



Bougez plus ! Soyez heureux !

Réflexion critique sur une éthique du bonheur par l'activité physique.

MISHA Strasbourg, 16 avril 2014.

Gilles Vieille Marchiset, Université de Strasbourg

Avec la participation de :

Monica Aceti, Elke Grimminger, Sanrine Knobe, Simone Digennaro, Romaine Didierjean , William Gasparini



PREAMBULE

Présentation du programme de recherche IDEX (Initiative d'excellence) - septembre 2012- juin 2015.

Activités physiques et prévention/promotion de la santé : une injonction normative à l'épreuve de la pauvreté en Europe (APSAPA Europe)



Une question de départ en deux temps :

- le premier introduit l'idée de **décalage** entre les normes corporelles des politiques de prévention par l'activité physique et les usages sociaux du corps des populations précarisées
- le second met en exergue le nouveau **discrédit** ou la **disqualification** supplémentaire, associés à cet écart, puisque les normes corporelles contribuent encore à stigmatiser les populations pauvres.

PREAMBULE

**Une programme de recherche IDEX (Initiative d'excellence) -
septembre 2012- juin 2015.**

Activités physiques et prévention/promotion de la santé : une injonction normative à l'épreuve de la pauvreté en Europe (APSAPA Europe)



Des enjeux scientifiques :

- AP et modalités de normalisation corporelle et santéiste ;
- AP et modes de transmission des normes corporelles ;
- AP et formes d'étiquetage du corps des pauvres ;
- AP et modes d'adaptation et de résistances des pauvres
- Approches comparatives internationales

Des enjeux sociétaux :

- Lutte contre les inégalités sociales et territoriales de santé ;
- Adaptation des programmes de promotion de la santé, notamment aux enfants ;
- Meilleure connaissance des usages corporels et des activités physiques dans une optique de santé



UNE EQUIPE INTERNATIONALE :

Directeur du programme : G. VIEILLE MARCHISET

Ingénieur de recherche – coordinatrice opérationnelle : M. ACETI

Site français

Strasbourg,
Hautepierre.

Responsable :

S. KNOBE,
IGR

Assistante-
enquêteuse :

R. DIDIERJEAN,
Dr associée

Site suisse

Fribourg, Villards
verts.

Responsable :

M. ACETI,
IGR

Assistant-
enquêteur :

Y. MASSEREY.

Site allemand

Freiburg,
Weingarten

Responsable :

E. GRIMMINGER,
PR

Assistant-
enquêteur :

J. WAGNER

Site italien

Naples, Ponticelli

Responsable :

W. GASPARINI,
PR

Assistant-
enquêteur :

S. DIGENNARO,
Dr associé



Des sillons déjà creusés

- Au-delà du médical et de l'épidémiologie , la santé sous le prisme des sciences sociales (Deschamps, 2004 ; Fond-Harmant, 2008)
- Lutte contre la sédentarité, morale de l'effort et gouvernement des corps (Fassin, Memmi, 2004 ; Genolini, Clément, 2010; Radel, 2012)
- Epidémie d'obésité et micro-fascisme (Rail, Holmes, Murray, 2010)
- Promotion de la santé et marketing social (Boubal, 2012)
- Obésité comme risque et manque de diversité corporelle (Günter, 2013)
- Santé et rationalisation des corps (Saul, 1992 ; Massé, 1997, Quéval, 2008)

TERRAINS D'INVESTIGATION

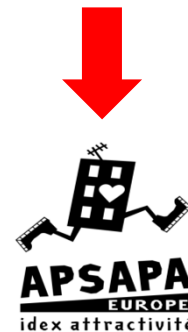


Un recueil de données « par le haut »...

1. Analyse des discours et des images de programmes nationaux de promotion de la santé par les activités physiques (Sites Internet, documents de communication, rapports et évaluations) en France (*manger-bouger*) en Italie (*Guadagnare salute*) en Suisse (*Poids corporel sain*) en Allemagne (*In Form*)



2. Entretiens avec des responsables de programmes au niveau national (n=4)



Généralités – notre engagement

Un tiers de la population suisse est en surpoids. Aujourd'hui déjà, un enfant sur cinq est en surpoids ou obèse. Le manque d'exercice physique et une alimentation déséquilibrée en sont les principales causes. Les efforts de prévention pour la santé et l'économie sont énormes. C'est facile à

Une question de recherche revisitée

ENJEUX : activisme corporel et bonheur des uns

Les programmes de promotion de la santé en Europe valoriseraient une **éthique du bonheur par le corps en mouvement**. Cette *éthique des vertus*, visant la perfectibilité personnelle, basée sur la rationalisation du corps, est défendue et diffusée par les fractions culturellement favorisées.



PROCESSUS : APS et logos gestionnaire.

Cet ensemble de normes et de règles de conduite imprimerait le **quotidien** en utilisant des voies culturelles et nationales différentes (individualité vs altérité ; AP vs Sport ; plaisir vs contrainte). Par une **gestion de soi constante**, les dispositifs de promotion de la santé s'attacheraient à construire des entrepreneurs d'un **capital salubre** dans un marché des corps sains, marqué par un bonheur éprouvé.



Des résultats bruts à interroger

Allemagne : *In Form* => être et devenir





Des résultats bruts à interroger

Allemagne : extraits du programme

- Bewegt leben – **mehr vom Leben** (Vivre en bougeant – jouir plus de la vie)

-Let's go – jeder Schritt hält fit (Vas-y – chaque pas te met en forme)

-« *Un style de vie actif est lié à nombreux d'avantages. Pendant l'activité sportive, le cerveau verse des `hormones du bonheur` (des endorphines), la circulation du sang dans le corps est augmentée et des hormones du stress diminuent. Faire du sport fait vous relaxer et vous offre un **sentiment de contentement**.*

-Trad. E. Grimminger, 2013.



Des résultats bruts à interroger

Italie : Se prendre en charge pour un style de vie basé sur une activité physique quotidienne.

QUANDO FAI ATTIVITÀ FISICA,
TI PRENDI CURA DI TE.

Anche tu puoi fare qualcosa per la tua salute. Fare movimento ogni giorno ti aiuta a mantenere il peso nella norma, migliorare l'umore e contribuire al tuo benessere. Usare ogni occasione per essere attivi è una raccomandazione di "Guadagnare Salute", che promuove iniziative per facilitare uno stile di vita attivo. Perché prenderti cura di te è la scelta migliore che puoi fare.

guadagnaresalute.it

Il programma "Guadagnare Salute" è promosso dal Ministero della Salute, con il sostegno dell'Istituto Superiore di Sanità, delle Regioni e Province autonome.

guadagnare salute
MINISTERO DELLA SALUTE

Ministero della Salute



Des résultats bruts à interroger

Italie : extraits du programme

« La réalité moderne offre tant de matière à confort que cela rend **notre vie plus facile et commode**. Mais, dans certains cas, cette commodité risque de nous faire glisser vers la paresse. De petits **gestes et efforts quotidiens** peuvent devenir un prétexte pour faire un peu d'exercice. L'important est de se maintenir actif en profitant de chaque occasion. C'est important de saisir **chaque occasion/moment de la journée** !»

Trad. Monica Aceti, 2013.

Des résultats bruts à interroger

France : Bouger 30 minutes par jour c'est facile





Des résultats bruts à interroger

France : extraits du programme

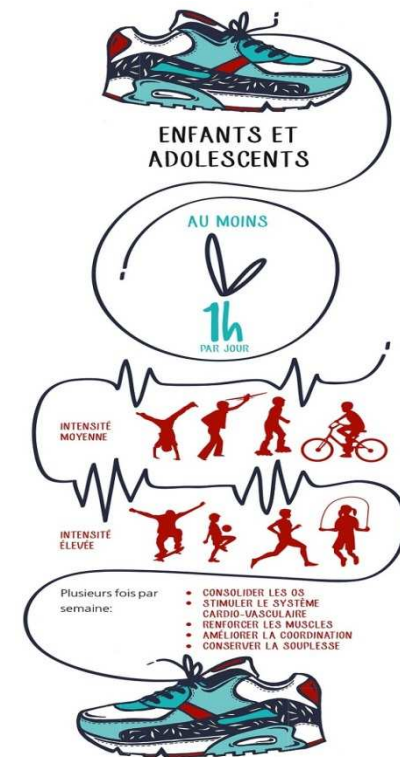


Vous découvrirez ainsi, au travers de ce guide **« La santé vient en bougeant, le guide nutrition pour tous »**, des moyens faciles et pratiques pour atteindre la quantité d'activité physique recommandée par le PNNS pour diminuer considérablement le risque de maladie : **l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour pour les adultes et 1 heure pour les enfants et les adolescents.** Vous serez peut-être même surpris par la simplicité des solutions qui vous sont proposées et par le plaisir que vous trouverez à prendre votre santé en main.

=> Des profils et des situations à différencier

Des résultats bruts à interroger

Suisse : Poids corporel sain ou la prévention de l'obésité des enfants par l'opprobre et par la culpabilité

ENFANTS ET ADOLESCENTS

AU MOINS 1h PAR JOUR

INTENSITÉ MOYENNE

INTENSITÉ ÉLEVÉE

Plusieurs fois par semaine:

- CONSOLIDER LES OS
- STIMULER LE SYSTÈME CARDIO-VASCULAIRE
- RENFORCER LES MUSCLES
- AMÉLIORER LA COORDINATION
- CONSERVER LA SOUPLESSE



Des résultats bruts à interroger

Suisse : Pyramide de l'activité physique

Recommandations de base pour une activité physique favorable à la santé

- Au moins 30 minutes par jour
- Soit sous forme d'activité physique intégrée à la vie de tous les jours, soit sous forme de sport (**répartition: 3 x 10 minutes par jour**)
- Intensité: respiration légèrement accélérée, mais pas nécessairement transpiration
 - Toute activité physique supplémentaire est bonne pour la santé!

Recommandations pour les personnes déjà actives

Entraîner et améliorer non seulement l'endurance, mais aussi la capacité musculaire et la souplesse

- Endurance: jogging, walking, cyclisme ou autres types de sport
- Capacité musculaire: gymnastique, musculation avec ou sans engin, élastiques d'entraînement, etc.
- Souplesse: stretching, gymnastique, yoga, etc.



Vers une modélisation autour du bonheur des corps

- Une invention du bonheur comme devoir personnel et norme de bonne vie (Bruckner, 2000 ; Pawin, 2011)
- Une éthique du bonheur *hic et nunc* pour soi-même avec ses proches (couple, famille nucléaire ou élargie) : par le plaisir ou par la contrainte.
- Une autogestion du corps valorisée : un *logos gestionnaire* en marche (Boussard, 2008)
- Un corps hyper-rationnalisé dans le quotidien et l'intime (Quéval, 2008) : espace –temps- mouvement.
- Au-delà du sport, l'activité physique au quotidien
- UN BONHEUR SOCIALEMENT SITUE : des normes corporelles d'une fraction cultivée des classes moyennes et supérieures à diffuser



Conclusion et perspectives:

- Le bonheur est dans le mouvement, seul ou avec les autres.
- Une quête d'un *capital salubre* (corps sain et salut par le corps) dans un marché de la santé.
- Question sociale et question morale imbriquées.
- Le cas de la Suisse en question : une exception qui confirme la règle ?
- Des spécificités culturelles et nationales à explorer davantage.
- Le bonheur des uns n'est pas celui des autres...



www.apsapa.eu