

## **Susanne Bischoff / YWCA-DRC**

### **Le sport est sain ou: Le sport est la meilleure médecine?**

#### **Aperçu de mon sujet:**

L'organisation mondiale de la Santé, l'OMS définit la santé comme ceci :

« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmi  . »

A cela il m'est important de mentionner ici que les conditions d'existence comme la pauvreté, le stress au travail, la solitude, l'environnement font partie des facteurs essentiels à la santé.

Le sport - je parle aussi volontiers plus en général du mouvement physique - est sûrement un très bon facteur de protection et peut contribuer dans beaucoup de domaines à se maintenir et à améliorer son état de santé, même parfois à contribuer à la guérison du corps, de l'  me et de l'esprit.

La notion de sport vient à l'origine du latin *desportare* et était utilisée au milieu du 19  me siècle d'abord pour le match de football anglais mené par les hommes. *To disport oneself* signifie: se faire plaisir ou s'amuser.

Se sentir bien dans son corps est un facteur important pour la santé, et suivant la définition du mot à l'origine, la joie et le rire en font partie. C'est comme si notre corps nous souriait. Cette joie peut se trouver aussi à travers des sports individuels comme le yoga, la gymnastique mais cette joie est encore plus forte lorsqu'elle partagée par une communauté.

#### **Un court aperçu de l'histoire du sport**

L'histoire du mouvement, de la gymnastique, du sport, est longue - tout au moins en Europe et en Asie. Elle était et est liée fréquemment aussi à la politique. Ainsi les images publiques de ce qui est reconnu comme sain changent suivant les mouvements, le sexe, l'âge et la culture. Les filles et femmes n'ont pas le droit jusqu'à aujourd'hui dans certaines cultures de jouer au football. Pourquoi? Parce que le football est considéré comme un sport violent et donc réservé aux hommes?

Il y a des règles auxquelles joueurs et joueuses doivent se tenir. Non, je suppose, que cela tient plutôt au fait que le terrain de football est un grand espace que l'on doit s'approprier et : en principe tout le monde peut jouer partout, même avec une boîte de conserve. Se déplacer librement dans l'espace public sans avoir peur d'éprouver une menace et de la violence a quelque chose à faire avec les conditions du pouvoir existant. C'est un vaste sujet souvent difficile à aborder, où divers aspects culturels, sociaux ou religieux sont à prendre en considération.

#### **Se réconcilier avec son corps**

Faire du sport implique : avoir des possibilités spatiales et temporelles mais aussi avoir assez à manger et à boire, ce qui est encore sûrement très difficile actuellement à Kinshasa pour beaucoup de personnes. Ce que je perçois aussi est que, beaucoup de femmes et d'hommes travaillent beaucoup et font trop peu d'activités sportives. Donc, il arrive un

moment où le corps et l'esprit sont épuisés et cela peut contribuer à ce que nous devenions malades. **Alors, le corps, l'esprit, l'âme doivent prendre le temps dont ils ont besoin pour rester sains!**

Ce que je sais, c'est que les filles et les femmes qui bougent, qui expérimentent leurs limites, qui ensemble s'amuse, suent, rient, luttent, dansent, font la gymnastique, nagent, font du canoë, du Tai-Chi ou tambourinent et chantent ... prennent l'espace dont elles ont besoin pour leurs activités et deviennent plus indépendantes.

Le sport offre une bonne possibilité de scruter le monde avec ses yeux - de voir plus loin que son nez - et découvrir des choses nouvelles. Je constate par moi-même que la danse et la gymnastique permettent de surmonter des états de tristesse et dépressifs et en cela c'est un sentiment positif et constructeur. Cela redonne du courage pour affronter son quotidien, s'imprègne dans le cerveau et permet à travers le plaisir qu'apporte le sport de savoir mieux mener ses tâches. Beaucoup de choses qui avant étaient lourdes à porter sont plus facile à diriger grâce à une pause que l'on s'accorde.

**Enfin, j'ai personnellement gagné si souvent du temps en me donnant le temps d'une pause.**

### Le sport pour la santé

Dans cet contexte, je voudrais exprimer les bienfaits du mouvement sur notre corps et ses organes. Voici, ce que la médecine du sport et la psychothérapie savent aujourd'hui:

1. Le renforcement du système de circulation du cœur
2. Le renforcement de la musculature, des os et des poumons
3. L'amélioration de l'apport en oxygène dans le sang et avec cela dans la musculature
4. L'amélioration de la coordination, flexibilité et persévérance
5. L'amélioration de l'état de santé du corps en général
6. La réduction des hormones de stress (l'adrénaline, la noradrénaline)
7. Renforcement du système immunitaire et donc moins d'infections
8. Développement des hormones du bonheur, et donc moins de stress, de peur, d'affliction, de colère et une réduction de la douleur
9. Prévention devant de nombreuses maladies lourdes comme (le diabète, l'infarctus du myocarde, l'apoplexie, les maladies de la circulation du cœur, jusqu'aux différentes formes de cancer comme: le cancer du sein et le cancer du côlon
10. Après une maladie, par exemple suite à un infarctus du myocarde ou un cancer, il y a une nette réduction de retomber dans la maladie. Grâce à la marche, la course, la nage, le taiji concernant le cancer du sein, le cancer du côlon, le cancer des testicules
11. Une maladie comme le diabète peut être fortement améliorée par l'entraînement, la persévérance et un régime alimentaire
12. Les douleurs du dos sont réduites à 60 - 80%. Beaucoup d'opérations du dos peuvent être évitées par un entraînement sportif régulier.
13. Le sport bien structuré peut contribuer essentiellement à la stabilisation psychique et physique lors de l'accomplissement des troubles de stress post-traumatiques (PTSD)

## Une petite histoire de ma mère

Ma mère: elle ne se sentait pas sportive, était faible physiquement, faible et malade et: elle avait toujours peur des ballons à cause des grosses lunettes qu'elle portait. Plus tard à l'âge de 58 ans elle a dû subir une opération à cause d'un cancer. A l'âge d'environ 50 ans, elle a commencé à faire du yoga et pendant 40 ans elle en a fait chaque jour. A l'âge de 87 ans, elle est allée sur mon conseil, dans un centre de remise en forme pour entraîner ses muscles. Les exercices étaient ennuyeux mais lui ont donné l'énergie et le courage de vivre bien encore 5 ans. Ainsi elle était encore jusqu'à sa mort pour beaucoup d'entre nous et pour moi aussi - une sage conseillère, heureuse de vivre.

## Ce que j'aimerais vous communiquer

Chaque enfant sain se déplace volontiers : Il marche, joue, tombe, se lève, court, danse, rit et découvre le monde. C'est bon pour la santé. Beaucoup d'enfants et d'adultes au monde ont cessé au cours de leur vie de faire bouger leur corps consciemment. Fréquemment des médecins leur conseillent de laisser ceci ou celui-là de côté. Mais certains médecins ont souvent tort. Aujourd'hui, nous savons que : **le sport - pratiqué dans une bonne mesure - est, peut-être, la meilleure des médecines!**

## **De quoi avons- nous besoin pour cela?**

**Surmonter les obstacles:** la paresse n'est pas inscrite dans notre corps. Elle est plutôt dans la tête et dépend du nombre d'hormones du bonheur qu'elle produit. Donc s'étirer chaque jour de 5 à 10 minutes, faire des mouvements qui vous font du bien, cela peut changer la réalité de notre vie. Attention: Accomplir ses tâches domestiques ou faire des achats, c'est aussi une partie du travail.

**Un sport sain c'est:** danser, marcher, nager, jouer à la balle ou au ballon, faire de la gymnastique ou des exercices de Tai-Chi au moins 2 fois par semaine de 30 à 60 minutes. Cela veut dire interrompre consciemment ce à quoi le corps est habitué à faire au quotidien. **C'est la bonne nouvelle!**

**La mauvaise nouvelle est:** que nous devons tenir ce rythme pendant 3 mois. C'est le temps dont on a besoin pour forcer la nature et peut-être maîtriser sa paresse. Par la suite, cela deviendra automatique et le besoin de bouger se fera ressentir.

On peut arriver facilement à s'étirer tous les jours et prendre le temps de faire une activité physique, de bouger. Au début pour faciliter la chose, on peut se dire "c'est bon pour la santé". Plus tard cela deviendra une nécessité car cela fait tout simplement du bien - même si au début, après une journée de travail cela paraît difficile.

Nous pouvons contribuer nous-mêmes à aller mieux ainsi que nous pouvons contribuer à ce que cette terre qui nous porte et nourrit aille mieux.

**Plus tôt nous commençons, mieux c'est - mais: il n'est jamais trop tard pour bien faire!**

**c) Susanne Bischoff, Kinshasa, DR Congo, 21.03.2014  
avec l'appui de Catherine Stettner pour la traduction**