

# BENEFICE DU SPORT SUR LA SANTE ENQUETE MENEES DANS LA POPULATION FRANÇAISE

Colonel JC. AUMOINE  
Médecin en Chef F. HUET

## I - Exposé du médecin Colonel Francis HUET

### 1. Introduction

Il est généralement admis que l'entraînement physique est susceptible d'améliorer l'état de santé en réduisant la fréquence d'apparition des maladies cardio-vasculaires et métaboliques. Par contre, il a été démontré qu'une augmentation de l'activité physique s'accompagne d'une plus grande fréquence de la pathologie traumatique.

C'est pourquoi le résultat économique de l'entraînement doit s'évaluer en appréciant le rapport coût sur bénéfice. La plupart des études effectuées pour mesurer ce rapport ont été conduites en Amérique du Nord. Nous ne citerons que la classique étude de Paffenbarger sur les anciens élèves de Harvard qui montre un gain de longévité de deux ans chez les sujets s'entraînant trois heures par semaine depuis plus de vingt ans.

Ce résultat indique que le sport a une influence directe sur l'organisme ou indirecte en modifiant les comportements vis à vis des facteurs de risques tels que l'alimentation, la consommation de tabac et d'alcool, et améliore la tolérance aux contraintes psychologiques.

### 2. Caractéristiques de l'étude

Afin de confirmer cette tendance et d'aborder d'autres indicateurs de l'état de santé, une étude a été réalisée en France en 1995 à l'aide d'un questionnaire d'évaluation du niveau d'activité physique et des paramètres de l'état de santé.

Elle a porté sur 9268 personnes de 15 à 75 ans appartenant à quatre sous-groupes distincts :

- un échantillon représentatif de la population française qui nous servira de référence et que nous avons appelé "contrôle",
- un échantillon des forces armées composé de 1580 sujets de l'armée de terre, 602 de l'armée de l'air, 158 de la marine, 166 de la gendarmerie, 1019 des écoles d'officiers et 707 appartenant à un échantillon aléatoire de militaires de carrière (OSD pour *observatoire social de la défense*).
- un échantillon de licenciés des fédérations de sport et de loisir,
- un échantillon d'étudiants des universités.

Les participants ont répondu à un questionnaire dérivé de celui de BAECKE permettant de déterminer un index d'activités sportives, un index d'activités physiques extra sportives comme les déplacements pour aller au travail, les activités professionnelles. Il a permis également de connaître le comportement face à la prévention des risques - port de la ceinture de sécurité au volant, conduite après avoir bu du vin ou de l'alcool au cours d'un repas, consommation de tabac ou d'alcool, prise de médicaments. D'autre part, ce questionnaire a permis de connaître l'évaluation que chacun portait sur son état de santé, son état nerveux, la qualité de son sommeil, de son activité sexuelle et la valeur de son travail. Parallèlement était calculé la valeur du Nottingham health profile (NHP), questionnaire international de santé perceptuelle.

### 3. Résultats

Les résultats concernant l'ensemble de ces populations ayant déjà été présentés par le Colonel Aumoine au cours du symposium de Prétoria, nous allons nous intéresser plus particulièrement à ceux qui concernent les armées et que nous avons approfondis depuis.

#### 31. Pratique sportive

Je vous rappellerai simplement que 79 % des militaires français pratiquent le sport contre 48 % des personnes de la population contrôlée. Ceci est dû en partie au fait que le sport est obligatoire dans un grand nombre d'unités.

Mais ce n'est pas la seule raison puisque 22 % d'entre eux pratiquent trois sports et 33% en pratiquent quatre.

#### 32. Pratique selon les unités

La population militaire ayant participé à l'étude se compose de plusieurs échantillons provenant d'unités très différentes, tant sur le plan des missions que du personnel qui les composent. Notamment, 1239 appelés -soit 29.3 %- figurent parmi les 4232 militaires interrogés.

	Ecoles d'officiers				Gendarmerie	
	EIS	Ecole Poly-technique	Saint-Cyr Coëtquidan	Salon de Provence	Groupement	Ecole des sous officiers
activités sportives	6.8	6.6	7	6	3.6	3
extra sportives	3.1	2.3	3	2.9	4.1	3

  

	Armée de terre					OSD
	RMT	1 RI	RPIMA	27 BCA	602 RCR	
activités sportives	2.9	4.1	5.5	5.9	3.9	5.1
extra sportives	3	3.2	3.2	3.2	3.3	3

  

	Marine	Armée de l'air			Unités Professionnelles
	Force de guerre des mines	B A 709	B A 102	B A 217	
activités sportives	4.1	5.6	2.3	3.8	Forte présence d'appelés
extra sportives	3.4	2.7	2.9	2.8	

Il est possible d'observer que la part des activités sportives est plus importante dans les unités professionnalisées (cases grises), que dans les unités composées de deux tiers d'appelés, à l'exception du régiment de troupes alpines et de l'école des sports (EIS).

Les activités physiques représentent en moyenne 200 heures par an soit plus de quatre heures par semaine. Nous atteignons presque les cinq heures préconisées dans notre doctrine. Bien entendu, il ne s'agit que d'une moyenne et l'on ne pratique pas de la même façon dans une compagnie de combat d'infanterie et sur un navire en mer.

#### 33. Types de sports pratiqués

Alors que dans la population générale, les sports les plus pratiqués sont les sports de loisir : VTT, ski, escalade, voile tennis, les militaires favorisent aussi les sports collectifs (notamment le football) et la course à pieds. Ceci s'explique par leur facilité d'organisation et l'esprit d'équipe que ces sports amènent au sein de la collectivité.

	Forces armées	population contrôle
gymnastique, danse, musculation	8.8 %	15.1 %
sports de combat	11.3 %	12.4 %
natation, plongée	17.3 %	14.7 %
avec opposant (squash, tennis, badminton,...)	23.8 %	28.8 %
sports collectifs	37.7 %	23.1 %
sports individuels, endurance	45.7 %	34.4 %
loisirs de pleine nature (VTT, voile, escalade, ski,...)	48.6 %	43.1 %

#### 4. Risques liés à la pratique sportive

Nous avons dit au début de notre propos que la pratique du sport avait un coût en termes de santé.

pourcentage des accidents en 1995 (ensemble de la population)		
	liés au sport	autres
population contrôle	10	10
universités	26	9
fédérations de sports et loisirs	28	7
forces armées	29	10

Le tableau ci dessus montre que les accidents touchent 20 % de la population contrôle et que la moitié d'entre eux est due aux activités sportives.

Dans les armées, les accidents liés au sport sont trois fois plus nombreux, tandis que les autres restent dans la même proportion.

##### 4.1. Accidents selon le mode de pratique, le type de sport, selon le grade

Dans ces conditions, nous pouvons nous poser plusieurs questions :

- la première : la façon qu'ont les militaires de pratiquer les sports est-elle plus dangereuse ?

Il semble que non puisque les chiffres obtenus chez les pratiquants des universités, des fédérations et des armées sont très voisins, attestant que c'est le taux de pratique et non le mode qui est responsable de cet accroissement,

- deuxième question : y a-t-il des sports plus dangereux que d'autres ?

Dans plus de la moitié des cas, les sports responsables sont les sports collectifs et particulièrement le football. Un autre tiers est dû aux différentes formes de course à pieds.

Quand il existe des possibilités de contact entre joueurs, que l'arbitrage n'est pas toujours confié à des spécialistes, quand la course a lieu en tous terrains, on comprend que le risque de blessure augmente. Mais nous pensons également que ces sports, étant les plus pratiqués du fait de leur facilité de mise en oeuvre et de leur rôle de cohésion, présentent la plus grande probabilité d'accident.

Pourcentage des accidents selon les sports dans les armées			
sports collectifs	53.8	montagne	6.3
(dont football)	(31.8)	sports de combat	1.4
courses (cross, orientation, athlétisme, marche)	29.5	natation, plongée	1.3
sports aériens	1.1	autres	6.3

- troisième question : les militaires sont-ils tous touchés de la même façon ?

Ce sont ceux qui sont au contact de la troupe qui sont le plus touchés, comme le montre le tableau suivant.

Pourcentage des accidents selon les grades en 1995					
militaires du rang	2ème classe	44.51	officiers subalternes	aspirant	0.88
	1ère classe	11.76		sous lieutenant	0.13
	caporal	8.04		lieutenant	0.11
	caporal chef	9.5		capitaine	1.34
sous- officiers	sergent	11.65	officiers supérieurs	commandant	0.17
	sergent chef	5.53		lieutenant colonel	0.15
	adjudant	3.93		colonel	0.02
	adjudant chef	2.01			
	major	0.24			

#### 42. Arrêts de travail et accidents du sport

Tous ces accidents ont un coût qui peut s'exprimer en journées d'arrêt de travail : les armées ont deux fois plus d'arrêts que la population contrôle alors que le nombre d'accidents, nous l'avons vu, est trois fois plus élevé. Ceci veut dire qu'un tiers des accidentés ne s'est pas arrêté.

pourcentage des arrêts de travail en 1995 ( ensemble de la population )		
	liés au sport	autres
population contrôle	2.8	14.8
universités	4.1	10.9
fédérations de sports et loisirs	10	12
forces armées	5.8	12

Ceci est confirmé par le fait que la majorité des accidents ne donne lieu qu'à un arrêt de moins de trois jours.

pourcentage des arrêts de travail liés au sport en fonction de la durée en 1995 dans les armées			
1 à 3 jours	4 à 8 jours	9 à 21 jours	plus de 21 jours
52.45 %	22.72 %	17.21 %	7.73 %

#### 5. Evaluation de l'état de santé

La pratique du sport, en contrepartie des risques traumatiques que nous venons de voir, apporte un bénéfice certain sur la vie quotidienne.

#### 51. Selon le questionnaire de Baecke

L'enquête a montré un déplacement vers le haut des effectifs des militaires par rapport à ceux de la population contrôle, c'est à dire que les pratiquant d'activités sportives sont plus nombreux à qualifier de bons ou de très bons

- leur état de santé général,
- la qualité de leur sommeil,
- la qualité de leur activité sexuelle,

- leur condition physique,
- leur état nerveux,
- et à avoir une bonne ou très bonne opinion de leur travail.

tandis qu'il y a davantage de personnes de la population contrôle à les qualifier de moyen, mauvais ou très mauvais.

### *52. Selon le Nottingham health profile (NHP)*

Dans les forces armées, le Nottingham health profile, dont la valeur est d'autant plus basse que l'état de santé est bon, a une valeur moyenne de 5.9 alors que 28 % de la population estime avoir un très bon état de santé.

Dans les unités pratiquant beaucoup le sport, ce taux est de plus de 28 % et le NHP inférieur à la moyenne. Dans les autres unités, au contraire, nous pouvons observer un résultat inverse.

Cette notion confirme le lien entre la qualité de l'état de santé général et le nombre d'heures consacrées à la pratique des activités physiques et sportives.

### *53. Motivation pour la pratique du sport*

En dehors de l'aspect obligatoire de l'entraînement physique dans certaines unités, le sport est pratiqué par les militaires avec les mêmes motivations que celles retrouvées dans les autres populations : fédérations, universités ou contrôle;

Il s'agit dans plus de 75 % des cas d'avoir du plaisir et d'entretenir sa santé et sa condition physique.

#### *54. Comportement face à la prévention des risques*

Il n'est pas étonnant que ces sportifs adoptent un comportement plus en rapport avec les recommandations en matière de risque. En effet, la plupart d'entre eux :

- boucle sa ceinture de sécurité en voiture,
- ne conduit jamais ou rarement après un repas arrosé,
- ne boit que peu d'alcool,
- ne fume pas ou peu ou s'est arrêté de fumer;

Par le biais de la modification des habitudes qu'apporte la pratique du sport, les institutions qui la favorisent - et les armées notamment - jouent un rôle sur la santé future de la société. Aussi je passe la parole au Colonel Aumoine qui va développer pour vous cet aspect de la question.

### II Exposé du colonel Jean Claude AUMOINE

Exposé du Colonel Jean Claude AUMOINE

#### 6 Politique militaire du sport et sa relation avec la société

La nécessité pour les armées de pratiquer le sport est toujours démontrée, ne serait - ce que pour améliorer leur capacité opérationnelle, même si cette conception est subjective et parfois réductrice de la pratique du sport en général.

Au moment de la professionnalisation des armées françaises le CSM entend proposer une nouvelle politique sportive très ouverte et plus objective qu'autrefois, car davantage appuyée sur les résultats des recherches scientifiques passées et à venir, comme ceux qui viennent de vous être présentés. Elle s'appuiera aussi sur les enseignements tirés de l'application de la politique sportive militaire actuelle.

Politique actuelle et future vous seront successivement présentées pour améliorer la compréhension du sujet. Nous pensons que la politique à venir sera plus universelle que la précédente et qu'elle représentera un facteur de facilitation de la pratique du sport au sein de la société française.

#### *61 La politique sportive militaire française actuelle.*

La pratique du sport dans les armées françaises n'est pas laissée à l'appréciation de tous. Deux documents, au niveau central, l'organisent et constituent la politique sportive militaire : la doctrine sportive et la directive du ministre. Ces deux textes de base permettent d'harmoniser la pratique des activités physiques militaires et sportives (APMS) entre toutes les armées. Ils sont ensuite complétés par les armées qui édictent leurs propres directives en respectant les principes énoncés dans la doctrine et la directive et en définissant leurs propres règles adaptées à la spécificité de leur organisation et des missions qu'elles exécutent.

La doctrine et la directive ministérielle assignent plusieurs objectifs au sport, terme générique pris pour désigner la pratique des activités physiques militaires et sportives (APMS) :

- préparer le soldat à assumer la mission ou son emploi du temps de crise ou de guerre et d'améliorer son efficacité dès le temps de paix, en lui donnant une bonne condition physique,
- favoriser la cohésion des unités,
- promouvoir la pratique du sport (dans son acception de sport fédéral) pour les jeunes appelés et engagés.

Ils préconisent ensuite une méthode générale pour remplir ces objectifs et justifier la pratique de la compétition.

La *méthode générale* préconise la pratique régulière hebdomadaire des activités physiques militaires et sportives classées en deux grands types d'activités : les activités d'adaptation et les activités de complément. Les *activités d'adaptation* permettent la mise en forme physique générale et l'amélioration des aptitudes physiques sollicitées pour l'accomplissement des missions. Les *activités de compléments* permettent, à la fois, de compenser les effets d'activités physiques axées trop spécifiquement sur l'exécution des missions et de faciliter la récupération physique et mentale du personnel.

Les différentes APMS sont choisies en fonction des missions que doivent accomplir les unités et des moyens dont elles disposent (moyens en personnel et en infrastructures sportives).

On distingue, parmi les APMS, les AP, les APM et les AS.

Les *activités physiques (AP)* représentent toutes les activités physiques en général, en ce sens qu'elles mettent en oeuvre les muscles squelettiques du corps humain et qu'elles consomment de l'énergie (définition empruntée à "l'association internationale du sport pour tous"), permettant d'entretenir ou d'améliorer la condition physique de base. Exemple : pratique de la course, de la musculation, de la marche, etc...

Les *activités physiques militaires (APM)* sont définies comme des activités permettant d'entretenir ou d'améliorer la condition physique spécifique du militaire dans son emploi. Exemple : pratique de la "marche commando", du parcours du combattant, du combat corps à corps...

On distingue enfin les *activités sportives (AS)* qui sont définies comme activités de loisir ou de compétitions, fédérées ou associatives, pratiquées pendant ou en dehors des heures ouvrables, et permettant de maintenir ou d'améliorer la condition physique de base. Exemple : pratique de l'escalade, du rugby, des sports de combat (boxe, judo, karaté, lutte...) du ski alpin etc.

La compétition est justifiée par trois objectifs :

- sanctionner périodiquement les efforts et l'entraînement du plus grand nombre ;
- faire connaître les disciplines spécifiquement militaires ou qui concourent le plus directement à la formation du combattant ;
- créer des occasions de rencontre génératrices de cohésion.

La compétition militaire n'est pas destinée seulement à faire émerger une élite. Le plus grand nombre doit tirer profit, chacun à son niveau, de ses effets stimulants.

Parmi les directives d'armées citons, comme exemple, celle de l'armée de terre. Celle-ci précise les efforts à accomplir pour atteindre les objectifs ministériels en spécifiant que les activités physiques militaires et sportives (APMS) doivent être conduites de façon progressive, adaptée, attrayante et contrôlée.

La progression du sport implique que les programmes d'APMS tiennent compte des spécificités des différentes armes de l'armée de terre (comme celle de l'infanterie ou des transmissions par exemple), des emplois du personnel au sein de ces armes (emploi de pilote de char ou de fantassin par exemple) et des rythmes des activités des formations.

L'attrait du sport engendre obligatoirement la diversification des APMS choisies en fonction des critères précisés dans la doctrine...

## 62 Avantages et inconvénients de la politique actuelle

### 621 - Avantages

La politique actuelle donne une justification professionnelle au sport. Les activités physiques sont pratiquées en vue d'améliorer le rendement des soldats dans l'exécution de leurs missions. Elle présente donc les aspects incontournables de la pratique du sport. Les termes "sport" et "utilité professionnelle" sont étroitement associés et exempts d'interprétation subjective.

La pratique sportive est réduite à sa plus simple expression : ce qui est utile est programmé et contrôlé ; ce qui ne l'est pas est exclu.

La nécessité d'adapter l'entraînement aux missions et le manque de temps parfois observé pour l'exécuter conduisent souvent à l'exclusion des pratiques sportives récréatives et de loisir.

La motivation pour la pratique des APMS n'est pas renforcée. Seul le rendement du sport professionnel est souligné. La pratique des APMS est souvent contraignante. Par ailleurs, les militaires dont les missions n'exigent pas de performances physiques particulières (conducteurs, transmetteurs etc.) peuvent parfois être exclus des pratiques sportives.

Enfin la politique s'appuie sur une doctrine et non sur des observations scientifiques : une doctrine est "*un ensemble de notions qu'on affirme être vraies et par lesquelles on prétend fournir une interprétation des faits, orienter ou diriger l'action*" ; une doctrine est obligatoirement subjective. D'où la nécessité de s'appuyer sur des bases plus objectives, sur des résultats de recherches scientifiques.

Justement, au moment de la professionnalisation des armées françaises, le commissariat aux sports militaires organisera en 1998 des "*états généraux*" du sport militaire pour préparer une nouvelle conception du sport qui prendra en compte les résultats des recherches scientifiques et en particulier celles qui vous ont été présentées précédemment.

Le CSM sera ainsi en mesure de proposer aux armées plusieurs composantes de la pratique du sport.

### 63 Vers une politique future :

La future conception du sport intégrera plusieurs volets de pratique des APMS :

- 1 volet de pratique professionnelle,
- 1 volet de pratique pour favoriser la cohésion,
- 1 volet de pratique pour améliorer la santé,
- 1 volet de pratique de loisirs.

Le volet concernant la *pratique professionnelle* reprendra globalement la politique sportive militaire actuelle. Il s'agit bien là d'augmenter le rendement dans l'exécution des missions par la pratique des APMS spécifiques. Ce volet continuera de représenter l'aspect, peut-être réducteur, mais incontournable de la pratique du sport. Les APMS pourront être recommandées aussi en fonction de leurs effets bénéfiques supposés sur la "gestion des effets du stress". Cette recommandation devra s'appuyer sur les recherches visant à déceler les aptitudes psychologiques spécifiques nécessaires pour l'accomplissement des missions ainsi que les programmes d'APMS susceptibles de les améliorer.

Le volet concernant le *renforcement de la cohésion* sera davantage mis en évidence. En effet, l'aspect cohésion procède également de la "santé psychique" individuelle et collective et présente un rapport avec la notion de bien-être et de perception de l'état de santé.

Le volet *santé* sera bien évidemment pris en compte et s'appuiera fermement sur les résultats de la recherche qui vient de vous être présentée. Maintenir le personnel en bonne santé c'est aussi garantir les effectifs d'une armée.

Enfin le volet relatif à la *pratique du sport pendant les heures de disponibilité* présente un caractère très positif pour les unités professionnalisées projetées hors de la métropole.

Ces quatre volets proposés permettront de dissocier trois types de pratiques :

- les pratiques programmées pendant les séances réglementaires,
- les pratiques compétitives,
- les pratiques de loisirs.

Les pratiques correspondant aux séances s'appuieront sur des APMS réputées pour provoquer le moins de traumatismes possibles. Elles seront déduites de la recherche actuelle. Elles devraient répondre aux besoins de santé et de bien être recherchés par le personnel.

En ce qui concerne la compétition, il y aura lieu de mettre en exergue les résultats de la recherche qui vous ont été présentée et de s'interroger sur les motivations futures qu'elle engendrera ou pas.

Quant aux pratiques de loisirs, il faudra redoubler d'imagination pour les favoriser en tous temps et tous lieux, en particulier pour les unités isolées à l'étranger ou en situation momentanée d'inoccupation.

## 7 Conclusion

En conclusion, la future politique sportive militaire française aura la prétention d'être plus objective, car elle s'appuiera davantage que par le passé sur les recherches scientifiques. Si l'aspect de la pratique professionnelle de la politique en vigueur sera maintenu les aspects concernant la cohésion, la santé et les loisirs seront largement recommandés. Cette nouvelle politique ne devra pas ignorer les réelles motivations des jeunes pour la pratique du sport. Elle devra aussi proposer des APMS peu traumatisantes. Garantir une bonne condition physique, maintenir en bonne santé physique et morale, favoriser le loisir sportif seront bien des préoccupations qui viseront à maintenir les effectifs d'une armée professionnelle forcément réduite. Ces préoccupations devraient favoriser largement la pratique sportive au sein de la société française.

En effet, les jeunes engagés dont les contrats seront souvent assez courts (3 à 8 ans par exemple) retourneront à la vie civile après avoir bénéficié d'une véritable éducation sportive instituée par une politique sportive militaire nouvelle très ouverte. Les jeunes manifesteront le besoin de continuer la pratique du sport. Ils pourront devenir des exemples et des animateurs au sein des structures civiles car ils seront convaincus des bienfaits de la pratique du sport.

\*\*\*\*\*