présenter les bienfaits de l'exercice physique tranquille, mais régulièrement pratiqué, à l'importante proportion de nos concitoyens (au moins la moitié) qui en prennent très peu ou pas du tout – qui le font plutôt faire par les autres qu'ils voient à la télévision. Dans ce sens, «Re-

trouvez l'envie de bouger!» justifie son titre et sa vocation.

Tiré de la préface: «On a trop oublié ces dernières années, obnubilés que nous étions par la nécessité de réussir, la simplicité du mouvement (...) Nous vivons dans une société qui se caractérise par un véritable «illettrisme corporel», où la notion du besoin de bouger a disparu.» Un constat est susceptible de motiver les médecins vis-à-vis de leur patients: «dans plusieurs pays, on a tenté de sensibiliser les gens par l'intermédiaire de leurs médecins généralistes, avec des résultats encourageants.» Intéressante indication qui confirme le rôle que les praticiens jouent dans la promotion de la santé en général.

L'auteure présente plusieurs histoires qu'elle a recueillies. Ainsi celle d'Anna: «Je me suis donné le droit de ne pas être forte. Le plaisir est venu quand j'ai cessé de vouloir être performante (...) D'ailleurs, je continue de perdre assez souvent, mais ça ne m'empêche pas de continuer. Pour moi, le vrai plaisir c'est le bien-être physique et le côté convivial.» Avec une observation que j'ai (J. M.) aussi faite: «Quand tu fais du sport, tu as naturellement envie de manger plus sainement.» Laurent avait des soucis et buvait trop, il s'est mis à courir: «Je faisais des sorties de vingt à vingt-cinq minutes et quand je rentrais, j'étais toujours de bonne humeur (...). S'il y a quelque chose qui ne va pas, je vais courir et je trouve un moyen de résoudre le problème.»

Le chapitre III est consacré à la manière de se remettre à l'exercice physique, avec des conseils d'entraînement. Commencer par le choix d'une activité qui nous convienne. «Choisir un sport dans lequel nous démontrons suffisamment de compétences pour pouvoir nous auto-congratuler! Vous pouvez aussi inventer votre propre discipline, faire du «sur mesure».» Le chapitre IV est à propos des erreurs à ne pas commettre: se surestimer, vouloir à tout prix se comparer aux autres... Au contraire, savoir faire un effort modéré régulier (en course à pied, cultiver l'endurance de base). Au chapitre V, évocation des bienfaits du sport confirmés par la science et les médecins, et finalement une liste de dix idées fausses.

«La marche est la seule activité physique qui convienne au plus grand nombre», dit Francesca Sacco. A ce propos, une citation qui lui plairait je pense, de Thomas Jefferson, un des premiers présidents des Etats-Unis: «Le but de la marche est de détendre l'esprit. Vous ne devriez par conséquent même pas vous permettre de penser quand vous marchez; mais distrayez-vous par les objets qui vous entourent. Marcher est le meilleur exercice possible.»

jean.martin@saez.ch