

Le sport, enjeu vital et oublié

Exercice. Pour Stéphane et Odile Diagana, anciens athlètes de haut niveau, l'activité physique est l'un des meilleurs remèdes contre les maux contemporains.

PAR ROMAIN GONZALEZ

L'un est double champion du monde, champion d'Europe, et détient toujours le record de France du 400 mètres haies. L'autre est septuple championne de France et ancienne recordwoman du monde du pentathlon en salle. Champions à la ville, Odile et Stéphane Diagana sont époux à la maison et reconvertis dans la défense du rôle du sport dans toutes les strates de la société. Stéphane porte le projet d'un Campus Sport Santé autour de Nice, destiné aux amateurs de sports d'endurance et aux personnes désireuses d'adopter dans la durée un mode de vie plus actif et plus sain, afin de se prémunir des maladies chroniques. Odile, elle, dirige Azur Sport Santé, un centre de ressources et d'expertises du sport-santé.

Alors qu'ils seront tous les deux les invités de Neuroplanète, le grand forum du *Point* consacré aux neurosciences qui prendra place les 28 et 29 mai au Centre universitaire méditerranéen de Nice et sur les réseaux sociaux du *Point*, Stéphane et Odile Diagana font le bilan d'une année aux conséquences critiques pour le secteur du sport hexagonal et, plus largement, pour la santé des Français à long terme.

Le Point: Parler de « sport-santé », n'est-ce pas une évidence pour vous ?

Odile Diagana: En tant que sportive, j'ai toujours fait le lien entre sport et santé. Une activité physique permet un bien-être physique, moral et social. Mais si c'est évident pour les sportifs, ça l'est moins pour les personnes qui n'en ont jamais fait et qui associent le sport à la compétition, à quelque chose d'élitiste. Pour beaucoup, employer le mot « sport » revient à évoquer la performance plutôt que la santé; voici l'intérêt de mettre en avant le sport-santé, un champ n'ayant pas de but compétitif à première vue.

Après plus d'un an de quasi-fermeture des salles de sport et d'annulation des rencontres entre amateurs, vous avez cosigné une tribune critiquant l'absence de prise en compte du secteur du sport par les pouvoirs publics. Quel bilan tirez-vous de cette période extraordinaire ?

Stéphane Diagana: Je comprends la « comptabilité » Covid-19, qui est une comptabilité de l'urgence. Mais il serait inconscient de la part du gouvernement de ne pas mesurer les effets à long terme de la fermeture



Corps sains. Odile et Stéphane Diagana, ici au stade Charles-Ehrmann de Nice, militent pour une activité physique régulière et volontaire, gage de bonne santé.

des équipements de sport. Sans une politique de courage à la pratique, cette fermeture renvoie sans doute des centaines de milliers de personnes à une inactivité physique dont elles avaient réussi à s'éloigner. Sur des horizons plus lointains, le renouveau pourrait se révéler pire que le mal, car la sédentarité fait le lit de nombreuses maladies chroniques et la population plus vulnérable à de nouvelles pathologies; la condition physique étant inversement liée au risque de forme sévère et de mortalité Covid-19. Lors de cette sortie de crise, j'espère que le gouvernement mettra en place une politique très favorable à l'accès à l'activité physique, pourquoi pas, une défiscalisation des pratiques

l'adaptation du prix des licences en fonction des revenus des familles, afin de permettre aux jeunes défavorisés de pratiquer régulièrement un sport. Il ne faut également aider le secteur privé commercial, qui est dans une situation critique.

O. D. : Je suis inquiète des conséquences des divers confinements sur la santé mentale de la population. Un point positif, cependant : on a plus que jamais évoqué l'importance de l'activité physique, ses bienfaits sur la santé, l'immunité.

S. D. : Une population en excellente santé, pratiquant une activité physique régulière, aurait été moins sévèrement touchée. Nous aurions peut-être pu contrôler ce virus avec plus d'efficacité, tout en ne mettant pas l'économie sous cloche. On peut même parler d'une rencontre entre deux pandémies : celle liée au coronavirus et celle liée à la sédentarité massive.

O. D. : C'est là qu'entre en jeu le concept de « syndémie », que certains spécialistes utilisent plus largement que celui de pandémie. La syndémie renvoie à la rencontre entre un virus très féroce et un terreau fertile à sa propagation et à sa dangerosité : obésité, inégalités, facteurs environnementaux, mauvaise alimentation, etc.

Ne pêche-t-on pas en France par un manque de soutien à la pratique sportive au sein des écoles et des entreprises ?

S. D. : Dans l'enseignement, le sport est victime du manque de considération accordé au développement des *soft skills*, les savoirs comportementaux. On pourrait également évoquer le théâtre, la danse, alors que ce sont de formidables vecteurs de développement de compétences comportementales. Peut-être le doit-on au dualisme cartésien ? Les sciences du vivant nous aident peu à peu à sortir de ce paradigme, car elles nous apprennent que le mouvement est essentiel au maintien des fonctions cognitives et à la santé mentale. En milieu professionnel comme en milieu académique, la reconnaissance du sport passera par la reconnaissance du corps.

O. D. : Il faut promouvoir des dispositifs simples et accessibles à tous. À l'école, on pourrait s'inspirer du Daily Mile né en Écosse en 2012, qui encourage les élèves à marcher ou courir tous les jours au moins quinze minutes ; cela rentrerait dans l'objectif « trente minutes d'activité physique par jour » lancé en février par les ministères de l'Éducation nationale et des Sports.

S. D. : Il y a quatre temps de vie principaux pour être actif physiquement : le transport, le travail, les tâches

domestiques et les loisirs. Sur tous ces temps, la place de l'activité physique a reculé. Les pouvoirs publics peuvent nous y aider, mais c'est avant tout une démarche individuelle.

Vous évoquez le temps des loisirs, le rôle des écrans et la sédentarité grandissante. À ce titre, que pensez-vous de l'explosion de la pratique du sport par le biais des cours en ligne ?

S. D. : C'est mieux que rien, mais ce n'est pas le sport tel que je l'apprécie. Pour moi, qui me suis construit depuis l'âge de 10 ans dans le contexte du sport associatif, il manque une véritable dimension sociale.

O. D. : Même à distance, il est essentiel de pouvoir échanger avec le coach, et donc privilégier des cours interactifs en visioconférence, afin que celui-ci puisse corriger vos postures, vous encourager. C'est un bon complément d'une activité extérieure ou en présentiel.

S. D. : Pour ressentir les bénéfices d'une activité physique, il faut la pratiquer dans la durée. Par conséquent, la pratique « hygiéniste » d'une activité physique – qui répond à une forme d'injonction – ne me semble pas efficace à long terme. Sans plaisir, les gens finissent le plus souvent par arrêter. Il faut faire migrer progressivement la motivation du « devoir » à « l'envie ».

Lorsqu'on connaît l'état du déficit public français, pensez-vous que nous soyons en état d'améliorer largement nos performances en vue des Jeux olympiques de 2024 ?

O. D. : Lorsqu'on s'intéresse à l'exemple de Londres en 2012, on constate que les Britanniques avaient ciblé certains sports – le cyclisme, par exemple – afin de remporter le plus possible de médailles. En France, historiquement, les aides de l'État sont moins directement corrélées aux médailles ou aux perspectives de médailles de tel ou tel sport. Le fait que Laura Flessel, en tant que ministre des Sports, ait évoqué un objectif de plus de

80 médailles (soit près du double du record historique) a enclenché une remise en question de ce modèle dont l'Agence nationale du sport, nouvellement créée, s'est emparée. Plus généralement, j'entends bien le besoin des médias de se focaliser sur les médailles, mais je pense que le sport et l'olympisme offrent beaucoup d'autres valeurs et d'émotions à mettre en avant. Je rêve que les médias s'y attachent autant qu'aux médailles et que, dans un univers où le dopage ou d'autres dérives existent, les sportifs français soient reconnus autant par leur comportement que par leurs résultats ■



Neuroplanète revient !

Retrouvez les journalistes du *Point* et leurs invités (Stanislas Dehaene, Georges Fenech, Véronique Mondain, Boris Cyrulnik...) les 28 et 29 mai au Centre universitaire méditerranéen de Nice et sur les réseaux sociaux du *Point*, pour deux jours de débats et d'ateliers. Au programme cette année : « Notre cerveau est capable de tout ! Rebondir, s'adapter, innover. »

INFORMATIONS ET BILLETTERIE sur www.neuroplanete.com

« La condition physique est inversement corrélée au risque de forme sévère et de mortalité du Covid-19. » Stéphane Diagana